

# 奶奶的夏天



小时候，父母都在县城上班，平日根本顾不上家。记忆里，每年入夏，总是奶奶蹣跚着小脚，忙进忙出。她在为全家人安然度夏作精心的准备。

奶奶的生活观是，春秋易过，冬夏难捱。在夏季把一家人“养”好了，酷暑时节，悠然自得，她这个“老管家”的成就感和幸福感油然而生。

随着气温渐高，奶奶备夏的工作节奏加快了。她叫姐姐扶梯子，我们哥儿俩帮忙传递，把搁在阁楼上的竹凉席拿下来。竹席是上好的老竹皮编织的，透气、凉爽，边缘处被奶奶缝缀上好看耐磨的荷叶边。竹席用温水清洗后，暴晒以除菌防霉，彻底“冷却”后，再铺到床上。有的竹席用得太久，断了箴，奶奶便把旧席子留作自用。她唯独对自己马虎些。

初夏，每个人的房间都被奶奶精心布置过：床上铺着舒适凉爽的竹席、透气柔和的枕头草垫，挂着洁白轻盈的尼龙蚊帐，屋里还摆放着淡雅清香的花草。我们仿佛置身于充满爱意的清凉世界里。

整个夏季，奶奶根本没闲着。每天清晨，就数她起得最早。太阳还未露脸，但处处弥漫着逼人的暑气。奶奶先把各房清扫一遍，再在小院里洒上水，顿时升腾起阵阵凉意。她煮好红豆稀饭，蒸好包子和馒头，备好一溜儿开胃小菜，又跟隔壁的阿婆相邀，提着竹篮，去赶头趟早市。回来时，奶奶的篮子里装满了新鲜的苦瓜、嫩南瓜、鲫鱼等食材，有时也会带回蚊香、爽身粉、檀香扇甚至小玩具，我们几个孩子都围着奶奶转。

临近傍晚，估计父母亲快下班

归家时，奶奶再次出门，带回个大西瓜，放在清冽的井水里冰镇。酷暑时节，日日不辍，事无巨细。已年近七旬的奶奶，该得用怎样的一种关爱家人的意念在作精神上的支撑啊！

奶奶的夏天，是一碗浓郁爽口的绿豆汤，是一片冰爽甘甜的西瓜，是一缕缕弥漫的蚊香味，是一张舒适宜人的凉竹席，是一声催促去冲凉解乏的念叨。有了她老人家于微细处的呵护和关照，我们儿时的夏日过得快乐、温馨，时常在心里涌出对奶奶不尽的感念。

湖北 刘兵

## 退休生活秀

### 父亲学包粽子

端午节前后，我们最爱享用的就是母亲亲手包的香甜软糯的粽子。她总是精心选好碧绿的粽叶，整齐地码在清水里，再将糯米、红枣等食材早早备好。可没想到的是，这回，母亲却要教父亲包粽子。

父亲粗糙的大手拿惯了锄头，从没下过厨，可母亲不作理会，不容商量地说：“今天我必须教你怎么包粽子，不学不行。”父亲为难道：“可我真不会呀，家里有人会包，我就不凑这份热闹了。”母亲不管，继续说：“你学会了，以后大家就能吃上你包的粽子，那不是好事吗？”说着将父亲按在凳子上。

母亲耐心地做着示范：“先梳理一下粽叶，大点的就用三片，小点的就用五片。”她用灵巧的手指夹住粽叶，把尾端绕过去，三下两下，一只粽子就包好了。父亲看得两眼发直，喃喃自语：“这跟变戏法似的，咋学得会呀！”站起身就想走，却被母亲眼疾手快地一把拉住。父亲不满道：“有多少大男人会包粽子呀，你就别为难我了，我还想去田里看看呢。”可母亲这回却是很倔强。

没办法，父亲叹了口气，坐下学着母亲的样子开始摆弄起来，可握在掌心里的粽叶要么对不齐，要么拿反了。这次母亲却出奇地耐心，不厌其烦地一遍遍教。父亲笨拙地学着，不禁有点奇怪，问道：“往年不都是你包的吗？怎么这次铁了心让我学了？”过了半晌，母亲才一脸忧虑地说：“昨晚上娘家发了个信息，说妈妈住院要动手术，叫我回去陪护。我一走，最少要一个星期才能回来。如果提前就包好，一家人就吃不上新鲜的粽子。所以，我今天想教教你，学会了，大家可以吃到新鲜的粽子呀。”父亲听了，像是突然下了决心似的：“好，你放心，我一定学会，不会让你失望的。”

这是我生平看到的最温馨的画面：母亲耐心地手把手地教着父亲怎么包粽子，父亲虽然笨手笨脚的，但仍在认真地反复练习，稍有不对，母亲就细心地给他纠正……母亲脸上带着微微的笑意，今年的粽子一定比往常更加美味。

上海 张志松

## 有话要说

### 退休后也应多交际

近日，笔者与一位年近七旬的老者谈及退休生活时，老人乐呵呵地说，工作上虽已赋闲，但生活上千万不可“退休”，要学会多交朋友，从中找到更多的乐趣，才能过得开心、惬意。

离开多年工作的岗位，不少人退休后一时难以适应，就开始孤立自我。整日“宅”在家里不说，甚至“闭门谢客”，不再和原先的朋友联系了。但缺少了与朋友间的沟通和交流，一些老人的笑容不见了，性格也慢慢变得孤僻。时间一久，气色、精神等也大不如前。

其实，退休以后，更应保持原先的生活热情，除维系老友情外，还可多结交一些新朋友，平时有空聚一聚，聊聊天。天气好时，邀几个朋友一同外出散步，走一走，看一看，既陶冶情操，又放松心情，这无疑是有利于身心健康的。

老年人交朋友，可以是老年朋友，也可以是年轻人。平时要走出家门，走进朋友“圈”中，通过聊天、聚会、打牌、打球、下棋、看报等方式，寻找乐趣，愉悦身心，从而达到修身养性，颐养天年，安享晚年的目的。如此，老年生活会更加多姿多彩。

浙江 廖卫芳

## 养生之道

### 练字亦健身

我的毛笔字写得平平常常，但这丝毫不影响这些年来我对练字的热情。退休之后，我坚持每天早晨挥毫一小时。闲情逸致中，我渐渐悟出了一个“天机”：练字亦健身！

书法，是一门高尚的艺术。练书法不仅可以改善气质、陶冶性情，还有助于延年益寿。北宋文学家、政治家欧阳修主张“学书为乐”、“学书消日”。他单日学草书，双日学楷书，以习字来充实生活。其《集古录》中有言：“秋暑郁然，览之可以忘倦。”他将欣赏书法作品作为消暑祛疫的良方。大诗人陆游亦喜爱书法，在鉴赏林和靖作品时说：“方病不药而愈；方饥不食而饱。”将书法比作良药和粮食，足以证明其对人身身心健康之功用。古今众多书法家都很长寿。例如明代文徵明享年90岁，董其昌活到82岁。现代书法界名人如齐白石、黄宾虹、何香凝、章士钊均活至90岁以上。

这些年来，喜欢挥毫的我自然也有亲身体会：首先，可以从书法艺术中吸取精神食粮，以此来陶冶性情，排遣心中烦闷；其次，挥毫练字时必须集中精力，全神贯注，心正气和，

荣辱皆忘。调动全身的气和力，灵活自如地锻炼手、腕、肘等部位；其三，气和力通过“举轻若重”的笔端，被“输送”到字里行间的点、横、竖、撇、捺等布局之中，即所谓的“以通身之气之力而用之”。如此这般，与太极功夫有着异曲同工之妙，即自然而然地通融全身的血气，使身体的各部分机能得以柔和地调整，令大脑和手臂、腰部的肌肉得到活动和锻炼。

正因为持之以恒、有的放矢地挥毫练字，近些年来我从未跨进过医院的大门，头脑清楚，精神百倍，从头到脚都还灵活，这怎不令我欣喜万分：练字健身，益在其中！

上海 杨建明



## 祖孙乐

### 孝顺

我问小孙子：“尧尧，你长大了孝不孝顺爷爷呀？”

小孙子说：“孝！”

我说：“你怎么个孝法？”

小孙子说：“我天天让你哈哈大笑。”

新疆 汪小弟