

金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

给嘴装个“阀”

孙道荣

嘴巴似乎生来就是“馋”的,谁没有馋过嘴呢?谁又能真的管住过自己的“馋嘴”?

要说管住自己的嘴,这事啊,得从年轻时就重视。年轻时,身体强壮,吃嘛嘛香,根本管不住自己,也不愿意束缚馋欲,胡吃海喝,贪图口腹之欲。病根子其实早已埋下,岁数一大,爆发了,各种毛病缠身。

亡羊补牢,给“馋嘴”装个阀门,什么时候都不晚。这也不能吃,那也不能碰,生活还有什么趣味?吃,不仅是为了果腹,也是人生的重要乐趣之一,是故,世有美食,人间乃有美食家。我们普通人,未必要成为什么家,但食之丰饶,亦是人生要义之一。因而,视美味佳肴如洪水猛兽,总是把嘴巴死死地锁牢,实在可惜,减不可取。

但是,凡事皆有度。如果无节制地满足了嘴巴,你的胃可能消化不了,你的身体更可能无法消受,甚而落下各种各样的病根子。不是什么东西你都能吃的,也不是什么东西你吃下去都有益的。嘴巴这个馋货,往往只顾它自己的馋欲,图一时之快,却给我们的身体和健康埋下种种祸患。

给嘴巴安装一个“阀”,就是给馋欲戴上一个紧箍。阀是可以调节的,嘴巴上的这个“阀”,就是让我们对待食物,既不过分节制,也不放任自流,而是根据身体状态和各项指标,增减摄取量。想吃的东西,喜好的一口,尽可以吃,但有一个定量,加以限制,浅尝辄止,绝不放纵,更不可贪图无度。

嘴巴上的这个“阀”,是一个度,或紧或松,或张或弛,取决于我们自身对食物和生活品质的要求,也取决于我们的消化吸收能力和健康状况,其既满足了我们与生俱来的“馋欲”,使一日三餐有了滋味和盼头,又能松紧相宜,不给身体造成负担或负面影响。嘴巴有“阀”,则掌控自如,细水长流,岂不善哉?

好汉不提当年勇

虞王孙

家里吸顶灯的灯泡坏了,需要换一个,或者取橱柜顶上的东西时,我都是随手拿个方凳站上去的,若够不着,就再拿一个凳子“叠罗汉”。一旁的老妻被我吓得“哇哇”叫,我却得意地说:“过去在单位里堆货时,我要交叉叠上三四个方凳。”殊不知,随着年龄的增长,身体的灵敏度和大脑的反应速度已经大打折扣了,真的无法和年轻时相比了。稍一不慎,摔折了老胳膊老腿可不是闹着玩的。老妻胆战心惊,女儿为此买了个轻便的人字折叠梯,解决了我的爬高问题。

外出旅游,不管是爬山还是玩水,我都兴致勃勃,游兴不减。去年游徽杭古道,崎岖不平的山路上,我披荆斩棘,一路往前。外孙女直呼:“外公是一马当先的开路先锋。”小外孙走不动时,我还逞英雄:“外公来背!”但胳膊和腿毕竟也老了,回沪后,过了段时间,膝关节疼痛找上门来了,医生一检查,半月板受损,必须得休息了。

廉颇老矣,尚能饭否? 战国时期,当时的赵国国君,想请老将廉颇率军出征,又担心他年过七旬,年老力衰,遂派身边近臣去探查,结果近臣回报说,廉颇虽老了,尚还能吃,一顿饭要吃五斗米,可一顿饭的时间里却上了三次厕所。结果赵国国君就没用廉颇。

这是廉颇的政敌为了排挤廉颇,说他“一饭三遗矢”,使一个名将郁郁不得志,不能报效国家了,但换个角度想,老将毕竟也老矣。

如今的我们退休了,倒也真的到了该做做减法的时候了。“老了就是老了”,这是应该遵循的自然规律。我们要服老,在体能和心理上该做减法的,就得减,好汉不提当年勇嘛。但减法思维,不是简单地摒除些什么,我们的精神应该还是保持年轻态,洞察真相,看问题更透彻,也得继续学习新科技,努力跟上时代的步伐。

老少咸宜

编者按:

有人说:

“人这一生,

就是一个做

减法的过程。”年龄上去,

当精力与体力开始下降时,

要学会做“减法”:减少

焦虑,减去不必要的欲望,

放慢速度。减法思维,

不是简单地摒除些什么,

而是教会我们在日常生活

中,看得更透彻,活得更

轻松。



年龄上去,如何做减法



图 IC

“种下”儿孙常回家的理由

李新章

今年初春,我回老宅,父亲要我网购大棚支架和尼龙地膜,说黄瓜落苏、豇豆刀豆、玉米番茄都有各自的节气,脱不得节气的。我说,去年不是买过了吗? 边上的母亲略带怒气道,他要扩种一垄玉米,都八十岁出头了,还不服老,不听劝,去年闪了腰,躺床上“哦唷哦唷”全忘了。趁父亲去村卫生室拿药,母亲又说,你爸老了,在菜园稍一动,便气喘吁吁的,你劝劝他,年岁上去了,少种点。

我知道,父亲是农科所技术员出身,退休后,屋前的三分自留地,成了他晚年全部的生活。且父亲天生闲不住,用他的话说,闲下来反倒会生病。我想,尽管年岁上去了,但既然父亲那么喜爱他的三分菜园子,那就让他在菜园子里折腾一下,满足了兴趣爱好,收获了蔬菜瓜果,还锻炼了身体,“一石三鸟”,不是蛮好吗? 可我没看到父亲干活时的气喘吁吁,也没听到他累倒在床时的“哦唷哦唷”。

父亲拿了药回到家,我劝他道,老爸,你要扩种玉米,我不反对,你要我网购的东西,也已下单。母亲听后,“啊”了一声。我继续说,可你岁数大了,精力与体力大不如前了,是到了该放下的时候了。我知道你闲不住,所以,并不是叫你全部放下,而是学会做“减法”,减去那些翻田、挑泥、施肥、喷药的力气活。今年我马上要退居二线了,往后,就有大把时间来陪伴你们了,你减去的那些活,由我来做,你在边上指导即可。明年我打算再种两垄草莓,你曾外孙瓜瓜最喜欢吃草莓,我叫你孙女、孙女婿带着小瓜瓜,周末过来参加劳动……

听到这里,母亲拍手叫好,笑着看着满脸笑容的父亲,对我说,其实,你爸在菜园子忙活,不全是兴趣爱好。那刻,我听懂了老人的心声,老爸种蔬菜瓜果,种的是儿孙们回来的理由。

简约就是美

文 玉

就像有约定似的,近些日子我和我的一些朋友相继装修起自己的老屋。住了二三十年的房子,不是墙壁渗水,就是电路老化,装修便被提到了议事日程。于是,装修这个话题也成了我们通话的主题:相互取经、探讨、达成了一个共识:少而精是一种生活的态度。

朋友甲说得最多的是“断舍离”这个词。她说在打包搬去租借的房子前已把半个家的东西舍弃了。

怎么可能啊? 这位老友虽年近70,可爱美之心绝不亚于年轻人。跟她逛马路时,每次走进有特色的服装铺子,她的腿就软了,迈不出门了,家里她的衣服多到“侵占”了丈夫和儿子的衣柜。她说的断舍离不见得是舍去宝贝的衣裳吧。

还真的是,舍弃的半个家,大半部分就是她多余的衣服。她告诉我们,这几年面对成堆的衣服,她反而有了选择综合征,甚至为外出穿衣搭配产生了焦虑。看到视频中那些穿着得体的优雅老人,她突然想明白了,年纪渐长,少而精才是这个年纪的经典选择。有了这个感悟,她在打包时考虑什么物品该被留下,考虑得最多的是“我”,而不是衣物。

朋友乙是个囤货大王,老公说她这个习惯和老鼠的属性很相配。那天设计师看到满屋的杂物,便问:叔叔阿姨,你们考虑一下这些杂物都要保留吗? 如果要,做的储物柜会占去家里很多活动空间的。这个问题让朋友重新审视起不断增加的囤货。她当然知道如今他们对物质的欲望已淡薄许多了,可她只是觉得买到打折、紧俏的商品就是一种满足。现实是她买来的东西中不需要的占大多数。她表示,今后这个家只做减法不做加法,她和老伴的晚年需要空间和舒适的生活。

朋友们由多而杂到少而精的转变同样影响着我的观念,我在整理物品时竟也整理了内心的混沌。少而精应该是我们这代人追求的生活态度,简约也是美。

一切要慢下来

亚 日

伴随着社会发展,食物丰富,工作生活节奏加快,我们在不知不觉中越吃越多,越吃越快了。46岁前,我从没觉得这是个问题。直到身体出状况,动了一次大手术。几个月的医疗和休养期间,我开始思考和了解饮食对一个人,尤其是老年人的影响。我开始重新思考起自己的饮食习惯,并真正理解了要回归慢食。我成了“慢慢吃”的实践者和受益者。一晃十五年过去了,我不仅扛住了高强度的工作压力,很少跑医院,没有“三高”,体形也基本维持不变,而且也没少吃。

小时候,长辈们常念叨吃饭要“细嚼慢咽”,这一朴素简单、有益身心的习惯,工作之后被自己丢一边去了。过去,丰饶的日子实在太多,人们一旦逮住吃的机会,就要快吃快吃,然后基因会把尽可能多的热量储存成脂肪,以抵御接踵而来可能出现的饥饿,这是自然进化的规律。

但我一直认为,我们不用拒绝美食,只需要“慢慢吃”。老年人有的是时间,亲朋好友聚会时,可悠闲地边聊天边品尝美食,小口吃,慢慢吃,不引起细胞中那些脂肪制造者的注意,如一点一点地吃掉巧克力蛋糕,就不会掉进胰岛素为我们挖的陷阱。慢吞吞地吃饭还有一个作用,那就是拖延饥饿激素进场的时间。当然,我们不是圣人,偶尔受美食诱惑吃过饱时,也不必内疚,第二天轻断食一下,一个苹果即可,因为你的脂肪足够你消耗的。

健康不难,尝试一下小口吃,慢慢吃。生活亦如此,放慢节奏,悦己又舒适。