

从『使劲造』到『努力养』

李俭

很多人说起老年人的生活方式,都会用赞许的口吻。老年人一日三餐清淡定时,有些人还注重早吃饱、午吃好、晚吃少。他们起居规律,早睡早起不熬夜,而他们的养生锻炼,更是没得说,看看公园里广场上晨练的老人数量就知道了。

相比之下,年轻人的生活方式则大相径庭。熬夜、不吃早餐、无节制地饮食……种种不健康的行为逐渐养成了不良的生活方式,而且这种不良习惯具有很强的传染性,继而成为一种普遍现象,危害不可小觑。君不见,某些老年人才患有的“三高”,已经前移至年轻人身上。

全国有关体质监测的结果表明,在体质方面,幼儿以及青年人不及老年人的结构性差异已经比较明显。而且这种差异还有继续扩大的趋势。原因很明显,在于生活方式上的差异。年轻人的“使劲造”和老年人的“努力养”,使得老年人显得愈发有活力,而年轻人的体质反倒整体状况堪忧。

值得欣喜的是,一份青年兴趣趋势观察报告显示,一些老年传统运动项目成了年轻人的新宠,部分老年人的兴趣爱好也在青年群体中走红。比如年轻人在饮食上开始倾向于食疗养生,碳酸饮料不再是他们的首选,他们喜欢上了喝茶。练太极、跳广场舞、喝养生茶,这若能作为一种众人习惯和文化现象,在年轻人中传播开来,那便相当值得提倡与鼓励。

老年人的生活方式为啥受到年轻人欢迎?说到底,老年人的生活方式充满了对生活规律的认知。年轻人爱上老年人的生活方式,实则是遵循科学的生活规律。如此一来,两代人爱好相通,更有利于消除彼此之间的代沟,相处更为融洽、更为和谐、更为温暖。

肝胆篇

这是一个老小区,老小区的楼层都不高,间距也小,夏日里开着窗,前楼

的人咳嗽一声,后楼的人都能听得清清楚楚。前楼有个老李,中学音乐教师退休,后楼有个老张,退休前是市歌舞团的琴师。两个人都擅长键盘乐器演奏,白天没事时,常在家里弹一曲,兴致上来了,便隔空斗琴。通常是一个刚弹了一两分钟,另一个人听见了,马上跟进,两支旋律在空中纠缠,音符如千军万马战在一起。比如老李弹《梁祝》,老张就跟着老李的主旋加入间奏,老李把调子拔高,老张也跟着拔高,前呼后应,错落有致,美妙绝伦。

别看老李和老张天天斗琴,他们却是志同道合的朋友,平日里在楼下相聚,无话不说,非常亲密。小区里的居民们都听,能听到这么高水平的演奏,真是一种福分。可是有一天,这福分没了,一连几天也没听到他们的琴音。又过了几天,见老李蔫头耷脑地溜达,人们便问:“李老师,咋听不见你们弹琴了?”老李满脸惶惶地说:“上周五,老张脑梗犯了,现在好了些,是左手抖得厉害,估计是不能弹琴了!我还哪有心思自己弹琴啊!”

又过了些天,老张家突然飘出琴声,老李的耳朵一下子竖了起来,他分明听出,那是老

张只用右手在弹高音部分。老李打开琴盖,马上用左手去弹低音部分。老张弹的高音部旋律和老李弹的低音部旋律在空中完美交织,就像是一个人在演奏。

老李和老张又斗琴了!邻居们兴奋地听着。可他们哪里知道,老李和老张眼里都噙着泪花……

人生写意·风景 程远

秒钟的卫星加电时间,注入控制指令,价值十几亿元的卫星将成为毫无用处的太空垃圾。”

“哦!”
“经过持续的仿真分析,我们终于掌握了规律,准确预测出卫星最大的供电时间段,于是我们指令相关测量船在南半球上空捕获卫星,注入遥控指令,让卫星恢复正常运行。你猜,这次太空营救花费了多长时间?”

“猜不着啊。”
“六十九个日夜!”
“太棒了!”芦管像个小女孩一样欢呼起来。
耿星河却无端叹了口气。
“星河,你是不是觉得像那颗需要补充能量的遥感卫星?整天闲着,心里慌慌的。”

“是呀。‘人人尽说江南好,游人只合江南老’。”

“你还不能称老,还能做很多有意思的事。”芦管的嘴角忽然露出笑意,说,“你知道吗?本地一座‘青少年宇航科普馆’即将开馆,有展览、讲座、仿真操作等项目,正招聘义务辅导老师。我报了名,有聋哑学生来参观,我可以帮忙讲解。你想去吗?”

“想,培养未来的牧星人,好事。”

“我已经替你报名了。”

“真的吗?”

“真的。”

耿星河禁不住仰天大笑,说:“我太开心了!多谢夫人给我‘补充电源’,你也是了不起的牧星人啊。”

夜渐深,满天星光灿烂。

妻子和儿孙的身边,幸而还可以夜夜望星空。望恒星、行星、流星雨,还可搜索到本星系新星、系外新星、掠日彗星……可是,看不到卫星,只有卫星测控中心才知道卫星运行的轨迹,以及到达某地上空的精准时间。他望星空,只是寻求一种心理上的安慰。

每夜十时,芦管会准时来到露台,和耿星河并坐在一把长靠椅上。

“星河,歇歇吧,我想听你讲牧星人的故事。”

“谢谢你。这顶层住房多好,‘晓月临窗近,天河入户低’。”

牧星人

聂鑫森

“唐诗中的句子你随手拈来。好记性!”

“夫人在古诗词上远胜于我。白天无星可看,承你指点,我专读古人写有关日、月、星、风、云的诗。”

“我现在对宇航方面的知识特别感兴趣,因为我的先生是个牧星人。”

耿星河双眼蓦地发亮,说:“谢谢。我来讲一件难忘的事吧。十多年前秋风萧瑟时,我国的一颗遥感卫星突发故障,在太空中急速翻滚,星上的能源殆尽,只有阳光照射到太阳能帆板时,才有几秒钟信号反馈。”

“这怎么办呀?”

“如果不能抓住每次几

人们不会在习以为常的拥有中感受幸福,眼睛只盯着自己缺少而别人拥有的,所以有时会感到痛苦。其实,很多幸福自己也曾拥有或正在拥有。

关于幸福,米兰·昆德拉有一个理解:“人生不能承受的,不是存在,而是作为自我的存在。生活,生活

再有,狮子造型的秤砣更具有张力,或是一种震慑力。狮子体态健壮威猛,昂首挺胸,双目炯炯有神正视前方,张口大吼,气势夺人,似乎在警示商贩不要缺斤短两,保证公平交易。有的秤砣上则是温顺的家畜,亲和力强,也许在暗示商家若是守信经营,

瑞兽秤砣也是生意的好帮手呢。欣赏大量瑞兽秤砣不难发现,它们大多坐在须弥座上或莲花座上,有神化意味,好像在维护社会权

衡的公平。有件人面兽身秤砣比较奇特,是崔省柱在辽宁锦州文玩市场淘到的。此秤砣造型有圆圆的头,眼眶是杏仁形的,眉心处有个黄豆大小

夜,出生时星斗满天,当语文老师父亲就给他取了这个名字。姓名似乎成了一种先兆,耿星河读小学、中学时,对天文星象兴趣盎然,是业余天文小组的成员。其大学读的是宇航动力专业,毕业后因成绩优异分配到卫星测控中心。

几十年过去了。星河依旧渺远,似乎永不衰老。而一代代牧星人,从韶华步入老境。耿星河也经历了人生凡俗的轨迹:恋爱、结婚、生子、退休。不过,他和妻子芦管一直是两地分居,如银河两岸凝目相望的牛郎织女,只有探亲时才能团

聚。领导多少次征求耿星河的意见,把其远在老家的妻子调来,他都婉谢了。他知道妻子离不开那所聋哑学校,离不开一拨拨的孩子。作为一个模范教师,她的唇语和手语出类拔萃,培养过不少残疾孩子学有所长。到“望星空”来,她会感觉英雄无用武之地。

耿星河揖别“望星空”时,交割了全部的资料、图纸、手稿,征得领导同意,只带走了他公开出版过的一本书《卫星机动轨道的测算与修正》,那里面密布着令外人感到乏味的数据,而在他眼里却如至交好友。

他终于回到故乡,回到

们的“点赞”表示感谢。回到家里与老伴儿一说,老伴儿也很开心,我却说:“看来我真是像这么大岁数的了。10年前,怎么没有人跟我说这类话呢?”

有时候,别人赞美你,不要过于当真。因为多数情况下,真的,不用说。

一天在小区门口,和几位邻居聊了几句家长里短,其中一位老太太太问我多大岁数了。我如实告诉了她,没想到她夸张地说道:“哎呀!可真不像这么大岁数的!”另一位也说:“可不是,说话多利索!”

第三个人说:“脑子多清楚!”我赶紧抱拳作揖,对他

真与假

白丁

一天在小区门口,和几位邻居聊了几句家长里短,其中一位老太太太问我多大岁数了。我如实告诉了她,没想到她夸张地说道:“哎呀!可真不像这么大岁数的!”另一位也说:“可不是,说话多利索!”

瑞兽老秤砣 温暖

日常生活离不开称重分量,大家对昔日的秤与砣并不陌生,这便要说到有着悠久历史的度量衡文化。湖南长沙左家公山一带曾出土战国时期楚国的衡器,包括一个木质秤杆、两个铜盘和九个铜环权等,“权”即秤锤。此证,杆秤雏形已现端倪。老秤砣多为“铁疙瘩”,有造型的并不常见,专制的瑞兽样秤砣少之又少。岁月沧桑,古代瑞兽秤砣流传至今实属不易。

天津收藏界有位达人——崔省柱,经过几十年走南闯北苦心搜罗,收藏了近二百件(组)瑞兽形铁秤



瑞兽秤砣

幸福

东山银杏

并没有任何幸福可言。生活就是在这尘世中带着痛苦的自我。然而存在,存在就是幸福。”

这一理解或许能让更多的人找回本已拥有的幸福,珍惜和感知拥有的幸福。路边的石头没有痛苦,但石头永远不会有幸福感。活一次不易,活着本身就是幸福。

普通秤砣也好,瑞兽秤砣也罢,其收藏、鉴赏、研究往往涉及历史、文物、权衡、冶铁、铸造、艺术、民俗等多学科复杂内容,且精品存世稀少,一直以来尚处“百姓心中有,学者笔下无”的状态,它虽是一块“铁疙瘩”,但何尝不是一片“处女地”呢。

星期文库

闲情雅玩老物件之二