

退休生活秀

收藏古秤 添晚乐

父亲是一位古秤收藏爱好者，他的收藏历史已有十多年，收集的各式古秤也有几十杆了。

杆秤，由秤杆、秤钩、秤砣组成。秤杆头上的两个纽绳一个叫头纽，另一个便是二纽。秤杆正背内侧都嵌有银色秤星，用头纽称物要看背上的星，用二纽称物则要看内侧的星。父亲收藏的古秤，秤杆有象牙的、动物骨骼的、铁的、铜的、红木的、普通木的；收藏的最大的古秤秤高2.84米，秤砣重30斤，能称量的最大数额是650斤；收藏的最小的迷你小秤，有细如发丝的秤盘线，巴掌大小的秤盘以及两根牙签加起来那样又细又长的秤杆。

父亲爱好古秤收藏，源于一次给我奶奶去中药店抓药。那天，当他走进古色古香的中药铺，看到抓药师傅正用一杆小小的戥子秤称量药材时，惊讶极了，因为在他看来，那么精巧细致、优雅

无比的物什，本身就是一件上等工艺品，更何况它还有着称量东西的用途。

那次，父亲将那小小的戥子秤看了又看，摸了又摸，喜爱无比，并表示要买下。药店的学徒对他说，若真的想买的话，可以到专门卖小秤的地方去。

从此，父亲开始对“度量衡”中的“衡”有了越来越大的兴趣，并把业余时间越来越多地花在了收藏老秤上。他不仅知道了“戥秤”是一种迷你小秤，专门用来称量金银药品等贵重物品，最大的单位是两，并且还由此知道了秦始皇的“一法度衡石丈尺，车同轨，书同文字”，以及发明了秤的经济学家范蠡。

在父亲收藏的古秤里，有杆清代的古秤，体积较小，分量也轻，被盛装在一个精雕细琢的琴形木盒里，它的秤杆由象牙做成，只有0.5厘米的直径，长度也才有几十厘米，不过它的秤砣、秤

盘是全铜的，非常精巧。有一天，父亲给我介绍这杆古秤时说，这种带有琴形木盒的秤叫司马秤，父亲边说还边念了一句民间谚语：“司马秤，司马砣，好老公，好老婆。”司马秤是古秤中很珍贵的一种，主要用来称黄金、药材等贵重物品。

父亲对古秤收藏的喜爱一日甚似一日，有次出国，他从国外带回来一个全部用铁制作的、有着斑驳锈迹的“洋古秤”，这把铁制的古秤因为年代久远，甚至连秤杆上的准星也模糊不清了。父亲从国外回来后，他的口中丝毫没有国外的趣事、见闻等，说出来的话，也全都是和古秤有关的知识。

现在，他收藏的那些古秤已成为他每日面对的老朋友，每当听到有新的古秤流出，父亲必定会和藏友多方打探，争取将新的古秤收入囊中。

广西 钟声

■养生之道

老爸的“不”字养生经

老爸的朋友刘叔叔来家里做客，两个人聊得很投机。刘叔叔对老爸说：“你现在的脾气改了不少，看来是修炼到家了。”老爸微笑着说：“是的。我呢，现在是怎么开心怎么过，不较真，不较劲，活得轻松喽！”刘叔叔饶有兴致地听完，好奇地问：“你怎么做到的？”老爸慢条斯理地答：“不争不抢，不气不恼，不管不问。”还别说，老爸总结得这几条还真到位。这几个“不”，可以算是老爸的“养生经”啦。

不争不抢，是老爸一贯的作风。我家村东的庄稼地与邻村的赵家相邻，而这个赵家每年都会“侵占”我家的一点“地盘”，几年下来，我家被“侵占”的土地已经很明显了，别人都替老爸不平，老爸则笑说：“都是中国的土地，寸土必争啥劲儿！随他去吧。”回到家，我称赞说：“爸，您的境界真高！”老爸说：“赵家一辈子斤斤计较，日子过得不过是中下等。他们好争好斗，人缘差，日子能过好吗？”我点点头，暗自佩服老爸的宽容和睿智。

不气不恼，是老爸经历几番起落后修炼出来的。有一年夏天，我家种西瓜赔了钱，老妈着急上火，老爸也郁闷了好一阵子，后来他振作起来，专心侍弄果园里的苹果，到了秋天苹果大丰收。类似的事，经历过几次后，老爸感慨：“人这辈子就这么回事，有得有失，有起有落。”后来再遇到事，老爸都能淡然以对。他说：“咱得学学做豆腐的。豆腐做硬了卖豆腐干，做稀了卖豆花，太稀了卖豆浆……反正方法总比困难多。”

不管不问，是表现在老爸对儿女的态度上。多年前，老爸为我们几个儿女操碎了心。我们成家立业后，他依旧喜欢管东管西。一次，妹妹对老爸说：“爸，我们长大了，很多事都能自己处理了，您以后少操心行吗？”老爸反省后，开始“不管不问”。老爸的放手是明智的，他省心了，也锻炼了我们的能力。“不管不问”的老爸，如今生活得悠闲自在。

因为拥有了“不”字经，老爸拥有了云淡风轻的晚年生活，也活出了一份人生境界。

河北 王国梁

“六趣”让晚年生活更健康

老人从岗位上退下来以后，怎样才能让晚年生活过得有意义，怎样才能保持健康长寿呢？其实很简单，关键是要有一个良好的心理状态，拥有“六趣”。

情趣 良好的心态是健康的基础，做到精神饱满，心境开朗，顺其自然。此外，还应把自己的余热和兴趣融入到稳定和谐的家庭和社会生活中去。

乐趣 在社会大家庭中与周围的人相处，你会发现更多的生活乐趣。许多老人会琴棋书画，结交新朋友，参加体育运动；种花养鸟、垂钓收藏；与孙辈、子女共享天伦之乐；与老伴相处，常交流，闲暇哼唱老调。有了这种乐趣，使生活更充实。

童趣 人老了，也要保持童心、保持好奇心。晚年时能像孩子那样无忧无虑，便是一种健康的气质。

志趣 古今中外，有许多老人在晚年圆了年轻时的梦，可谓“大器晚成”。这种志趣，有理想，有追求，充分发挥了自己的智慧和力量，而脑勤、手勤、不闲着的精神则是健康长寿的重要因素。

谐趣 幽默是一门独特的艺术，是生活中的“去忧剂”。当你遇到烦恼或尴尬时，学会幽默与风趣，平衡心理，一笑了之。这样笑口常开的状态能益神健身，心情舒畅。

俏趣 即老来俏，有人误认为美容修饰是年轻人的事，人老了只要吃饱穿暖就行。其实，老年人追求美、讲究美，有利于身心健康。因为适当讲究穿衣打扮能给老人生命带来活力，从而产生一种自我感觉：我并不老，还年轻。这种心情更有利于健康长寿。

重庆 段红梅

晒作品



摄影《赏菊》

广东 粤梅 51岁

■有话要说

慰问老人有“学问” 小物品中见情怀

据媒体报道，11月12日，大连市高新区在龙王塘街道黄泥川村社区和居家养老服务中心举行“关爱老年人四小物品发放仪式”。工作人员将一副轻巧的拐杖、一个燃气报警器、一张卫生间防滑垫和一个夜间感应灯送给了该区4000余位80岁以上的老人手中。

随着老龄化时代的到来，全社会掀起了一股敬老爱老的热潮。按照中国人的传统习俗，看望长者总要带些礼物，送些礼金、米面油、水果等都是不错的

选择。但老人胃口较小，加上有的老人搭伙在社区食堂，米面油吃不完容易变质。特别是在一些节日里，大家都提着水果去看望老人，他们一时间还真是很难“消化”这些礼物。

因此，探望慰问老人送什么东西好，还是很有“学问”的。从大连高新区给高龄老人送的礼物看得出他们是花了一番心思的，这四件物品虽小，却件件都是老人需要的生活实用物品。

当然，大连高新区发放的四小物品不是“拍脑袋”想出

来的，而是经过详细调研，广泛听取老人意见后才决定的。其实，采购和发放这四小物品，远比发放现金和米面油来得复杂，但工作人员却情愿给自己添麻烦，也要给老人送去真正需要的“福利”。小物品中见情怀，我们要为大连高新区工作人员的细心、走心、创新和入心的工作作风点赞。同时，他们全心全意为老服务的精神与做法，值得大家在年终岁末看望老人时学习和借鉴。

上海 邓为民