

## 快人快语

□ 朱正安

网络信息化给人们带来了诸多方便,同时也让一些骗子有了可趁之机,尤其是一些老年人几乎就成了网络诈骗犯的砧上肉、盘中餐,因此我对这玩意儿是既爱之又惧之的。

我们这一代人用惯了银行存折,折子上存取款、余额白纸黑字一目了然,所以金融信息化实施好几年了,我还是带着折子去银行排队办事的。后来觉得自己老这样也太下里巴了,才去办了银行卡,但也是聋子的耳朵——摆设,因为心里总嘀咕着这银行卡塞进那机器后,万一给我把钱弄丢了或者卡吐不回来了怎么办,所以每次去银行还是坚持持卡到营业窗口排队等候。多年后有次去银行,正要取号,大堂经理迎上来问我办啥业务,我说取钱,她说直接去ATM机上去取多方便,说着就把我领到机前,帮我

## 何不潇洒玩一把

操作一番,我才发现这玩意儿既简单又安全,心里直骂自己是蜡烛!再后来又跟银行职员学会了机上自动存款,不过为防万一,我基本上是不敢在银行大门以外的存取款机上办业务的,至于信用卡、POS机什么的,一听就心里发怵,哪里还敢问津?

可是,平时买个菜逛个商场什么的,带点现金即可,关键是出门旅游,就麻烦多多了。每每出游,除了在衣袋里装上少许零碎钞票外,我和老伴都在裤腰内侧用别针别上个带拉链的布包,内装现金,因为怕丢,总是时不时地去摸那地方,寒碜死了!花钱时更是手忙脚乱,要躲到僻静处或厕所里解裤带取钱,要多狼狈有多狼狈!后来老伴与时俱进买来腰包,可还是没跟上形势的发展。

那年女儿陪我们去滇东北旅游,我是带足了现金要闹气一把的,可到付款之时,常常是

我还没把钞票从腰包里掏出来呢,女儿已用信用卡把账“刷”了。2019年春节一家老小去腾冲过年,我作了充分准备——既带现金又带银联卡,心想着这一次我就刷它一下还怕咋的,可是每次结账时都让女儿或女婿用手机就那么一扫,就把账给“支付”掉了,结果返程时我担惊受怕带在身上的几千现金和卡里存款分文未动。回家路上,我就取出一叠现钞想给女儿,两个人让来让去,差点翻了面孔。

手机付款的便捷让我对它产生了兴趣,可是看到新闻节目里接二连三披露的电信诈骗案例之后,就又不敢轻举妄动了。今年年初新冠肺炎病毒肆虐期间,上面动员大家为防接触感染,提倡多多采用手机付款方式,于是在生命与金钱之间进行了一番掂量,结论自然是生命重于金钱,便让女儿将一张进出金额不大的银行卡

绑定了手机支付宝。实话实说,别看这玩意操作简单,由于总怕上当受骗或者操作失误,刚开始心里还是有点吓丝丝的,因此操作起来就有点抖抖嗦嗦,当然用得多了也就不太可怕了。不是吹的,现如今除了去地摊上买个青菜萝卜啥的,大凡消费,我基本上都让手机代劳了,真所谓“一机在手,走遍天下”,那个爽!

尝到了支付宝的甜头,最近我又加上了余额宝和微信支付,接下来还想向快手、抢红包和网购什么的“发展发展”。我算是想开了,放着这么先进的新科技不享用,岂不辜负了新时代?老也老了,该出手时就出手,趁现在人还算灵清,何不潇洒玩一把呢?!

## 再次毕业

□ 徐亚斌

从来就没想过自己也会那么快就老了。

但五年前的一件事,让我第一次为自己的“老”生出些许伤感。那天,我突然接到单位人事处的电话,要我去谈点事,当时心里就“咯噔”一下。固然,办事员在客气地打过招呼后,立马话锋一转,直奔主题。未了,还递给我一张表格,关照我尽快填好。离开人事处,我便告诉自己,你要做老人了……

在刚退休的几年里,内心深处的这种失落,倒也不算强烈。承蒙不弃,很快就有学校邀我去“发挥余热”,还居然让我满负荷。但慢慢地情况发生了变化。不知不觉中,出门的时间少了,在家的时间多了。多少次,我独自站在阳台上,望着不远处马路上的车水马龙,内心有一种被掏空了的失落之感。

每每在这样的时刻,我自然也会想起东坡先生。但想起了又怎么样呢,一介凡夫俗子,怎么可以和先生相比?没有先生那样的学识且不说,也没有先生的豪放与旷达呀。先生是满腹才学,却屡遭打击。但先生是洒脱的。在人生遭遇不幸时,将一切都置之度外,依然有着“牵黄擎苍”的雅兴,这是一种什么样的境界呀!

我面对的本不是什么不幸,退休养老是一种享受,只是自己还一时无法适应,错把这种安闲看作是人生的失落。既然是生活的安排,那就安安静静地做一位老人吧。有一天早上,我似乎终于顿悟了,这样对自己说。于是,每天就用大把的时间拿来看电视,昏天黑地把遥控器从头退到尾,又从尾进到头。终于也可以找到寄托心灵的节目,譬如《经典咏流传》,譬如《回声嘹亮》,譬如《中国诗词大会》,譬如《朗读者》,再譬如《一堂好课》等等。

看过电视,就打开电脑,玩起了微博,每天一则,雷打不动。虽不是什么大咖,没有多少粉丝,也不见有很多来访者,但自得其乐。近两年来,更是重读《四书》《五经》,并坚持每天解读一则出自这些经典中的成语,以加深对经典的理解。

五岁的孙子成了我的忠实伙伴。祖孙俩是玩伴、是学友。我们在一起骑车散步玩游戏,围棋扑克猜谜语,李白杜甫白居易……当然,出门远足、云游天下也是这几年学做老人的一个重要主题。我虽然没有去过英伦三岛美利坚,也没有涉足印尼暹罗新加坡,但实现了北上新疆内蒙东三省,南下云贵高原琼海崖,西行巴山蜀水青甘宁的愿望。饱览祖国河山,内心是多么自豪、充实、兴奋。一路行走,一路记录,不仅即兴拍下了近万张照片,还写下了十多万字的游记作品。

回想这几年的退休生活,这是我重新学习的过程。虽然也经历过困惑,但最终还是找回了坦然。我欣慰又一次毕业了……

## 微信群里的“护牙行动”

□ 晓地

年轻时牙齿特别好,炒熟的硬蚕豆放在嘴里,越嚼越香。上了年纪后,牙齿好像也退化了,不但硬的食物咬不动,酸甜冷热都害怕。

一位牙医朋友给了我三个护牙方法:科学刷牙、饭后漱口、每日叩齿。我试下来后,效果不错,就在微信群里推荐给老朋友们。

这三个护牙方法其实很简单。

首先是准确刷牙。据讲,相当比例的人刷牙方法不对头。正确的刷牙方法应是上下左右里外,顺着牙缝竖刷,最后还不要忘了刷一下舌头。一套刷下来,起码要好几分钟,我刷了一段时间后,获益良多。但有群友吐槽说,他在科学刷牙会上“缩水”。有时早上刷牙时碰上赶时间办事,晚上刷牙时碰上有好心的电视剧,还有心一急,这上下左右里外的刷牙顺序就会偷

工减料。我立刻在群里强调,一定要坚持才能有效果!

其次是饭后漱口。饭后漱口,对护牙很有帮助,但这看似简单易做的方法,有群友却反映,可能也较难做到。他在群里说,你如果外出就餐,有时并不一定能找到漱口的温水,还会有人调侃你太讲究了,再有就餐时大家牛皮一吹,就给忘了。我在群里立刻回应,饭后漱个口,简单又易行,护牙有帮助。建议在家或外出就餐时,千万不能忘记饭后漱口。此建议得到大多数群友热烈支持,都对我表示赞同。

三是每日叩齿。一些群友坦言,刚开始时,兴致很高,一闲下来就会上下叩齿,似乎效果不错,但时间一长,“热情”减退后,有时就会想不起来,往往想到时叩几次,事情一多就给忘了,常常会三天打鱼两天晒网。我在群里告诫大家,多想想牙痛牙酸时,就会忘不了。立刻,很多群友都点了赞!

好的健康生活方式与科学健体措施,需要坚持才能带来效果。我每天在微信群与群友们互相提醒,“今天您护牙了吗?”并与大家一起,展开讨论。群友们纷纷晒出自己科学护牙的做法,表示要想方设法落实好科学护牙三项措施,保护好自已的牙齿。

我也在群里向大家汇报自己科学护牙的三措施:一是保证时间,努力做到科学刷牙不“缩水”;二是外出带水,确保饭后漱个口;三是每天定时,不忘叩齿几百下。

眼下疫情态势已平稳,前几天,我与群友们在群里相约,我们适时聚一次,互相交流科学护牙体会,互相检查科牙护牙效果,保证大家80岁后也能保持有一口好牙齿,享受美食,吃嘛嘛香!谁做不到就谁买单,群友们一致表示OK!

最后,我提醒群友们,聚会时不要忘了带上漱口的温水哦!大家回了我各种“笑”的表情。

## 相片往事

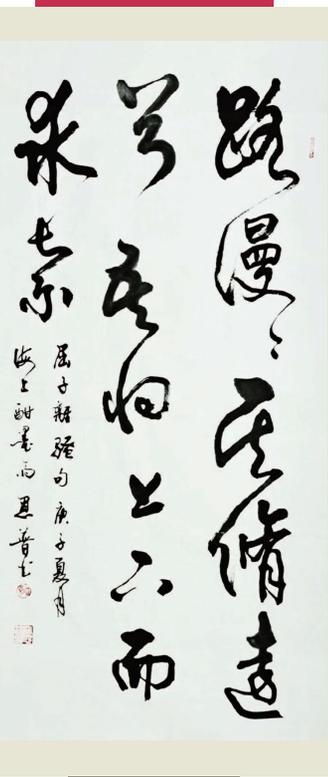
打鱼,有时当天回来,也有三四天或十天半个月才能回来。女子在家操持家务,抬石造房,生儿育女,样样都干。女孩16岁后就不再上学,等待嫁人。这里的妇女,不论冬夏,总是把头包得紧紧的,露着肚脐,裤子特别宽大,被笑称为“封建头、民主肚、节约衣、浪费裤”。

那天上午我来到海边,亲眼目睹了妇女二人抬起巨大的

石条就走的情形。有的女子在海边等丈夫归来,还有的在海边进行鱼虾交易,她们的生活、劳作的情景都留在我的相机里。

三年后,我再去大岙村,这里的女性思想观念已发生变化:有的外出打工,有的买了三轮货车做起了小生意,有女孩坚持读书考上高中甚至大学,但妇女在家的服饰并没有改变。

前年有同事去惠安,只拍到了惠安女模特,还是每场限时收费的。回顾当年抓拍的照片,我内心感到了欣慰。



书法 熊恩普作

## 隔代亲

□ 宋利

孙子幼儿园小班时说:“爷爷,我长大了给你买一辆大大房车,开到哪住到哪。”上中班时说:“爷爷,我长大了给你买一辆轿车吧,好找车位。”上大班时,他缄口不言买车了。

一天,我问他给爷爷买车的事,他低下头诺诺地说:“爷爷,对不起,我长大了只能给你买一辆自行车。”“为什么?”“房车和轿车需要超多的钞票,我不知道能赚来嘛……”我说:“不要紧,自行车最好,不用车位还能锻炼身体。”

我突然觉得孙子逐年在长大,不再信口开河放空炮了。

## 孙子的心愿

□ 张锦渭

在家闲来无事,再次打开箱子翻看上世纪90年代外出旅游时拍摄的一些照片。其中,1993年10月去福建惠安拍摄的惠安女,使我难忘。

提起惠安,人们自然会想到两件事,一是当地石头多,二是惠安女很漂亮。其实要想拍惠安女,就要到距惠安县25公里的崇武镇大岙村和小岙村。该村位于湄洲湾,东临大海。村民世代以打鱼为生,男子出海