

侗寨敬老节

载歌载舞为老人庆生

“我们从天边而来，运着粮食来到你家，老人吃了我们的粮，无病无灾长命百岁……”这样的歌声时常在贵州的侗寨飘出。这是侗族同胞在为寨中的长者过“敬老节”，也称“侗寨老人节”。

尊老爱老是侗家人的优良传统，为表达对老人的祝愿，侗寨有过“敬老节”的习俗，即村寨成员中有人年至50岁时，在生日当天，寨中便集体为这名迈入老年门槛的人举行“添粮祝寿”仪式。

在侗家人看来，人过五十，属于他们的粮便不多了，为了不使老人们受饥饿之苦，家里就要为老人额外加一份粮食，让老人吃得饱、身体壮，健健康康地颐养天命，“敬老节”也应运而生。过节这天，亲友们会筹集粮食作为寿礼，然后抬的抬、扛的扛，从四面八方涌向“寿星”所住的村寨。

贺寿的队伍吹吹打打，先绕村一周，扩大宣传效果——弘扬孝悌之风。随后，队伍停在“寿星”家门前，放下粮担，以走村卖粮的小贩口吻问主人：“我们是卖粮队，从天脚云脚运粮来，老人吃了我们的粮，会健康长命！”这时，院中的老者热情地打开大门，高兴地跟贺寿队伍谈“生意”：“太巧了，我家正需要粮食，你们的粮，我家全买下啦！”运粮队便将贺礼挑进“寿星”的院子中。

然后，“运粮队”中的年长者放下寿礼，当众高唱：“不调高山，不请大河，请你寨头百岁公



公，请你寨脚千岁婆婆……请到某姓某人，额头厚厚，肩膀宽宽，糯米，他吃得香；日晒，他觉得暖；上坡，他腿不酸；过河，他脚不软……他为某某添粮增寿！”

一起唱罢，贺寿的人群按辈分顺序给“寿星”各添三把大米或三穗糯禾放在布口袋中。运粮队再唱上一段：“从今天起，不用忧愁，好的拿来，坏的送走，做工也顺手，说话也顺口，八十岁能跳过树梢，九十岁能跳过深沟，力气大过野牛，精灵赛过猴！”

接下来，大家相互握手致谢，主人家备好酒席，招待前来祝寿的亲友（即“运粮队”），感谢他们对老人的一片孝心。吃过饭后，人们吹着芦笙，踩着舞步，簇拥着寿星来到村寨附近的山上——侗族同胞谓之“老人山”，附近村寨的人们相约，共同为寿星过节。到了山

上，男女老少席地而坐，同唱那首永不服老的歌：“莫叹白发容颜退，莫笑满脸皱纹堆，我们人老心不老，晚霞一样放光辉，莫叹时光似洪水，莫笑人老无作为，豁达乐观春常在，夕阳未必逊朝晖。”歌罢，人们围坐在寿星身边，陪着老人共话家常，讲到兴奋处，大家站起身，载歌载舞。一时间，琵琶声、牛腿琴声、歌声，包围了“老人山”……

傍晚时分，大家又簇拥着寿星走回村寨。此时，丰盛的饭菜已摆在寨中的长桌上，老少欢笑着共进晚餐——这一天，是侗寨最隆重的节日，也是寨中老人们最快乐的一天！

每每有祝寿歌在寨中唱起，乡亲们便循声跑去围观，不仅图个热闹，也想从中感受一下扑面而来的孝悌之风，敬老之俗……

辽宁 钱国宏

■养生之道

踢毽风光真无限

父亲80多岁了，几十年来，他一直坚持锻炼身体，他健身的方式就是踢毽子。这项运动不受场地、环境的影响，室内室外，只要有一小片空地即可施展身手，是相当简便易行的健身方式。

毽子是父亲自己做的。底座用2块铜板缝合起来，毽身用的是农家大公鸡的鸡毛。根据腿感，还可对毽身的鸡毛进行适当的增减，直到毽子踢起来轻松自如，腿感适中。

踢毽，讲究气、神、韵兼备，调动全身筋骨，达到血脉畅通的效果。由于长期坚持踢毽，父亲年过八旬依旧硬朗，身手也很敏捷。无论赤日炎炎，还是数九寒冬，每天都精神饱满，两脚生风，几乎从没上过医院，真的与药无缘。

在练习踢毽子的初期，父亲单腿一分钟只能踢十几个。如今，父亲一分钟内能连踢80多个，并且可以双脚踢，还可利用头部、肩部、胸部、背部、膝盖等部位，踢出花样来：前仰后合，左腾右挪，让人赞不绝口。

如此，父亲踢毽子踢出了小名气，常有人慕名前来观摩他的踢毽风采，并与父亲成了朋友。在社区举办的“个人技能大赛”中，父亲荣获了老年组的一等奖。在父亲的带动和影响下，许多老同志也纷纷开始练习踢毽子，这也成为了小区中一道独特的风景线。

踢毽子，不仅使父亲身强体健，还给父亲的晚年生活增添了无穷的乐趣，可谓：踢毽风光真无限。

安徽 李良旭



精神不老 老又奈我何

一直以为，老，离我很遥远，直到邻居的一个小孩子喊我“爷爷”，才如梦方醒，恍然大悟：童言无欺，我已老矣。然而，所谓“老”，不过是组织与器官衰退的表征，在组织与器官之外，还有另一个无形的世界，那就是精神家园。意志与精神并不一定随肉体衰老而衰退。保持住健全的人格、健康的心理与宁静的风度，老又奈我何哉？

对于老人来说，无精神支撑则身心俱老；反之，则意志愈坚，生活情趣愈浓。肉体衰落，精神意志却磨而不磷，涅而不缁，这是一种至高境界。

看了央视节目《朗读者——与乳腺癌抗争二十多年的老奶奶张家敏》，深有感触。今年80岁的张家敏，55岁那年，查出罹患乳腺癌，意志坚强的她积极抗癌23年，她公开了家里的座机，23年来接病友电话过万次，帮助乳腺癌患者树立抗癌信心。2012年张家敏发起粉红丝带志愿服务队，至今，服务队探访患者超过8000人次。2017年，张家敏来到央视《朗读者》舞台，与她的姐妹们共同朗读泰戈尔的《生如夏花》，献给所有患病的姐妹。如今，张家敏一直行进在乳腺癌防治宣传的道路上。

人老了，还能攀登意志与人格的顶峰，还能做这么多于人于己的有益事情，老，不亦乐乎！

广西 陈广智

■退休生活秀

我和老伴挖野菜

孙子前几天去春游了，我们老两口好生羡慕，于是在这个周末的上午，我和老伴也兴冲冲地向春天出发了。

我们老两口这次久违的春游主题是“挖野菜”。一路上，我俩都非常开心，尤其是发现了想要挖的苦菜和荠菜时，高兴得简直犹如蜜蜂发现了花朵一般。挖着挖着觉得有些腰酸腿痛了，我俩异口同声地说：“咱们休息一会儿吧！”于是，在阳光下席地而坐，伸伸懒腰、搓揉着腿脚，我们又不约而同地发出“好舒服”的感叹。

小憩片刻，我俩接着挖起了野菜。不知不觉中，一食品袋的野菜已拿在手中，肚子也开始“咕咕”叫。于是，我们吃起了随身带来的干粮。一开始光顾着自个儿

吃，吃着吃着，我抬眼看到老伴那狼吞虎咽的吃相，而老伴也正瞅着我风卷残云的样子，我们两个老小孩乐得扑哧一笑：“同样吃的是馒头和香肠，怎么今天吃起来这么香？”

这天，挖完野菜回到家，老伴没像平时一样吃安定片，我也忘了喝安神口服液，躺到床上没多久就进入了梦乡，一觉睡到大天亮。次日起床后，我俩都感觉心情特别好，胃口也大开，两个人你看看我、我看看你，相视而笑，看来又会是开心愉快的一天。

山西 陈玉霞



爷爷，我有好多墨水

一天，我写的小文章在报纸上登了出来。我得意地念给孙女听，她不满地说：“爷爷，你写的文章一会儿就念完了，不过瘾，你不能写长点吗？”

我惭愧地说：“我只有这点‘墨水’，写不长呀！”

孙女跑去拿来几瓶墨水说：“爷爷，我有好多墨水，这下可以写好多字了！”

广东 匡天龙