

编外党史宣传员

□陆漪

周末,我和先生买了一些菜去乡下看望父母。年初时,父亲因为轻度中风住院治疗。出院时,他除了右手功能不如以前灵活外,其他没有什么影响,但电瓶车不敢再让他骑了。

根据医生嘱咐,回家后开始恢复性锻炼,经常在自家院子里散散步。生病以前,他自己能出去钓鱼、打牌、会友,现在只能宅在家里,看看电视,偶尔左邻右舍家走走。前几次我周末回家,感觉他总觉得无事可做,不太适应现在的生活方式。

到了乡下,先生把买的菜拿下来和母亲开始收拾,我在家里转了一圈,便问母亲,父亲去哪里了,怎么没见人。母亲说道:“他现在忙得很,和隔壁的老党员老宋一起去学习了。”

“学习?”我诧异道。“是的,现在党员干部都在学党史。那天,老党

员老宋过来和你父亲说,一起去学党史,鲜活的党史故事可以让退休生活更丰富,你父亲虽然不是党员,后来也跟着去了。”母亲接着说道。

“是啊,我们单位也都在组织学习党史,除了集中学习,我们回家还自学呢。”

“现在他每天都去老宋家,已经10多天了。他们有一个学习小组,都是退休人员。学习完回来吃晚饭,他还和我讲那些党史故事,南昌起义、秋收起义等等,这些老一辈无产阶级革命家,为民族独立和人民解放、国家富强和人民幸福,都做出了巨大牺牲啊。”我听了笑了起来:“你也成了党史学习宣传员了。”

正说着,父亲回来了,他对我说:“最近《长津湖》在热播,大家都在聊这部电影,今天我们就学习了抗美援朝、保家卫国的一些英雄事

迹,黄继光舍身堵枪眼、邱少云在烈火中永生等,长津湖战役和清川江战役中在无比英勇的志愿军的进攻下,美军开始了‘美国历史上最长的退却’……”

看着父亲讲得头头是道,边说还边挥动着右手,我的担心全没了,看来现在他的退休生活比以前更加充实了。

饭桌上,父亲说:“下周你们过来,把我接过去看《长津湖》,让我回来也和他们讲讲中国人民志愿军在长津湖用热血创造的辉煌战绩。”“好啊,就这么说定了。”我满口答应道。

“人民志愿军用无可比拟的坚忍和勇气,为十几亿中国人赢来了70年的和平,为新中国的和平与发展奠定了坚实的历史基础。我们都要珍惜现在的幸福生活啊。”父亲接着感叹道。“你还真是一个优秀的编外党史宣传员。”母亲夸赞道。

如何面对老伴的唠叨

□倪汉才

俗话说“树老根多,人老话多”,尤其是退休在家的老年妇女比起青中年时期话会更多。她们在配偶或子女面前,擅长表现自己“能说会道”的强项和优势,事无巨细坚持反复强调的说话风格。那么,作为丈夫如何面对老伴的喋喋不休和唠叨话多呢?

真情理解。随着年龄的增高,老年人的大脑细胞逐步地退化衰老。适度的多说话、常唠叨,可以刺激大脑细胞的不断活跃,能有效地推迟大脑衰老的过程,对预防老年痴呆等老年性疾病有一定的保健作用。因此,老伴爱唠叨其实是一件好事,说实话,在这个世界上让老年妇女不说话、不唠叨如同让老天不下雨一样的不合理。“少年夫妻老来伴”,你和我说说,我陪你聊聊天,努力在老夫妻的居居环境和日常生活中营造更多的细言软语及和谐声响。

善于倾听。老年妇女也和普天下的女人一样,本身就生活在语言里。她们说一件事会联系到与之有关的所有事,经常就那么一点“城南旧事”,这次说了,下次还要说,而且多次反复说。老年丈夫在老伴唠叨时,要耐着性子认真地去听,这样她才会觉得,夫妻共度几十年,心中依旧还有她。当然,也不必把老伴说的话都听进去,最好像心理学家建议的那样,给自己的心里装个“漏斗”。好听的、中肯的、通情达理的话就留下,难听的、无用的或带偏见的话,就右耳进左耳出。因为老伴的唠叨,基本上不是需要你帮助解决什么,只是想找到值得依赖的人说说而已。

重在宽容。老年夫妻家庭大多都是女人爱唠叨,男人怕唠叨,这也是一种正常心理。老年丈夫要明白,听老伴的唠叨其实也是一种爱,千万不要在心里面为老伴的唠叨而困惑。在日常相处中,要变“听唠叨就烦”,为“认真听、真心聊”,避免“话说三遍淡如水”的烦躁的念头,以及任何贬低、指责类的话语,更不能任着自己的性子不愿听、不去听,甚至给予反感的硬话。被人哄是老年妇女的天性,老年丈夫在老伴唠叨时,不妨顺水推舟,不时说些甜言蜜语和回味、浓缩黄昏之情的话语,真正使家庭生活成为温馨和谐的养老港湾。

勤找乐事。老年夫妻要注意培养一些共同的兴趣和爱好,诸如在读书看报、养花弄草、音乐书画、棋牌扑克、观光旅游等怡情益寿的助乐活动中,努力加深彼此的感情和爱意。爱好了视野广,兴趣丰富思维健,应适当减少老两口过于安静的独处环境和空间,尽量避免或减少烦躁不安的负面情绪,使老伴别把思维和注意力过多地集中在一些家常琐事上,防止出现对健康不利的过分唠叨的情况。

“小老人”带“老老人”打卡网红地

□李斌

25日,崇川区和平桥街道起凤社区组织“嬷嬷服务队”的“小老人”带辖区“老老人”到南通都市农业公园参观,打卡网红地。



富养父母

□刘德凤

前阵子回老家,刚进舅舅家门,他就眉飞色舞地对我说:“累了吧,去按摩椅上享受下。”他领我到卧室里,我这才发现,窗边放着一把崭新的按摩椅。二舅一辈子在农村生活,从来都是一分钱掰成两半花,怎么会突然舍得买这么高档的东西呢?莫不是被疾病缠身弄得心力交瘁了才做出的决定?据我了解,这按摩椅至少得一万块呢。

“我身体好着呢,别担心。”舅舅看出了我的疑惑,滔滔不绝地解释开了,他说这是慧慧买给他的生日礼物。“这孩子,就知道乱花钱。叫她不要买礼物,她就不听话,非要自作主张买这个,说这个对身体好……”舅舅不停地唠叨着,但看得出来,他挺骄傲。然后他一个劲儿地介绍这把椅子的好处,说

每次劳动过后回到家,洗干净后就躺下来按一按。现在,邻居们只要有空,也会跑到他家来按摩。

在舅舅家转了一圈,我发现除了按摩椅,还有扫地机器人、净水器、智能电饭锅等高科技产品,舅舅不停地夸赞这些产品好用,说都是慧慧买的,家里有了这些物品,可帮了不少的忙。前几年,舅舅家翻盖新房,慧慧也是竭尽所能给予经济上的帮助。慧慧还给舅舅买了份养老保险,现在的舅舅每个月能拿到1000多元养老金,这在农村可不多见,每每提起,舅舅就一脸幸福。

表妹慧慧在广东一家工厂打工,初中毕业的她因为文凭低只能在流水线上工作,每天加班加点工资也就5000有余。她平时生活很节俭,在工厂附近租了一间不足十

平方米的小屋住,连一件像样的家具都没有。每次问她怎么不搬个大点的房子,她说在外面打工,能凑合就行了。她回家从来不舍得坐高铁,也舍不得给自己买点好的化妆品,却给二舅买这么贵重的礼物,我有些惊讶,也很佩服她,于是打电话称赞她的孝心。她笑着说:“父母年纪大了,余生很短很短,我想富养他们,才不会让自己留下遗憾。我嘛,日子还长,享受的日子在后头。”她的话不禁让我汗颜,想起自己从来不舍得给父母买这么贵重的礼物,总是富养孩子、富养自己,却从来没想过要富养一下父母,慧慧不富裕,但她总是富养父母,不仅收获了父亲的快乐和健康,还收获了自己内心的安宁与无憾,我决定向她学习。

富养父母,我想这应该是世界上最好的孝心吧。

