



父亲母亲

十年前,母亲姚玉英九十华诞,在庆生的盛宴上,我致词表达衷愿:“‘九十不稀奇,一百笑嘻嘻。’我们翘首以盼,愿‘笑嘻嘻’的期颐之年快快到来!”

弹指之间,时光流逝。今天,如愿迎来了母亲的期颐之年,百岁华诞!

先哲有言“仁者寿”。堪称为“仁者”的,未必都是名垂青史的圣贤,尘世间的凡夫俗子同样也可以。家母出身于普通人家,外公外婆生有十个子女,她排行第九,称为“九妹”(也许曾有人拿越剧唱词“我家有个小九妹”跟她打趣吧)。外公外婆自甬入沪,凭着聪明与勤奋,靠安福路上开的一爿洗衣坊,养育一群儿女,不难想象生活的艰辛。正是在如此的生活环境中,我母亲养成了吃苦耐劳的品性,也在内心滋涵着亲情之爱。

刚入职时,母亲是美资企业沙利文(现冠生园)美丽干练的 Miss Yao;婚后她是父亲坐堂出诊细致体贴的姚护士;新中国成立之初,母亲是里弄居委排难解纷的姚大姐;退休前,母亲是地段医院亲切随和的姚会计……在我记忆之中,母亲总是和诚待人、广结善缘。她没有做过什么惊天动地的事,有的只是普通人的仁爱之心。普通人的仁爱,点点滴滴,平平凡凡,在苍天之下,日常之中。

《诗经·凯风》曰:“凯风自南,吹彼棘心。棘心夭夭,母氏劬劳。”这首咏母诗把母亲喻为温煦的南风,吹拂着棘心(棘,酸

璞玉其质瑛其华

枣树,比喻子女)使之茁壮成长,母亲付出了多少辛劳呵。我们的母亲同样也是这样。我们兄弟姐妹四人,作为老大的我,较早地感知了母亲的艰辛和挚爱。母亲善烹饪,烧得一手好菜,每每让我们几个“馋猫”垂涎欲滴,齿颊留香,一手“妈妈的味道”熏陶我成为沪上美食界的“老饕”;母亲善操持,她既是承担家务、相夫教子的贤妻良母,又是工作敬业、众口称赞的职业女性,凭着一众好人缘和好办法,度过了那年代无数紧巴巴的日子和突发性“灾难”(我小妹在黑龙江军垦农场时,十来个知青委托她回沪探亲代购上海产手表的巨款被窃);母亲善隐忍,怀着一颗坚强又温柔的心,让她熬过了婆婆卧床瘫痪不起、丈夫天天繁忙就医、长子被“四人帮”拘捕入狱、长女当上军医远赴外地、次子医科大学毕业分配陕西、幼女仍在边疆农场的日日夜夜……“谁言寸草心,报得三春晖!”母爱无私,不求回报。然而,作为子女,我们又岂能不知恩图报?而对母爱最好的回报,就是不辜负母亲的哺育和培养,不辜负她对我们满怀的热切期望。我们兄弟姐妹成家立业,事业有成,有的是医院院长,有的是报社总编,有的是医学教授,有的是高级教师……这一切凝聚着母亲所倾注的多少心血和挚爱呵!

令母亲更欣慰的是,第三代、第四代也斐然长成,崭露头角。说到孙辈们的“出息”,她脸上的每条皱纹都满溢着喜悦。孙

文 / 陈贤德

辈中有的是国有银行的支行副行长,有的是外资企业的营销部部长,有的是新闻媒体的编辑部主任,有的是国有企业的党办负责人。三年前,与她同住的外孙入了党。有一次外孙因前一天加班很晚,第二天没有早起,我母亲就敲他的房门,大声催道:“快点起来,共产党员上班不好迟到的!”这阵阵敲门、声声催促,包含着多少舐犊深情呵!

母亲年轻时,得过肺结核;到了中年,一个肾脏又完全丧失了功能,然而她乐观旷达,老而弥健。医保政策实施以来,她的社保病历卡,还是赤骨里新,至今没有用过一次。三年前,作为医生的弟弟和弟媳为她做了一次全面体检,各项指标竟然全部正常,说出来简直令人不可思议。她腰背笔挺,四肢灵活,而且思维清晰。84岁时由我太太陪着赴京旅游,在同行的旅客中她第一个登上长城,让老外也禁不住连呼“surprise!”(惊奇)。92岁时,她在外孙的陪同下又兴致十足地畅游上海世博会,成为园中令人瞩目的一“景”……母亲何以如此寿而健?是得益于她的仁爱、心安、开朗、豁达,以及生活的起居有常吧。有什么特别的养生秘诀吗?其实也不特别,很简单的,就是:清晨一杯热豆浆,上午阳台晒太阳,下午搓搓小麻将,夜晚早早入梦乡。

行文至此,我不禁欣然感曰:家有一老如一宝,母亲高寿又健朗;璞玉其质瑛其华,福佑全家更安康!



惬意时光

我生日那天,在孩子的陪同下,驱车去金茂大厦。我们要了80层楼的一间行政套房。孩子说:“今天老爸生日,我们不去旅游,不上饭店,不买烟酒礼品,请你上金茂住一晚,作为生日礼物。”

金茂大厦是申城一家五星级大酒店。进入房间,墙上挂着著名书画家的字画,桌上放着古色古香的陶瓷古董,一股书香气扑面而来。窗帘门帘都是电动的,轻盈盈让人感到无比舒适,这六尺大床,铺的是名牌被褥,足见豪华。稍加休息,在孩子陪同下去观“山”,这“山”就是陆家嘴的四座“高山”,东方明珠420米高,上海中心632米,上海环球金融中心460米,金茂大厦420.5米,看着这四座大山,想起毛主席的诗句“山,刺破青天锷未残”,是再恰当不过了。我走在这大山间,不时抬头瞭望,好高啊!真是有点不敢想象。

看了“四座高山”,就去逛陆家嘴公园。陆家嘴公园虽然小,可精致小巧。花园里映山红盛开,红红火火、桃红柳绿,树上挂满闪烁着星星点点的彩灯,煞是好看。我们找了一个座椅坐下,欣赏来回的游客,有国际友人,有来自全国各地的游客,你来我往,好不热闹。其心暖若春风,其态灿若星辰。陆家嘴公园虽然小却如小家碧玉,深受游客喜爱。

逛完了陆家嘴公园,我们沿着陆家嘴花园高架圈,去正大广场吃了咖啡蛋糕,又去上海海洋水族馆参观。漫步陆家嘴高架圈,到上海国际会议中心,又到浦江滨江。面对浦江,心潮逐浪高。浦江潮水起伏,江中百舸争流,江水清澈,碧波荡漾,微风扑面,温顺柔和如春。

今年生日,孩子换了一个过法,让我在金茂大厦住了一夜,有创意,而且品尝了改革开放的新成果,获得了一种幸福感实惠感。

我在金茂大厦住了一晚

文
／
杨克昌



在现场

色彩斑斓的小区老年人

文 / 李佩玉

一

那天阴转多云,胖阿姨买好菜看见那个收纸盒的大妈又在小区门口,便急匆匆赶回家,麻利地拎起一捆整理过的纸盒走出小区……

“谢谢阿姨,我又遇见好人了。”大妈看见胖阿姨,立马迎上去接过纸盒:“我给五元钱吧?你已经好几次送给我了。”大妈搓搓双手拉开钱袋。“什么话——”胖阿姨轻声阻止她道:“我们拿退休金的总比你们离家打工的强些。”

小区门口的两边长椅上十几位老人闲聊着,当得知胖阿姨变“卖”为“送”缘起那次目睹大妈追送回一老奴收了卖纸盒的三元钱却忘了鼓鼓囊囊的钱包时……大家忍不住你一言我一语说开了,难怪老人们都喜欢把家中旧货卖给这个大妈,她虽是来自农村但足秤诚信的处事原则却让不少城里人汗颜。有位戴眼镜的老伯情不自禁地跷起大拇指道:“胖阿姨平时自己很节俭的,有时下雨天打着伞还到三泉公园盛一大杯免费开水呢……”

二

王阿婆也在闻喜路口的福家快乐店门前等开门,因为今天是广告纸上绿豆芽特价最后一天了。

七点正开门,蜂拥而入的男男女女又把王阿婆挤到后面了,老人有点无奈,眼睁睁地看着最后一包绿豆芽被人从大筐中拎走。这时有个五十左右的男人把他手中那包绿豆芽递给王阿婆。老人惊讶地张开口,却被陌生男人抢先了话语:我妈以前在居委会工作时经常讲

依帮助孤老的事……

一丝羞愧“嗖”地掠过老人布满皱纹的眼睑,她脑海中再次浮现出以前与双胞胎姐姐在多种场合为让座或帮衬别人的一段段截然相反言行,她清楚地记得助人为乐的姐姐有次生气时脱口而出:“我真怕有一天别人会把我当作你!”可在那次意外事故中,阿大还是把生的希望留给了妹妹阿二……

而今,时过境迁物是人非,当王阿婆猝然想到应该向姐姐学习时已经力不从心了。奇怪的是,老人似乎习惯了别人当她是姐姐阿大了,偏偏就在她每次收到莫名其妙的感谢或回报时内心总是带着惭愧和隐痛。

三

阿华又训丈夫老马了,概括起来一句话:男人老了怎么懒惰还磨蹭!平时阿华买菜烧饭洗衣服,每周一三五下午约定左右舍搓搓麻将……

直到那天老马突然发病被送进医院抢救治疗,阿华才幡然:平时买回家的菜是丈夫拣和洗的;自己搓麻将时也是老马在家擦洗厨房(包括吸油机)或磨刀什么的……

不久,阿华推着轮椅中的老马来来去去时再没训他一句,反而有时眼眶湿湿的。特别是今年连续高温中,老马抖抖豁豁的右手日日坚持一根根地拣绿豆芽的“磨蹭”情景,让阿华想到了丈夫其实一直很顾家的许多事例——也许有些人的好处和优点只有等到其不能延续时,曾经的受益者才会想起或感悟。无论邻居、同事、亲友等,但愿我们都能提前学会感恩和珍惜哦!



书法

周同法

(六十七岁)作



快人快语

中午聚餐好

文 / 曹荣新

最近接连参加了几次聚餐邀约,有老同学、老知青、老邻居、老同事、老笔友和亲戚朋友等。我新奇地发现,如今在相约的时间上,一改以往的晚间碰头聚餐,都约在了中午时分聚会吃饭。对于我们这些已经退休赋闲的老年人来说,此举甚好。

首先,中午聚餐,我们这些老年人可以不必再为城市交通的晚高峰而去拼挤公交车和地铁;同时,也不要去凑那个灯红酒绿霓虹闪烁的喧嚣和热闹;尤其是对于腿脚不便和眼睛不好的老年人,中午聚餐就更加安全,非常适宜了。

其次,保健医生和营养师经常倡导

我们老年人,饮食习惯要尽可能做到:“早餐吃饱;中餐吃好;晚餐吃少”。中午聚餐能够使饮食习惯更科学合理,对老年人饮食的消化吸收和健康养生也更加有利。

再次,中午聚餐,无论风雨寒暑,大家不慌不忙不紧张。有带孙辈的老年人也不影响去幼儿园或学校接送孩子;同时,台上桌前也有更充裕的畅谈交流时间;而且不少餐厅午餐价格还有优惠,何乐而不为。

最后,对于习惯早睡早起的老年人,中午聚餐能使四面八方远近不一的亲朋好友相聚的出勤率会更高。