■退休生活秀

宅在家里“坐”游春天

前几日，我们这里下了一场不大不小的春雪。整个冬天都没下一场像样的雪，没想到立春后，雪竟纷纷扬扬下了一夜。老伴出去倒垃圾，穿着棉大衣，戴着棉帽子，还戴着口罩，捂得严严实实，出门时头缩在大衣领子里，看不到脖子。

一会儿老伴回来，帽子摘了，脖子也伸出来了，一副清爽的样子。我问他，冷不冷，他说，不冷，毕竟是春天了，太阳也是春天的太阳，花儿也是春天的花儿。老伴说着，打开手机相册让我看，原来这些天未出去，迎春花已经开了。

老伴跟我说，等新冠肺炎疫情过去了，我俩就出去旅游。我想去沈从文先生笔下的茶峒古镇，那里有古朴的建筑、山清水秀，风景优美，是土家、苗、汉聚居地，属于湘西四大名镇之一。“由四川过湖南去，靠东有一条官路。这条官路将近湘西边境到了一个地方名为‘茶峒’的小山城时，有一条小溪，溪边有座白色小塔，塔下住了一户单独的人家。”茶峒古镇在沈从文笔下一出场就如诗如画，让人联想到古镇整洁风雅的青石街，古香古色的吊脚楼。漫步茶峒，寻找《边城》故事，多么有趣味的一件事呀。

老伴想去绍兴，绍兴是一座拥有数千年历史文化内含的著名水乡古镇，也是鲁迅的故乡。“从一扇黑油的竹门进去，第三间是书房。中间挂着一块匾道：三味书屋，匾下面是一幅画，画着一只很肥大的梅花鹿伏在古树下。”老伴说，少时读《从百草园到三味书屋》他就有了绍兴情结。

孙女在福州读大学，福州是郁达夫的一片桃花源，也是冰心的家乡，我们也早就想去了。我和老伴还想去汪曾祺的故乡江苏高邮，看“风吹湖水浪悠悠；岸边栽着垂杨柳，树下卧着黑水牛。”亲身细品一下高邮的美景！

迎春花开，勾起了我和老伴出游的情结，由于疫情还未完全结束，我们便天天在名家的文章里寻找风景，计划着我们以后的出行。或许等日子恢复寻常了，远游的计划也未必都会付诸行动，那又有什么关系呢，这些地方毕竟曾在我们闲坐家中时给予过我们慰藉和希望。这个春天，我们虽然宅在家里，连附近的公园也没去过，但我们的思想却最大限度地远游了一番。

生活就是这样，因为有了向往，日子便跟着美好起来。这个初春虽然下雪了，但花儿照样开放，寒流终是短暂停留，浓郁春色必将款款而来。

山东 李秀芹

古人年龄雅称多

在我国古代，老人的年龄很少有直接说出数字的，都是被文雅的美称所代替。特别是寿诞之日或者是向其问候时，更多是以花甲、古稀、耄耋、期颐等敬称相呼。

人们常说，“人生百岁”，五十岁就是“年逾半百”。孔子说“五十而知天命”，“天命之年”就是五十岁的另一种称呼。

我国干支纪年是以60年为一轮回的，故有60岁为“花甲之年”的说法。《唐诗纪事·李长吉为短歌对酒》中就有“手挪六十花甲子，循环落落如弄珠”的诗句。又由于孔子说过“六十而耳顺”，所以60岁又称作“耳顺之年”。

“酒债寻常行处有，人生七十古来稀”，这是杜甫《曲江》里的诗句，也是70岁称作“古稀之年”的缘由。不过，杜甫这句诗是说70岁是人生的一道门槛，并没有稀有之例，早在汉代，王充就在《论衡》中说过：“上寿九十，中寿八十，下寿七十”，既然是“下寿”，何来稀有。《论语》中有“七十而从心所欲，不逾矩”之说，所以“从心之年”也是称呼70岁老人的。到八十岁至九十岁，则多称作“耄耋”。“百年曰期颐”，是《礼记》上说的。

另外，老人年龄的美称，有时是可以加在一起算的，我们在古诗词楹联中常可读到。南宋词人李清照和丈夫赵明诚参加一位150岁老人的寿宴时，夫妻二人被推举为老寿星写一副寿联。老人150岁寿辰或许不可信，但寿联还是可以赏鉴一番。话说，赵明诚不假思索，提笔写了上联“花甲重逢，又增而立岁月”；李清照则挥笔写了下联：“古稀双庆，复添幼学青春”。我们先看看上联，“花甲”是60岁，“花甲重逢”就是120岁，再加上“而立”30岁，正好150岁；下联呢？“古稀”为70岁，“古稀双庆”应为140岁，再添上“幼学”是10岁，正好也是150岁。天衣无缝，妙趣横生。

安徽 刘绍义

■有话要说

老来别“较真”

邻居张大伯是个“句句说清、事事分明”的人，平时特别喜欢“较真”。进入晚年后，他经常与儿子、儿媳因鸡毛蒜皮的家务小事而发生争吵，弄得家里“战火纷飞”。

现实生活中，像张大伯这样事事“较真”的老年人不在少数。

现在，很多老年人和子女在一起生活，出于对老年人的尊重与孝敬，子女一般都让老人当堂理事，遇到难事习惯找老年人来断个对错。

面对晚辈的尊重与孝敬，老年人最好能做到两点——

一是尽量放权、放手。让晚辈们自己去管理家务，既能锻炼子女独力处事的能力，又减轻了老年人的精神负担，同时还增进了家庭的和谐与和睦。

二是尽量做到“装聋作哑”。生活中的很多事情并非像“1+1=2”那样泾渭分明，对于一些棘手的生活琐事，老年人既可“装聋作哑”，也可作“和事佬”。宋代诗人陆游曾写过一首诗：“世事恰如风过耳，微聋自好不须治”，颇值得老年人玩味和借鉴。

辽宁 钱国宏

■养生之道

老妈爱上“淡味生活”

或许是老年人味觉变迟钝了，老妈的菜越做越咸。由于担心老爸血压高，老妈也有胃病，我没少劝说他们要吃得清淡些，“每天吃盐不能超过6克”。可老妈不以为然：“要解谗，酸辣咸，没滋没味的菜，咋吃?”

面对老妈这个“顽固派”，我只好找来当医生的朋友。朋友亲口告诉她，老年人吃饭要清淡些。并在网上找了两个健康养生视频，跟她强调少吃盐对身体好。这下，老妈才稍微信服些。

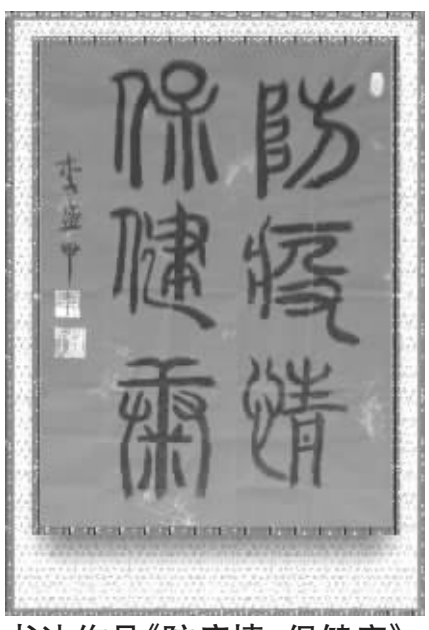
可真要开始“淡味生活”，老爸老妈还是很抗拒，说盐放那么少，肯定不好吃。于是，我亲自做了一道素炒芹菜——只放酱油，不放盐，并告诉他们：“盐放太多，吃起来就只有咸味，反而会忽略菜本身的味道。”听完，爸妈将信将疑地尝了尝我的素炒芹菜，表示“好像真有点儿那么回事”。

后来，老妈炒菜时逐渐减少了盐的量，慢慢适应了，且渐渐品出了少放盐的妙处。有一次，老妈学着电视节目里的方法做了清炖排骨。这种做法放盐极少，甚至可以不放盐。很开心的是，老妈第一次做清炖排骨就特别成功，老爸吃了一个劲地夸。

自从老妈享受到“淡味”的好处后，我们家除了菜的口味变清淡之外，大鱼大肉也不再经常出现，而是更讲究荤素搭配，营养全面。那天，老妈坐在餐桌前很感慨地说：“现在咱吃饭清淡了，感觉特别舒服。你爸最近的身体也比以前好了。我觉得，不光是做菜得讲究清淡，过日子也得清淡，人们不是总说平平淡淡才是真嘛，我觉得真应该这样过。安安静静过平淡的日子，心里舒坦!”听了老妈的话，我笑了。不知不觉间，老妈把“淡味生活”的意义升华了，看来她真是彻底爱上了“淡味的生活”。

河北 王国梁

晒作品



书法作品《防疫情 保健康》

湖南 李盛甲 73岁