

好家风

父亲的“遗产”

□ 曲铭

半年多前,我在墨尔本女儿家,妹妹发来手机语音,说病房里的父亲对平时每天必看的报纸也没了反应。顿时我的泪水夺眶而出,明白96岁的父亲生命走到尽头了。我回到上海处理父亲的后事。

父亲曲韶光上过私塾,十六岁在山东老家村子里当小学教师。后来投笔从戎,参加八路军南征北战,进过抗大学习。孟良崮一役他负了重伤,弹片离心脏仅两厘米一直未取出。新中国成立后,他长期在上海警备区机关从事政治工作。父亲的书籍里有《星火燎原》《红旗飘飘》《艳阳天》《欧阳海之歌》《红岩》等书籍,也是我学生时代看了无数遍的好书。后来他的书越来越多,却连一个像样的书橱也没有,更别提书房了。从1960年到2000年的40年间,我们一家先后住过常德路部队大院、陕西南路的法式公寓、镇宁路老旧三层小洋房、延平

路的高层公寓楼,因家里子女多,家具老物件也多,特别是有了第三代,老人小孩住一起,腾不出多余房间给父亲做书房。父亲虽然爱书如命,也只能把书东塞一点,西塞一点,家里阳台的壁橱、饭厅五斗橱、客厅一角的三层架子、卧室的玻璃橱都放满了书籍。后来实在放不下了,一部分书搬到了干休所的住房。

90多岁后,父亲的右眼几近失明,依然拿着放大镜读报看书。他的枕头下放着新民晚报等报纸,随时取出细读,还分门别类,保存了很多剪报资料,包括上世纪50年代的老报纸内容。他还把过去订阅的期刊杂志,动手装订做成年度合订本。

爱书是父亲一生的兴趣,他从不讲究吃穿排场,唯有对好书津津乐道。为了方便外出淘书,父亲叫我买了一辆轮椅。我家离上海展览中心不远,父亲喜欢去上海书展闻书香,我推着他前往是他最开心的事,他翻翻这本,拿拿那本。父亲阅读兴趣广泛,家中传统文化典籍

几乎应有尽有。亲友相赠的书籍,如牟平县志、曲氏家谱以及老战友自费出版的回忆录也珍藏着。其中不少中医药保健类书籍是他自学养生的参考。父亲把阅读生活当作是疗养和精神补药,他能活到96岁与此有很大关系。记得他82岁患胃癌住院开刀,念念不忘的是嘱咐家人把他要看的书带来,每天的晚报送来。

父亲走了,留下那把看书用的红木躺椅。他戴着老花镜翻阅书本,手里拿着红铅笔,在书页或报纸上写写画画的情景不时浮现在我眼前。不由得想起旅游富阳时,一座祠堂镌刻着清朝嘉庆年间的对联:只有文章传子侄,绝无货币购庄田。我的父亲也是一生爱书,两袖清风的老党员、老军人,他没有挣下什么金银财宝,革命一生留下的最大一笔“遗产”,便是70多年来积累的书报和资料等,它蕴含着父亲“生命不息、学习不止”的求知精神。父亲是家里的读书领头羊,培养了一个好家风。我把他留下的书整理一番,取其精华当作传家宝继承下去。

□ 项友炜

刚退休头两年,好友关切地问我:“你在忙什么?”“我就干一件事,调整自己的心态!”我不假思索地答道。

退休十多年来,常与一些知心的老者休闲聊天、交流心得。虽则各自的境况、兴趣爱好、身体状况不同,但对“养老从心开始”的看法比较一致。都认为:调整好心态,这对健康、快乐、幸福地过好退休生活,至关重要!

从竞争异常激烈、争分夺秒工作的职场回到家庭这个“港湾”,起初,心里难免有些不适应,犹如快速行驶中的火车突然刹车一般。所以退休后,调整心态该放在首位!

我深刻体会到:“养老始于心”,需要“三心而行”。

一、要有从容之心,远离昔日纠结事。一些退休老者往往把自己与原单位的同事比,越比越觉得自己“太老实”“太谦让”,说自己在晋级、待遇方面吃亏了云云。有位老友,很早以前就从市委机关下派到国企担任厂长、书记。几年后,他本来有机会回机关,但他决定继续留在企业工作,直至退休。自然,退休工资比机关同级干部少了很多。他总觉得自己吃亏了,后来,同伴帮他算了一笔账:他在上世纪八九十年代在国企任职,月度奖、季度奖、年度奖金和承包奖比较多,而当时,机关是没有奖金的。得失趋衡。接着同伴又因势利导劝他:时也,机也!世上的好事,不可能样样都能降到一个人头上。之后,他慢慢想通了,坦然面对利益得失,自然心情就愉悦了。

二、要有淡定之心,遇事不慌不忙,静定自如。退休后,随着年龄的增长,身上各种器官开始老化,各种慢性病缠身,有的人还遇到想不到的恶毛病,还有的家庭发生了变故。对此,从容之心不可无!退休干部燕子,近十年中做了两次大手术。平时要强的她,面对突如其来的疾病,沉着应对。在多年的康复中,她秉承“康复从心开始”的信念,努力和自己和解。她一方面借助网络自学各种手工制作,充实自己的康复生活;另一方面,她走出家门,去老年大学学画画,参加老年社团活动,在集体活动中获得更多人际温情,以至于十多年未见的朋友见了她都觉得变化不大。

三、要有宽容之心,心中无敌。宽以待人,恕以待人,君子人也。我有个已满百岁的老同事,人称“老师哥”。今年年初,单位里专门为这位“老师哥”举办个人摄影展,以此祝福他的百岁寿辰。我曾与“老师哥”共事多年,他退休后我们也多有接触。最近我把他的长寿之道梳理、总结了一番。最重要的一条,是有颗宽容的心。在他看来,宽容别人,就是肚量;谦卑自己,就是分量,合起来,就是一个人的质量。心宽了,对事不计较,对人不计仇,每天没心没肺、笑哈哈地过。每每遇到烦心事,他或者与人聊聊天,或者喝点小酒、哼哼小调,或者翻翻自拍的老照片。这样过日子,能不健康长寿吗?

养老,重在养心。始于心,终得乐!

养老始于心

幸福的颜色

(固体油画) 鞠康作



话说理财

□ 朱正安

退休前有着一份不错的工作,收入也还可以,便滋生了小富即安的思想,加上工作忙,所以理财二字,我是几乎不闻不问一窍不通的。除了自己为数有限的小金库,家里的钱一律由老伴掌管,买过房子买过保险,我只是参谋参谋,钱由她手里进出。

退休后太闲了,闲得百无聊赖,再说从企业退下来的那几个养老金本来就不多,便想着怎么样才能让有限的资金不断增值,为晚年养老之需积累更多的财富。于是便有点蠢蠢欲动了,对理财几乎是小白痴的我,也撸起袖子亲自上阵了。因为有以前老伴在股票上惨败的教训,总的说来我还是十分谨慎的。我选择的是理财产品,低风险的。那几年低风险理财产品的收入也还可以,年利率一般都在4%以上,最高的达到5%,这对我们这样的普通百姓来讲,已经很心满意足了。然而,又是风云突变,理财产品的利率一路下跌,到今年能弄个3%就谢天谢地了。改成存款吧,存款利率更是一落千丈。要不玩股票,博它一下?那不是肉包子打狗——

有去无回!我万万想不到,原来准备无忧无虑安度晚年的我,竟让这几个小钱弄得心神不宁,焦虑不堪。

也就应了“人为财死,鸟为食亡”这句古话。去年有一天,一笔理财产品到期,我去银行办理续购手续,在与一位银行职员交谈中,发现几款基金产品收益比较可观,耳边就响起了偶尔听得的几位买基金赚了钱的人说的话,脑子一热,心想“不入虎穴焉得虎子”,就改理财为基金,敲下了一笔交易。我满怀希望地等啊等,等了一整年,终于等到了那笔交易到期的一天。早晨起床就急匆匆看手机,见有短信提示,断定是银行交易信息通知,打开一看——损失惨重!主要责任还在自己——年迈昏愦加上贪财。不过还好,因为我的手机已加了微信银行,每天可以在手机上找到这笔钱的运行轨迹,所以当我看到这款基金每天都在跌、跌、跌时,我还是忍痛交了违约金从那坑里跳了出来。

上过当了吃了亏,我便打定主意再不想入非非了,除了有一点存款投资在最低风险理财产品以外,基本上都存了定期,从此心里也就不再担惊受怕,安逸得多了。人老了,不就是图个心安?

□ 严志明

跑步的乐趣

一十多年前,我开始练晨跑,希望通过锻炼让自己强壮些。每天早晨,天蒙蒙亮,我都会出门慢跑一个小时。天天如此,雷打不动,遇到下雨就撑着伞跑。

冬天,寒风凛冽。我出门只穿一身薄薄的运动服,跑得热了,回到家里脱下运动服,浑身都冒着腾腾热气,就找个脸盆接点温水擦擦身子。夏天,我只穿背心短裤,待回家浑身像从水里捞出来一样。站在一旁的母亲看见了,常常唠叨,何苦呢。可我笑笑反驳,不把汗水出透还叫锻炼吗?

在坚持中,我尝到跑步的甜头。原来我比较怕冷,容易感冒,现在慢慢不那么怕冷了,也不容易生病了。原来不够自信的我,也逐渐改变了性格,不再有畏难情绪,保持积极向上的精神状态。

有一次,我和妻子在排队上车,突然看见前面一个家伙的手正伸进一位老大爷的口袋摸钱包,我愤怒地大声喝道:“把钱包放下!”话音刚落,小偷吓得转身就逃,我箭一般地冲过去,没几步就把小偷摁住了,并报了警。路过的行人目睹这一幕,不约而同为我喝彩。妻子在旁也称赞:“这是你平时跑步锻炼带来捉到小偷的结果呀!”她的夸奖,使我心里乐滋滋的。

几年前的一天,我和文友结伴去北京游长城。年轻好强的文友要和我比赛谁爬得快,只听到有人喊“开始”,我们就撒开腿快步向上爬,耳边风呼呼直响,其他几个文友,见我速度这么快,称我为“黑马”,使劲为我欢呼鼓掌。我得意地回头一瞅,发现把对手甩落下了一百多米。

体验跑步的乐趣,给生活带来了一种快乐幸福,也是陶冶人生的情操,有益身心的生活方式。