

■退休生活秀

## 我和妻子

## 从分轨制到并轨制

我和妻子退休前在两个地方工作,上下班的时间不同,许多事务如购物访友、看病就医等都是独自处理,因此养成了各行其是、单独行动的习惯。

退休以后,我俩也还是沿用这种方式。譬如逛街时,因各自关注的商品不同,常会有“道不同不相为谋”的感觉,于是干脆各看各的。甚至搀扶着一起过马路,也会有一个要走,一个想停的别扭场面……所以平时相互的关心也就少了点。但是去年遭遇的两件事,让我们开始从“分轨制”转为了“并轨制”。

去年三月里的一天,我一个人到五官科医院去看眼病,途中因目力不济,不小心摔了一跤,额头流血不止,又独自到医院去做了脑部CT,缝了几针,还打了破伤风针,妻子很懊悔那天没有陪着我。另一件事,则是妻子两年前被诊断患了糖尿病,但并不严重,也就没太重视。我在旁边也没怎么督促她,以至去年蚕豆上市季节,妻子因贪食过多,血糖指标一下子升高许多。

从那以后,我明白了几个道



理,一是老人要辩证地看待“不服老”的问题,在思想上可以不服老,但是对自己的身体,不可过分好强;子女不在身边,老夫老妻两个人更应该相互照顾,多点嘘寒问暖,出门搀扶同行,这就叫相濡以沫。

现在,我若外出到远一点的地方,妻子总要陪我一起,我也关心她的病情,看到介绍糖尿病知识的文章,总要率先告诉她。

记得几年前,我的恩师和师母过结婚纪念日,恩师对来宾们

说:“这一辈子与你师母合作愉快,要是来有来世,我们还会是夫妻。”我看见在场的许多人都感动得流下了眼泪。他们同甘共苦走过了风风雨雨五十载,对来世还能有这份祈盼,让我们感受到幸福不老。

是啊,人在年轻时可以毫无顾忌地在外拼搏,到了晚年,最大的幸福莫过于有个相濡以沫的人和你一起变老,一起搀扶着走完生命的最后一段历程。

广西 陆言

## 陪母亲睡觉

周末,回家看望母亲时,见她精神萎靡、一脸憔悴的样子,我感到很心疼,关心地问:“妈,您哪儿不舒服啦?用不用去看医生?”母亲摆摆手说:“不用,妈没什么大病,就是最近一直睡眠不好。”

我担心母亲有病瞒着,就对她说:“不如今天晚上,我留下来陪陪你吧。”母亲听了很是高兴,乐滋滋地说:“好啊,好久没和你在一铺床睡觉了,等着,妈给你拿床厚实点的被子,小心睡觉着凉。”晚上,母亲的精神十足,像小时候搂着我睡觉那样,一边用手抚摸着我的头,一边跟我唠着嗑。母亲聊的都是一些家常话,最近工作顺不顺心,日子过得好不好,孩子的学习情况怎样……句句牵挂关心的话,让我心里暖暖的。

聊到半夜,我催促母亲说:“时间不早了,赶紧睡觉吧,有什么话,明天接着聊。”母亲听话地点点头,习惯性地给我掖了掖被角,关心地说:“你也睡吧,明天还要上班呢。”不到半个小时,母亲就睡着了,发出均匀的呼吸声。

第二天早上,我做好了早饭,母亲还没有睡醒。我推了推母亲:“妈,该吃早饭啦。”母亲这才睁开惺忪的睡眼,伸了个懒腰,冲我笑了笑说:“要不是你叫我,我还能睡上一个小时呢。”我逗母亲说:“你不是说有失眠症吗,昨晚我一点也没看出来。”母亲笑嘻嘻地说:“我可没撒谎,之所以睡得好,是你这个宝贝女儿在身边,心里踏实呗。”

母亲的话,让我感到有些愧疚。结婚后,我白天忙工作,晚上坐在电脑前写稿子。虽然自己与母亲居住的小区不到十里路,但回家的次数很少。偶尔回去一次,也是买足大包、小包好吃的东西往母亲家一放就走人。每次,母亲总会唠叨说:“你看你这孩子,炕头还没坐热就走,就那么忙吗?”我则总是推诿说:“妈,我真的很忙,等腾出时间,一定好好陪陪你。”

之后的一周时间,我天天陪着母亲睡觉。我发现,母亲每晚都睡得早,也睡得很香。看到母亲的精神日日变好,我心里有了一种幸福感。原来,有时候陪伴就是最好的良药啊!

山东 徐爱清

■养生之道

“六字诀”养生功法  
助力肺功能恢复

近日,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科副主任王振伟,在驰援武汉雷神山医院的过程中,充分发挥自身专业优势,通过综合评估患者病情后,带领病情较轻的患者练习六字诀功法,既促进了患者的肺功能康复,也帮助他们缓解了疾病带来的紧张焦虑情绪,受到患者们的一致好评。

六字诀养生功法是我国古代流传下来的一种养生方法,为吐纳法,最早由南北朝时期陶弘景《养性延命录》提出。

六字诀养生功是通过腹式呼吸及缩唇呼吸,通过口呼或默念“嘘、呵、呼、咽、吹、嘻”等六个字音,分别对应人体肝、心、脾、肺、肾、三焦,即嘘字诀平肝气,呵字诀补心气,呼字诀培脾气,咽字诀补肺气,吹字诀纳肾气,嘻字诀理三焦,再配合吸气及摩腹动作,以调理脏腑,祛除病邪,预防疾病,保健强身。可有效改善咳嗽、咯痰、胸闷、气促等症状、提高生活质量、改善心理状态。

这一套养生功具有简便易行、经济适用、易于普及的特点,可以充分发挥患者治疗的主动性,适用于肺系疾病的康复期或缓解期患者,而肺系疾病急性发作期或心肺功能严重障碍的患者则不宜进行该功法锻炼。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科 供稿

■人生感悟

## 乐 活

作为一名六旬的退休人员,赋闲在家,回顾自己的人生经历,不免有一番感叹。乐活是什么?不同的人对乐活有不同的理解:富贵人以别墅名车为乐活,贫困者以粗茶淡饭为乐活,病人眼中健康是乐活,灾民心中平安是乐活。乐活是那么直接而又简单。

乐活是一种心境。尽管人生之路有悲欢离合、酸甜苦辣,然而生活更有回味记忆的甜美,排忧解难的惬意,柳暗花明的惊喜以及流泪中的隐笑、摔跤后的疾奔、一笑泯恩怨的洒脱。

乐活是一种知足。面对不足,知足者能常常想起“比上不足,比下有余”,胸怀坦荡,旷达自然,摒弃嫉妒忧伤、愤激紧张,拥有豁达的神仙境界。

乐活是一种平衡。

人生在世,不如意之事十常八九,红尘滚滚里,新与旧的碰撞、贫与富的落差常常会给人带来诸多困惑,需要及时调整平衡自己的心态。房子车子再好,也不如自己拥有健康的体魄;歌星影星耀眼,也不如自己成为寿星灿烂。只有这样才能保持天天有个好心情。

乐活是一种奉献。助人为乐能够获得快乐,大科学家爱因斯坦说得好:“生命的意义在于设身处地替人着想,忧他人之忧,乐他人之乐。”《菜根谭》里说:“日既暮而犹烟霞绚烂,岁将晚而更橙橘芳馨。故未路晚年,君子更宜精神百倍。”人生的快乐是在艰苦中见光辉,在勤学中求智慧,在努力中追梦想,在奉献中得乐活。

湖南 悠泉

## 晒作品



漫画作品《习惯》

北京 张志刚 60岁