

■退休生活秀

母亲的“宠物鸡”

母亲老了之后搬到城市和我们一起住，特别想念农村，想念老家的亲人。这个月我生日，外婆托人从乡下送来一只鸡，让我吃了补补营养，可母亲看着这只鸡就像遇见熟人一样，眼含热泪犹豫三番仍不忍下手，最后把鸡圈养在楼下车库里了。

第二天，母亲去看鸡，回来后向我们报道一个喜讯：“鸡生了一个蛋。”母亲握着蛋喜笑颜开，将它做了一碗紫色蛋花汤，不得不承认，土鸡蛋的味道确实好。

第三天，母亲又捡上来一个鸡蛋，她笑着说，先把母鸡留下来，等以后家里来客了，再宰了吃。看在每天一个鸡蛋的份上，全家人都表示同意。母亲很兴奋，很快就给母鸡建了鸡窝，还给它的宿舍安了一道简易的木栅门，备了鸡的专用饭碗。

这下，我们的剩菜剩饭都有了去处，每每收拾完家务，母亲就端着剩饭盆子下楼，喂鸡去了。一来二去，这只母鸡竟然跟母亲熟络起来，不仅抢母亲手上的米，而且只要看到母亲下楼，她就发出“咯咯”的歌声。

别人溜狗、溜猫，母亲没什么溜，就溜母鸡。于是，在我们小区，常能看到这样的情景，母亲在前面走，母鸡在后面大摇大



摆地跟着，母亲走到哪里，母鸡就跟到哪里。走累了，母亲就从随身带的口袋里抓一把米，蹲下，然后鸡就在她的手上啄米，这场景，看起来特别温馨。

后来，家里来了几次客人，我提议杀鸡，母亲都不愿意。经历了好几次解救母鸡的行动后，母亲干脆找我谈了话，说这只母鸡，她舍不得杀，还说这只鸡是有灵性的，“你们看过哪只鸡会跟着主人散步？人家养狗养兔子，咱家没宠物，就养只母鸡当宠物好了！”

我听了不再说话，心里其实也明白，初到城市的母亲，

对老家的一草一木都很怀念。她常说，做梦老是回家，做梦老是在喂鸡鸭猪狗。那个她生活了半辈子，也干了大半辈子活的地方，是她魂牵梦萦的地方，她身上始终有一种农人情结。我想，就让这只鸡陪陪母亲吧！

如今，看着母亲和她的宠物鸡一前一后去散步，我都会在心里生出很温暖的感觉。我也渐渐读懂了母亲，就让母亲沉浸在这“养只母鸡当宠物”的幸福中吧，因为她快乐，比什么都重要。

湖南 刘希

■养生之道

兴趣广泛更长寿

小区的杨奶奶今年88岁，房间里摆放着老人近年来用旧布粘贴数层扎制的鞋垫，各种图案的鞋垫像是工艺品。晚辈们说，杨奶奶至今仍坚持玩魔方等益智类游戏，三阶魔方还原比儿孙们都快，年过八旬后还坚持读报，并将喜爱的养生、文学等内容剪辑成册，收藏的剪报册已有百余本。杨奶奶之所以健康长寿，爱好广泛是原因之一。

古人认为，人的爱好和兴趣有利于人体真气运行，能激发五脏六腑的生理机能、延年益寿。现代医学研究表明，健康快乐的情绪使人体处于良性的动态平衡状态，人的精神面貌、免疫力就会处于最佳状态，更好地抵御各种疾病的侵袭。

许多长寿老人均有广泛的兴趣爱好。现今，95岁著名的艺术大师黄永玉的兴趣就相当广泛：爱好写作，结交了一大批志趣相投的好朋友；喜欢跑车，50岁学驾照；喜爱收藏，仅收集的烟斗就有六七百个之多。

在中国古代，兴趣爱好广泛高寿者亦不乏其人。西汉时期河南阳武人张苍，官至丞相，享年104岁。他既精通天文历算，还懂得建筑工程和某些工艺技术，喜爱音乐律品、善于吹笛。正因为他多才多艺，其精神也有了多方面的寄托，生活充实，这对于他的身心健康是非常有利的。

一位哲人说过：“为了您的身心健康，请培养至少一种爱好。”兴趣爱好可以给人一种对快乐的期望与感受，增加人获得快乐的途径与机会，何乐而不为呢！

广西 陈广智

■有话要说

给老人“送健康”

近日，笔者的一位朋友专程从杭州赶回来，除了给年迈的父母买了一些日常生活用品之外，还带两位老人到医院做了一次全面的健康体检。朋友相告，老两口自己都有退休工资，平时啥也不缺，做子女的就盼老人身体健康，所以他每年这个时候都要专程回来带老人去医院做一次体检，也算是尽一份孝心。对于朋友的孝顺之举，我不禁竖起了大拇指。

俗话说“千好万好，不如身体好；千缺万缺，不能缺健康。”对老年人来说，更是如此。笔者以为，晚辈们不妨多关注一下老人的身体状况，一旦发现老人身体有恙，应及时送医。而对于那些平时身体尚可的老人，不妨每年带他们去医院做一次全面的健康体检，这既是对老人的一种关爱，更是老人身体健康的一个保障。

只有家中的老人身体健康了，我们做子女的才会真正感受到一家老小其乐融融的亲情感和幸福感。

浙江 廖卫芳

我爱唱红歌

我爱唱歌，尤其是主旋律的红色经典歌曲。

从小，在我牙牙学语的时候，妈妈就教我唱《我爱北京天安门》《听妈妈讲那过去的故事》等儿童歌曲，我奶声奶气、像模像样的学唱，常常逗得长辈和邻居们哈哈大笑。

在唱着“我们是共产主义接班人”的歌声中，我跨进了学校的大门。那时，学校有一支合唱队，我幸运地成为了其中的一员。放学后，我们在学校音乐教室一起排练，尽情歌唱着我们快乐的童年。进入工厂后，我又加入了厂里的合唱队，也就是在这个合唱队中，我与老婆相识、相恋，最后走到了一起。

如今，人到中老年，身体渐渐亮起了红灯，咳嗽、气急，动不动就没精神，老婆说我们还是继续唱歌吧。于是，我与老婆买来碟片，两人唱起了男女声二重唱，那些熟悉的红歌旋律又回荡在家里，我们的身体也慢慢好了起来。看到公园里有一个“歌唱角”，许多老年朋友在那里唱着老歌，我也会情不自禁地跟着，母亲走到哪里，母鸡就跟到哪里。走累了，母亲就从随身带的口袋里抓一把米，蹲下，然后鸡就在她的手上啄米，这场景，看起来特别温馨。

禁地“混”入其中过把瘾。

去年，社区成立了艺术团，其中就有合唱队。得到消息后，我与老婆立刻去报了名并双双被录取，我们总算又找到“组织”了。今年，在迎接建国70周年的日子里，我们排练了许多经典的红歌，经常下部队、去学校、到社区，用歌声歌颂党、歌颂祖国、歌颂美好的生活，心里别提有多高兴了。

红歌，伴随我们一路成长；红歌，唱出了我们对党、对国家、对人民的无限热爱和祝福；红歌，让人越唱心情越舒畅；红歌，激励我们更加奋发有为、开拓创新。我爱唱红歌！

上海 邓为民



晒作品

祝愿祖国繁荣昌盛

我亲爱的祖国啊
送走了2018年灿烂的金秋季节
今年将迎来你的70华诞
你由曾经的婴儿早已长成壮年
曾经风沙雾霾的天气
练就了你迷失方向的双眼
曾经凄风苦雨的岁月
练就了你健硕无比的身躯
曾经崎岖坎坷的路程
更加坚定了你向前的脚步
一条巨龙由东方逐渐升起
挥笔写下了中华民族的壮志豪情
奏响了共创中国梦的时代凯歌
亿万人民的脉搏与你一起跳动
千百面火红的旗帜为你飘扬
一遍遍群情激昂的呐喊把你赞颂
你是炎黄子孙的骄傲与自豪
我衷心祝愿你繁荣昌盛
美好的明天更加辉煌

吉林 歌声 54岁