

柔榆晚景

寻找安度晚年的榜样

■金国范

古言七十三八十四阎王不招自己去，如今七十多还属小弟。老汉今年已过了八十三岁生日，正入第二关。尽管网络、报刊上有关延年益寿的资讯极为丰富，令人眼花缭乱，但养老采取何种方式落实，居家？进敬老院？也因人而异。在与亲友交流时受到启示，就有了寻访健康长寿老人的想法。从他们的切身体会中，我也得到了不同的结果。以下谈谈“采访”的故事和收获。

耄耋泳友

九十高龄的梅指先生，身材匀称不高，眼神炯炯有力，满面红光皱纹少，皮肤润泽几无黑斑，且思维敏捷，谈吐不俗，外人初见皆以为他仅七十多。虽其在老年泳协的资历并非最久，但自参加后从不缺席，现以日游500米的精神，令泳友们钦佩不已，有口皆碑戏称其为“首席青年”。

作为弟辈，趁早入池开门前空隙，向他讨教如何修身养性，达到永葆青春的经验体会。他认为首先生活规律很重要，每天睡眠、三餐、游泳、散步，做到基本定时。上午游泳完，步行去阅览室读报纸杂志，了解国内外大事形势，托老干部食堂的福，周一至周五，中午就餐完毕顺便多买一份晚餐，甚至带上早餐的干点，品种既多又经济实惠，免去了买汤包的麻烦；周末则靠子女解决，因独自一人与他们同住，尽享天伦之乐。其次动脑并用，游泳步行已述，学习新事物对健脑有益，例如开通手机银行，每月的退休金都在手机上领取，一些小支付也用手机解决，少跑路还节约时间；经常与麻友手谈，也有益于延缓脑力衰退。最重要的是心态平和想得开，如没赶上评高级职称，致使退休金少了一块，但还是衣食无忧，钱还花不完，虽有友人为此抱不平，但他却坦然处之，否则岂非自找烦恼？又如丧妻之痛难免，想到除非天灾人祸，无论何人皆不会夫妻同亡，都是上天安排。想想也就心中释然了。

且嫌屋大工作繁重，不是对老人态度差，就是工作马虎迷恋电视，频频更换令人不胜其烦。无奈之下，在孙女家就近之地，觅到了这家闻名遐迩的敬老院并入住。好在老人心情平和，既是运气也缘分。入住后，她认为此处服务好，人气足，比独自空房，每天多花时间只与保姆大眼对小眼要开心得多，还可以接触许多人物，事，时不时有组织活动；伙食花色品种丰富柔软可口，比在保姆家做的强。再说减轻了子女小辈的精神和经济负担，例如政府对九十以上老人有700元的护理补贴，就直接打入户工账号。总之，生活得比以往滋润得多，这样一晃十年就过去，精神状态较入佳时还佳。一百多岁时，海内外的儿孙辈济济一堂，敬老院专门为她们组织了生日庆典，既乐坏了寿星，也鼓舞了院里其他老人。

向老寿星拜年

同学的妈妈现住普陀区某敬老院，退休后扎根大连的儿子特地来沪庆祝她百岁生日，趁机同窗聚会。得知寿星离我家不远，约定前往造访。知她入院十年，虽配特护，但行动自如，饮食、大小便自理，面有少许老年斑而色泽泽润，交谈时言语清楚反应如常，第一印象最多八十岁吧。她生了五子二女皆健在，除一子在澳，余者分散于大陆各地，仅两位在沪。

怎么会进敬老院呢？老太太原住长乐路，因子女长大人口增多，当浦东新区初建房价低时，孩子们就购了套100多平米的三室两厅供长辈独居，且雇有保姆，孰知，老汉八十六岁谢世，但仍留用此护工照顾八十三岁的太太，三年后保姆回乡抱孙。此后的保姆不仅价高，

友人之母系家庭妇女，育有四子二女，夫早已故世，数年前至时期时其一子女亦先后离她而去，因深受传统养儿防老观念影响，始终拒绝进敬老院，所以一年中须搬四次家，即在四个孩子处轮流住三个月。虽然外人认为这种迁徙比较折腾，但老人却安之若素，享受着儿孙们的照料和含饴弄孙四世同堂其乐融融之趣。

友人家长子，现已耄耋，但身体硬朗且性格平和。因妻体弱，故护理妈之重担主落其身。好在寿星并非卧床不起，大小便、吃饭皆自理，为防止夜间起床跌倒，基本使用尿不湿加上垫以吸湿，并且伴睡另床以防不测。此外，为妈助浴，晒太阳、按摩捶背等无微不至，母子情深。友人兄弟奔奔八在即，体魄远不如哥，疾病缠身自顾不暇。一旦老妈卧床，则依靠其妻。可是她双亲亦须伺候，本人也已逾古稀，力不从心，实在难以维系。无奈之下弟妹们讨论决定，共同出资将老人送进一处较好且便于探视的敬老院。寻寻觅觅，总算有家护理院同意接受超百岁老人。

因春节期间参加集体活动，故于小年夜，我特意替代远在大连的同学向其妈妈拜年，祝贺她吃完年夜饭，一觉醒来已是一百零一虚岁了。妻知我欲学习取经，沾喜气，让我带上一条紫红色围巾作为礼品赠送给寿星，供冬季户外晒太阳御寒，且要求我与老太合影留念，并将此照片发至大连，老太之子感谢不止。

一年迁徙四次

几点感悟

一男二女三位老人，以不同生活方式和环境安度晚年，我认为皆有福。他们的长寿原因和条件各不相同，且每人自身的知识、经历背景也不一样，可共通之处也不少，主要点是心态平和，有人知晓锻炼保养，有人顺其自然随遇而安。不过，家庭和睦，家人照顾，子女开明，实为至关重要。

老有所乐

乐享垂钓时光

■郁建民

春天来了，当我读到“蓬头稚子学垂纶，侧坐莓苔草映身”时，便忍不住想去试试。因为垂钓的时候，可以远离喧嚣，远离都市中机械的生活，卸去一身沉甸甸的包袱，找回一份难得的宁静。

常常是一次又一次的垂钓，都有一种新鲜感，使我对垂钓从不厌倦，可谓乐此不疲。究其原因，是因为垂钓能钓出一个好心情，能释放心中的一切倦怠。与其说垂钓，还不如说是享受来自大自然真正赋予人类的一切厚爱。

每每坐在水岸边，首先仰望湛蓝如洗的天空，那种博大和浩瀚，让我不由自主地栽下了一片喜人的鲜蓝，再折成数千纸鹤，温故藏在心底的历历往事。其次，沐浴着吹过水面的清风，凝视着那翠欲滴的小山，那波光粼粼的水面，那一片片戏耍的鸭群，此刻相映成一幅水墨画，让我感受到一种摄人心魄的力量。再者，欣赏着这一切，我居然忘了自己是来钓鱼的。我开始感悟到，悠然自得的“垂钓”中，原本是一种修身养性、心灵净化的过程，既能拂去心灵的创伤，又能给心灵注入新的活力。由此便懂得了垂钓的最高境界——忘我之境。

垂钓固然悠闲惬意，但其中充满艰辛，钓鱼路上，思绪天马行空。《论语·学而》中，子曰：“君子食无(毋)求饱，居无求安。”张中行先生注：“食无求饱是为禅。莫非这鱼儿也通了禅意？起初我抱着“平常心”，鱼儿便贪食食饵一二，此后我有了“得失心”，便遭到鱼儿的摒弃。当我们面对纠缠时，绝不能浪费时间与之周旋，要有一路向前的勇气和决心，坚持自己的理想和信念，直到大功告成那一刻。

垂钓一天下来，不管是钓到或没钓到鱼，对身体来说，确实进行了一次锻炼，呼吸了新鲜的空气，饱览了自然风光美景，陶冶了情操，内心充满了喜悦，全身感到轻松舒展，有益健康，享受垂钓时光，何乐而不为呢？

灯下漫笔

赞拾“金”不昧

■曹智堂

时下，追名逐利之风盛行，商业气氛很重，但俗话说得好，“君子爱财取之有道”。最近，我在宝山体育馆游泳池更衣室内经历的一件事，就很有教育意义。

我是在清早打完网球后，再到游泳池去游泳的，这样可以顺便洗个热水澡。那天早晨，待我打球、游泳、洗澡后，更衣室里就我一个人了。这时，一位穿着西便装的微胖老先生急匆匆地进来，并请求管理员打开一只更衣箱，说有一件贵重物件遗忘在里面了。看来，这位老先生是刚游泳完离馆后又回来寻找失物的。可是当管理员接二连三打开几只箱子都是空的未发现要寻之物时，这位老先生急了：“明明我是放在这里的，怎么就不见了呢？”宝山体育馆的游泳池经过翻修改造后，更衣箱非常精巧牢固，别人是根本无法打开的。管理员摇摇头对老先生说：“你会不会忘在家里了？”老先生肯定地说：“绝对不可能。”但遍寻无着，他也只能怏怏地无奈而去。

就在此时，又有一位游泳老人进入更衣室准备更衣。他在拖动坐凳时好像发现了什么，忙捡起来对将要离开的老先生和管理员说：“你们是不是在找这个？”他捡到的是一个金灿灿的戒指。老先生一看，两眼放光，连声道：“就是它，就是它。”看来，这位穿西便装的老先生在更衣时不小心把戒指丢在地上。老先生连声道歉，并说，这是他102岁老母亲的遗物，一旦遗失不光是钱财损失，更是对不起死去的母亲。然而，那位拾物的老者却淡然地说：“不用谢！谁都有不小心的时候，以后注意点就行了。”

我对这位拾金不昧的老人伸出了大拇指。他却说了一句意味深长的话：“捡到的不义之财，不能据为己有，否则寝食难安，会有报应的。”

域外见闻

在名古屋乘电车

■盛华平

我与朋友到日本名古屋旅游。这天是旅程最后一天，早上我们在海边拍照留影，上午10点退房，要到傍晚才能进机场候车。时间怎么打发？导游建议大家乘坐电车到名古屋去看看。所谓电车，是介于市域铁路与地铁之间的一种轨道交通。没有导游带领，大家都不愿乘电车。

我与老胡决定，先去体验一下，回来带大家一起去名古屋玩。说走就走，我俩在自助售票机上各买了一张310日元的车票。上车才发现乘的是特急列车，原来日本电车分特急、准急、普通三种，普通是慢车，特急是大站车，中间小站不停。乘过头了，我俩只好到新舞站下车，刷卡不能出站，只能到对面的站台。我想越站了不好办，还好日本站务员是懂

汉字的。我用中文写给站务员看：空港国际城——夏户——空港国际城，要求补票。站务员却摇摇头说“NO”。老胡是宝钢第一代炼铁厂工人，懂点日语，便与站务员简单交谈，得知要到空港国际城补票。站务员热情地把我们送上普通列车，还挥手向我们告别。

不到10分钟，我们回到了空港国际城站，向站务员说明，补票出站。见我们顺利回来，一行旅客高兴地说：“走，一起乘电车到名古屋去。”名古屋站集地铁、名铁、近铁、JR铁、新干线等多制式轨道交通于一体，整个车站就是一座城，非常繁华，轨道交通联通了市中心的大商场，出站就是个地下商业街。我们在此购物、就餐，玩得差不多了，就找站务员指点，乘坐跨线特急列车安全及时地到达了空港国际城，进机场候车。

每每想起这一次在日本乘电车的经历，真是胆子够大的！

诗词咏怀

家乡赞

■钱尧

麦苗青青蔬菜绿，更有棉花白似雪。春来水清菱角壮，两岸菜花香四野。江南农夫勤耕种，四季鲜果芦笋甜。家有巧妇善打理，塌饼酒酿糕糯香。

闲来三五好友坐，小桥流水茶飘香。千年古镇多雅趣，小巷深处深弦声。十里仙境聚高寿，八十老翁言年少。苏杭未必真天堂，家乡月浦好地方。

咏春二首

■梁廷

香雪海

二月街边粉花开，美景佳人入镜来。疏影才离早樱至，又是一片香雪海。

春花

梅花刚去樱花开，樱花开罢桃花开。喜得今年春来早，姹紫嫣红花不败。

清明偶感

■施春晨

扫墓

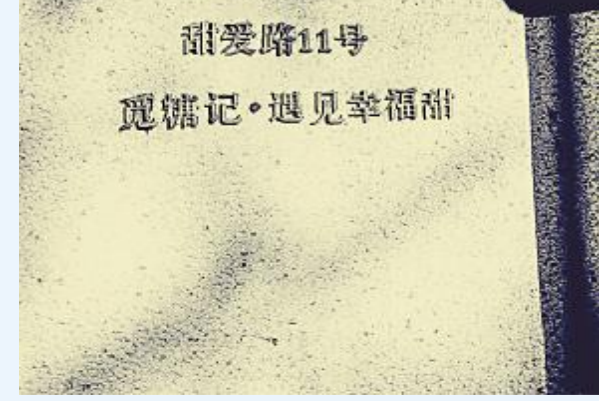
清明时节好时辰，传统民俗永继承。自古孝亲扬美德，尔今尊长报育恩。车水马龙携香烛，美酒金樽祭先人。地老天荒莫忘本，身前敬老示子孙。

永乐路赏樱

清明时节好时辰，永乐多为赏花人。玉树白雪披锦绣，声声黑洞按快门。虽无顾村樱园秀，自有宝山精气神。祖国山河真壮美，四季如画暖如春。
注：“永乐路”为宝山区一马路；“顾村”为顾村公园。



阿昌 摄



剪纸

徐季芳