

金色池塘 / 晚晴风景

老夫妻

养生遇到了迷惘

朱正安

许多人一退休就会感觉自己老了,于是七想八想,越想越觉得这里也疼那里也酸什么地方都不舒服,于是,养生健身几乎成了一些人老年生活的全部。我老伴就是其中的一个,算得上是位“养生达人”了。

老伴与我前后脚退休,退休后就迎来外孙出生,所以一开始我们俩也就是在带孩子买汰烧的空余时间,抖个空竹,跳个广场舞,后来又加入到了快走的行列。回到家中,我看看电视翻翻书报,她也就是揉揉耳朵按按足三里捋捋手指头转转眼珠子什么的。

后来女儿一家搬出去住,外孙上了学,空闲时间比以前多了,老伴便开始在家闹腾起来。她一开始对足浴情有独钟,说,热水泡脚好处多多,一可除脚臭二可杀细菌三可驱寒湿四可促进血液循环等等,于是家里便多出了一只十分厚重的柏木汰脚桶。每天晚上她都要烧水泡脚,泡得她红光满面,眉开眼笑。

没多久又说,网上说的,泡脚加按摩,事半功倍,于是那只汰脚桶神秘失踪,一只样式新潮的足浴按摩器走进了家门。那玩意儿的确方便,全自动的,只要选定水温和震动方式,无须操心,享受便是。美中不足的是噪声不小,我就是把电视机开到最大音量,也斗不过它的大嗓门。好在没多久老伴说,网上说热水泡

脚对有高血压病的人弊大于利,没几天那只足浴按摩器就不知扔哪去了。

接着她看上了艾灸,张口督脉任脉,闭口这个穴那个穴的,说得我头昏脑涨。先是手握点燃的艾条,放近穴位去烘,老伴说这叫艾条悬灸,是最简单的灸法。随后升级,买来一盒玻璃罐,艾灸加拔火罐。我一边忍受着艾烟侵扰,一边看着老伴身上灸出来的一坨坨紫乌色的血块,和因不小心烫出来的疤痕,既好气又心疼还有点好笑。后来又更新换代,弄来了一只精致的艾灸盒,竹制六孔的,只需将艾条点燃后插入圆孔,再将艾灸盒绑扎固定在施灸部位,就ok了。不过这种灸法,烟更大更浓,满屋子烟雾弥漫,呛死人了,所以没多久又被淘汰,替代它的是一只纯铜随身灸。老伴还让我背上它“体验”了一下,说这东西烟味小还方便,给你也买一个吧,背上它包你神清气爽。好在这玩意儿她自己也没背多长辰光就被否定了,据她说微信里讲,艾灸专业性很强,不是阿猫阿狗都能掌握得当的,弄不好容易烫伤,还可能会引起头晕耳鸣等等症状,老年人在家最好的养生方法是经络按摩。

老伴迷恋上经络按摩后,“痛则不通,通则不痛”则成了她的口头禅,同时许许多多养生“神器”不约而同地走进了家门,拍背的、抓脑瓜的、夹头颈的、勾背脊骨的、搯黄色肚皮的……可谓琳琅满目。于是,一天到晚,“啪啪啪”“嘭嘭嘭”

“嗞嗞嗞”地响个不绝,她一会儿用这个夹子夹夹头颈骨,一会儿用那个锤子敲敲脚馒头,一会儿又用这个拍子拍拍后脊背,或者就拿起另一个家伙在自己身上折腾来折腾去,看得我心惊肉跳又是一头雾水。为好奇心驱使,趁老伴不在家,我用“百度”搜寻并与实物一一对照,才揭开了这些“神器”的神秘面纱。那些东西名字很难记,不妨一一摘录如下:八爪抓头器、颈椎按摩器、保健拍痧掌、经络按摩棒、狼牙瘦腿按摩棒、腿部按摩泡沫滚轮……乖乖,真把人弄得眼花缭乱且又疑窦丛生——就这些个小玩意儿,真的能治病健体?

曾与小区里的一帮老头交谈过这事,都说自家老太与我家的那位基本一个样。不过最近老伴忽然对我说,微信里讲了,经络按摩好是好,可按错了穴位是要闯穷祸的。听她这么一说,我吓了一跳,又看到她一脸的迷惘,真不知道该说什么为好。

马忠倍

我与装载机的故事

退休至今已十年有余,我仍然保存着30多年前出国考察时获赠的一台装载机模型。我与装载机结缘40多年,这段缘分折射出我走过的路,也反映了港口建设的发展。

上世纪七十年代初,我在上海港务局煤炭码头当装卸工。那时装卸煤炭的主要工具是抓斗和网兜。万吨煤船靠上煤炭后,先由抓斗抓,难以抓取时,靠人力把煤炭抄到网兜里吊运出舱。抄网兜时一个网兜2个人,6个网兜12个人,抄满后轮流一兜一兜往上吊。碰到卸煤“放卫星”时,头顶上网兜飞舞,脚底下煤尘飞扬,直到把舱底煤炭全部抄完扫干净才能爬上舱口。一工班下来累得人直不起腰。

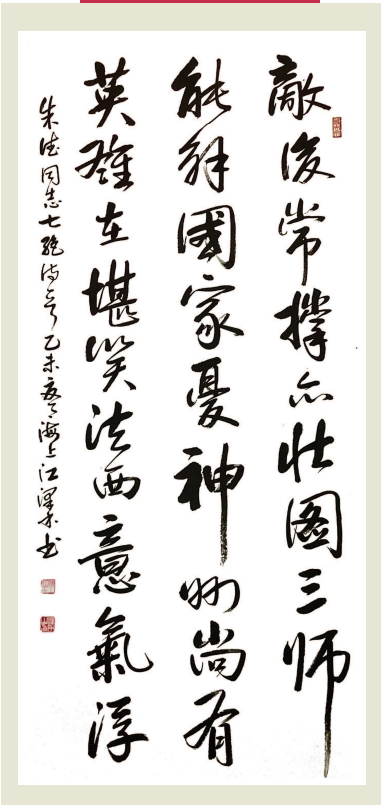
1973年,周恩来总理提出“三年改变港口面貌”的号召后,大规模实施了老码头技术改造,装卸向机械化方向发展。原本12个人的活,现在只需2个人!我觉得不可思议。想不到,随着装载机下舱后,我们真的轻松了。直到装载机的斗铲不到船舱四周的煤炭时,我们才开始把嵌在舱壁的煤炭刮下来,把散落在地上的煤炭小块集中起来,然后抄进装载机的斗里。我深深感到机械化解放了劳动力。

几年后从前方调到后方,我当了机修车间修理工。一天,前方送来一台装载机说发动机有故障开不动了。经验丰富的老师傅用手中的工具四周敲敲听听声音判断说,发动机过热,气缸咬死,要打开修理。向技术部门要来故障修理手册一看,全是日文,根本看不懂。老师傅只能按照手册上的图样,凭着积累的经验拆开气缸修理,可装上后试机效果不好。老师傅说,不按修理手册修理看来不行,可我们这些修理工都不懂日文。于是我有学了日语的梦想,想学成后把日语的修理手册译成中文,尽快掌握先进的修理技术。

上世纪70年代,上海人民广播电台开辟了日语讲座。我去新华书店买了一套日语广播教材上下册,还用那时三分之一的工资买来日汉辞典,跟着半导体收音机开始了学习日语的日子。一边工作,一边自学。功夫不负有心人,我竟然考进了上海海港职工大学日语班。装载机让我读上了大学。

大学毕业后我从事港口工程项目管理,参加了黄浦江老码头的技术改造工作。为了引进先进技术,领导让我参与了国外友好港口代表团的港口业务交流工作,出国进行实地考察。技术交流结束后,双方互赠了礼品,我收到了这台装载机模型,珍藏至今。

装载机模型陪我经历了装卸工的磨练,修理工的艰辛,见证了摆脱了人力锹煤的历史,享受了港口建设发展的成果,也让我感悟到人生要不断地学习新知识,才能跟上时代前进的步伐。



书法 江泽禾作

快人快语

老友多欣赏

陈恩浩

在镜中世界里欣赏自己的一笑一颦,只是一个人的快乐,在镜外世界中欣赏他人的嘉言懿行,则能让欣赏者和被欣赏者双方都获得喜悦。只有懂得欣赏别人,才不会对人说长道短。

欣赏老友的什么呢?欣赏外表,只在一时;欣赏气派,未免市侩;欣赏才能,为我借鉴;欣赏心灵,可谓知人。

羡慕而不嫉妒,喜爱而不崇拜,赞赏而不违心,不暗中挟怨,不口是心非,才是出于本真的欣赏。有容己容人容天下事的胸怀,方有欣赏别人的魅力和眼力,甚

至,从你的“看不入眼”的人那里,亦可欣赏到某种令你心服的独特的人格魅力:比如谈锋之健、智慧之深、胸怀之广等等。

欣赏老友实为维系感情,怡悦心灵,对己是一种人生境界,于人则也是一份知遇之乐。

真诚待人者其心必善,欣赏别人在某种意义上说,也是一种行善。宋代的宗杲禅师说,但知行好事,休要问前程。善哉此言!

善于欣赏老友的人,自然易于为人所欣赏。一切基于真诚的相互的欣赏,都有利于建立和谐、美好、平等的人际关系。

燕子归来

高钧

初夏,天淅淅沥沥地下着小雨,屋檐下的燕子是否归巢?我担心地抬头看看廊灯上燕巢,边有燕尾抖动,心中一阵喜悦。这时脚下有滑,低头看去,顷刻由沮丧转为惊喜——半个燕蛋壳!小小的、白色的、半圆的壳,上有大小小棕色斑点,一只小燕子出生了。

发一组朋友圈,手指顶蛋壳的照片,让朋友猜,答案踊跃:“是麻雀蛋壳吗?”“是鹌鹑蛋壳吗?”我忍不住了要赶紧把这心中愉悦分享给朋友:是燕壳。燕子归来,我又能和“她”做邻居了,提着的心,这一刻放下了。

五年前,有燕子在我乡下房子的屋

檐下筑巢,让我惊喜万分。为观察方便,我踩着高凳,用相机的放大功能观察燕子并拍照。秋天燕子飞走,我实在受不了廊灯上污迹斑斑的燕巢,心想“小燕子穿花衣,年年春天到这里”,反正燕子明年总会回来的,于是便将燕巢清理了一下。

第二年燕子没有“爽约”,我却不满意只在白天观察燕子,很想看看燕子一家如何度过夜晚,于是打开了廊灯,可能是灯光惊扰了燕子,下次再回乡下,燕去窝空,门廊下躺着一只死去的燕雏……顷刻间,我陷入内疚不能自拔,没有善待喜欢的燕子,燕子会原谅我吗?以后的春天燕子还会来吗?

忐忑着、期盼着,又一个春天,燕子没来。春节前打扫卫生,尽管壁灯脏兮

兮有碍观瞻,我决心不再动燕巢,万一燕子有朝一日回巢,找不到曾相识的家怎么办?

2020年疫情肆虐,燕子还是没来。难道疫情也影响到燕子的生存了吗?燕子没回,我心倍受折磨……

以后每回乡下,打开院门第一眼,总是习惯地看看燕巢。今年春花浪漫之时,我又回乡下,廊灯下地面怎么这么脏?屋前有掠过的燕子……欣喜若狂!燕子回来了,它们不计前仇,终于又回来了!

赶紧上网查阅,得知燕爸燕妈需要共同孵化15天,小燕才会破壳。聪明的燕子,趁我们没回乡下的两周时间,火速安营扎寨,现在小燕子都孵出来了,太明智了!离小燕能飞翔还有一个月的时间,“燕回兼程寻旧迹,与尔交好贵为邻”。值得珍惜的邻居,我要小心翼翼,不再打扰你,两年的等待,这一刻都值得了。