

■杏林茶座

# 有“话规”更健康

欧正武(湖南)

树老根多,人老话多。人老了都爱唠叨。语言是交流的工具,没人说话,口都闭臭,当然郁闷;说得太多,像祥林嫂那样也会妨碍交流,效果可能适得其反。笔者进入老年,为自己定下一个说话规矩,试行以来,效果不错。下面抛砖引玉,求教老年诸君。

我的“话规”是:少说,慢说,轻说,笑着说,想好了再说。

少说,指的是控制“话量”。交流时应把话说准说精,只要能把话说清楚,说明白,说到位,老年人应该把嘴巴让给耳朵,把说让给听。少说,能展现老年人的大度和宽容,历练和得体。

慢说的好处是能把话说得有条理,有分寸,你有时间一边说,一边观察听者的反应。老年人有时容易激动,但只要把语速放慢,情绪就激动不起来。慢说,会让你有一种从容的心态。

话莫高声,老人极宜。嗓门一旦放开,大声说话,一令精伤气耗,二使情绪失控。情绪失控,将使嗓门更高,有高血压、冠心病的老年人在这种恶性循环之中隐藏着难堪的后果。有理不在声高。从听觉效果来看,轻声说话,或许更能让人入耳入心,让人如沐春风,产生醍醐灌顶、茅塞顿开的超级效果。

笑容是老年人脸上的一道夕阳般灿烂的风景。大哲学家苏格拉底将阳光、空气、水和笑容列为人生的四大需要。老年人既然戒之在得,就应该慈颜常笑,大肚能容。笑容传达的是一种宁静、安详和自得。一句话笑着说和板起脸说,效果是不一样的。不信,您试试看。

说话是一门学问,做学问当然要动脑筋想,否则就是信口开河;说话也是一种修养。少、慢、轻、笑、想就是老年人说话应该有的文化修养。这既是老年人健康心态的表现,又会使老年人的心态更加健康。何乐而不为?

## 奥运赛场上的特殊选手

王巍(河北)

在伦敦奥运赛场上,他们可能不是主角,但他们用自己的方式吸引着我们的眼球,吸引着世界的眼球。现在找几位最有代表性的说给大家:

**最醒目的“双人选手”**——诺苏雅妮·泰比和她肚子里的孩子,马来西亚射击选手。她已经怀孕快8个月了,仍然腆着大肚子来到奥运赛场,参加女子10米气步枪比赛。这绝对是一种另类的“胎教”。

**最年迈的参赛选手**——法华津宽,日本马术选手。71岁的法华津宽在从事马术运动的同时,也是一个药物公司的总经理,经常在日本和美国之间往来飞行。这样一位老人家用行动诠释了一句话——生命不息,运动不止。

**最“慷慨”的神枪手**——埃蒙斯,美国射击选手。实力很强,冠军选手。但最让人难忘的是他的“慷慨”。在雅典奥运会50米步枪三姿比赛,埃蒙斯最后一枪脱靶将金牌“让给”贾占波。北京奥运会,同样是50米步枪三姿比赛,埃蒙斯最后一枪仅打出4.4环,再次将金牌拱手让出。本次他上榜的理由还有一个,去年9月,他被诊断出甲状腺癌。此次,埃蒙斯是带病参赛。向这位坚强的神枪手致敬!

**最违背常识的神枪手**——林东贤,韩国射箭选手。他是韩国射箭梦之队的领军人物,10岁开始练习射箭,在他17岁时视力逐渐下降,现在他的视力只有0.1,视力如此差的人居然是夺冠的最大热门。更雷人的是林东贤拒绝戴眼镜参加比赛,也不愿意用手术来矫正视力。遇到这样的“怪才”,对手们也只好无语了。

**最快的残疾人**——皮斯托里斯,希腊男子4×400米接力跑选手。奥斯卡·皮斯托里斯是世界上第一个参加奥运会男子4×400米接力的双腿截肢者。8月9日他将和健全人站在同一条起跑线上。

这些选手有的是来争夺金牌的,有的只是为了参加比赛而来,只是赛场上的绿叶。但他们的坚持、勇敢、对生活的热爱都是一样的,所以,从他们身上我们能学到很多东西。

■患病亲历

## 排队杂感

李家伟(河北)

家有病人,陪床数日,偶有感慨:中国人什么时候能够学会排队?

处处都需要“挤”。最明显的地方是电梯前。

不知这座大楼的床位数是不是与电梯的运载量不成比例,反正对于我而言,挤电梯的经历可谓“恐怖”。

这是因为我那脆弱的小心脏与我那硕大的体形不成比例。对于挤,我有一种先天的不好意思。而这样的结果,就是我一次次被那紧凑的人流像抛出一粒石子一样抛出去。

不光电梯挤,好像到哪里都需要挤。去食堂打饭,本来是有个粗略的队形的,但很快就被后来的几个人将这个队形排成了“头大尾巴小”。好不容易轮到我了,刚想递上饭卡,“半路”上伸来一只手:来碗馄饨!

去年,各大媒体纷纷报道了一个“给力”消息:中国超过日本成第二大经济体!

一个全球的“第二大经济体”却无法解决一个排队问题,这不由得令人在那些激动人心的统计数字面前有些小小的堵心。

我对媳妇说,等我老了,要给孩子们说我的未了之愿时,我会想起当年那位“僵卧孤村不自哀”的诗人,想到的不是自家的存款和房产,也不是“王师北定中原日,家祭无忘告乃翁”,而是告诉我们家姑娘:孩子,等什么时候大家学会排队了,你可一定别忘了告诉我一声啊!

■小银针



“王婆卖瓜”新编

陈英远(安徽)

## 做个善解人意的“垃圾桶”

王飒飒(河南)

“那个死大伟,真要把我给气死了!一喝点酒回来,看看那德性!不停歇地指挥我干这干那不说,还嫌我干得不好,这不是找事儿是做什么啊?”闺蜜来到我家,带着一脸的委屈,怒气冲冲地痛诉她家男人的“恶劣行径”。

我轻轻拥抱了一下闺蜜,说:“那你想怎么办?”

“我要回娘家去,再也不想看见他那张臭脸了!”闺蜜发狠,“他那臭毛病要是再不改改,我就一辈子不回去了!”

“好!”我不由得拍案而起。我这个闺蜜,生性温柔懦弱,却偏偏嫁给了一个有着严重男子主义的男人,也真够她受的。闺蜜每一次受到男人的“无良待遇”,都是忍气吞声。这一次,她能做出这个决定,说明真是被她男人气坏了。

等闺蜜走后,老妈笑着对我说:“你呀,跟着瞎嚷嚷什么啊?好朋友之间,只是这样一说,出出

心中那口气就完了,你还当真人家过不下去啊?”

我可不信了。闺蜜这次的态度坚决,可不像是闹着玩儿的。

晚上出门,我还真遇见了闺蜜和她男人正手挽着手散步。我的眼珠子都惊得快要掉下来了。这就是今天下午在我家痛诉家史的闺蜜吗?这会儿两个人正有说有笑,怎么看都是一对恩爱夫妻嘛!

我想起了老妈说的话,仔细琢磨了一番,还真品出了一番滋味。我想到了自己不也是常常在闺蜜面前,说自家男人的种种不是吗?每一次我都坚决地说:“不过了,我要和他离婚!”可这话说了几年了,谁又想过真的要离婚呢?

原来,闺蜜说的那些狠话,我只需要听听而已。说的人需要的是发泄,听的人就做一个善解人意的“垃圾桶”吧,让对方将内心的不快统统抛弃,然后,换一种心情,开始愉快地面对生活。

凡人故事

