

## 银发丹心映家园

■ 劳菊英

我本以为,退休后终于能告别忙碌的工作,开启悠闲惬意的养老生活,享受含饴弄孙的天伦之乐。然而,命运却跟我开了一个残酷的玩笑,退休生活远比我想象中更加跌宕起伏,充满挑战。

2010年6月,还没等我办理退休手续,老伴就被确诊为恶性肿瘤。那一刻,我只觉得天旋地转,但只能迅速振作起来,陪着老伴远赴广州治疗。在医院那两个多月里,对老伴病情的医治和担忧,几乎将我淹没。

好不容易从广州归来,还没等我喘口气,厄运再次降临。一场突如其来的特大烫伤,让我全身一半面积深二度烫伤,痛苦不堪的日子,整整持续了三年。我咬紧牙关,凭着顽强的意志,十分艰难才重新过上了正常人的生活。

2016年,我居住的小区陷入了混乱局面:电梯三天两头出故障、小区治安状况不佳、垃圾清理不及时……业主们的不满情绪如同蓄积已久的洪水,随时可能决堤。

热心公益的文哥深知,要解决小区的问题,必须有一位有能力、有威望的人站出来牵头。他多次找到我,希望我能出面。但我考虑到自己身体刚刚恢复,又缺乏相关经验,每次都婉言谢绝。直到2016年6月29日晚,19位业主骨干齐聚牛哥家,共同商议维权大计。大家围坐在一起,你一言我一语,都在为小区的未来忧心忡忡。这时,大家都把信任期待的目光投向我,一致推选我为小区业委会换届选举牵头人。作为有着40多年党龄的我,临危受命。从那一刻起,我便踏上了为小区日夜操劳的艰辛之路,这一走,就是九年多。

修复智能门禁系统,成了摆在我面前的第一个大难题。联系物业,然而物业根本不把业主的需求当回事。无奈之下,我只好四处找人实地评估,得知修复门禁系统需要20多万元。我硬着头皮找到开发商,一次次上门沟通,经过多次交涉,终于争取到了10.5万元资金。但因设备更新换代,旧系统无法再修复。有科技公司获悉此事,同意按上面资金为小区7栋高楼660多户安装最新款智能门禁系统。我发动业主积极配合安装工作,终于,在2016年底,小区率先用上了先进的手机智能门禁系统,受到小区业主一片赞扬!

要让小区管理走上正轨,需选举办事能力强的新业委会。但由于小区情况特殊,困难重重。我迎难而上,一是积极组建业主骨干团队,在每栋楼分别建立业主群,并挑选热心公益的业主骨干担任各栋楼代楼长。尽管小区卧虎藏龙,要找到无私奉献又热心公益还要有能力的,十分不易。我为此奔波劳碌两个多月,日夜上门做思想工作,好不容易才把小

区共7栋楼的20多名代正副楼长配齐。二是我多方奔走,积极争取羊角镇委镇政府的重视支持,组织业主骨干往返镇政府请示汇报,走流程。历经一年多的艰难努力,新业委会终于诞生,我被高票选为主任。

万事开头难,刚开始小区没有经费,打印资料、组织会议的餐饮费用等,都是我自掏腰包;几年下来,连同每月超额的电话费等,累计自费超过2万多元。新业委会成员按规定,可按职务每月领400至600元津贴,但业委会开会一致决定不领取津贴,仅此项5年为小区节省了24万元。

正当我满怀信心为改变小区面貌大显身手时,一次年度体检查出身患重大恶疾,如当头一棒把我打得晕头转向。家人埋怨我不要命地长年累月为小区忙碌,累坏了身体。为做手术我不得不远赴广州治疗,为不耽误业委会工作,我只好递交辞职信。

身体逐渐康复后,只要业委会需要,我都尽力帮忙,从不因已辞职而推诿。重新安装小区空中招牌灯饰,是我当选业委会主任时应诺要做的实事。为兑现诺言,我积极争取开发商出资4.5万元,多方比较挑选安装公司及字体颜色,使空中招牌灯饰成为市区一道亮丽的景观;当夜晚灯饰亮起,吸引了不少路人驻足欣赏,为市容市貌增添了一抹亮色。

B栋一楼大堂及负一楼二楼电梯口破旧不堪,外墙空调管年久残缺渗漏水十分严重,业主们经常在群里诉苦吐槽。我看过不过,又牵头组织该栋楼发动业主筹资16多万元,对这些地方进行重新装修和维修。从出谋划策、统一全栋楼92户业主思想,到联系施工单位签订装修合同,再到监督工程质量,我带领业主骨干团队辛苦劳碌了两年才使工程全部竣工。看到一楼大堂亮丽耀眼,装修工程收支公开透明,业主们赞不绝口,我虽付出很多却感值得。

第二届业委会为小区办成了12件实事,每一件的背后,都凝聚着我和业委会成员们的心血和汗水。小区开创的筹金制物业管理模式,更是成为茂名市区的先例,如今集体账户余额超百万,为小区的持续发展奠定了坚实的基础。

2022年7月第二届业委会期满。在挑选第三届业委会人选时,大家都提议我再次参选当主任,但我力荐年轻有为的强哥保哥参选;我只担任小区财务监督组组长,严格审查公示小区财务,确保资金使用公开透明,为小区稳定发展保驾护航。

岁月染白了头发,但我那颗为人民服务的初心不变。看到小区选聘华达物业管理,业委会工作卓有成效,展现出一片温馨祥和局面,甚感欣慰!

## 陪父母登高望远

■ 苑广阔

这天是重阳节,在老家,向来有在重阳节登高望远的传统习俗,也寓意着生活乃至人生一年更比一年“高”。今年重阳节前夕,我早就告诉父母,要回家陪他们去登山。为此,父母期待了好久。

父亲今年七十五,母亲也七十了。两人身子骨都还硬朗,只是上下楼梯时,我能听见他们微微的喘息声,像秋风吹过树叶,轻而绵长。我早早叮嘱他们,重阳登山时,一定要换上底子软、能防滑的鞋。他们应着,像两个听话的学生。

家后面那座小山,海拔不过三四百米,石阶也算平整,于我而言,不过是一道不小的关隘了。我背着一个鼓鼓囊囊的背包,里面是水、水果和一些他们爱吃的软和的点心。

我们出发了。起初的一段,他们还说笑笑。父亲指着路旁一株半枯的野菊,说从前这花开得如何繁盛;母亲则絮絮地讲着邻里间的琐事,谁家的孙子考大学了,谁家又新添了人口。那话语,伴着脚步声,散在清冽的空气里,是暖的。可渐渐地,那话音便稀了,淡了,只剩下脚步声,一步,又一步,沉沉地踏在石阶上。

我走在后面,看着他们的背影。父亲的背,曾是我童年时最宽阔的山峦,如今却像一张被岁月拉满了的弓,微微地向外偻着。他一只手扶着腰,另一只手有时会不自觉地撑一下膝盖。母亲的步子则更碎些,她一只手扶着栏杆,那是生了锈的、冰凉的铁栏杆,将她身子一部分的重量,都托付了上去。我赶上前,想说“歇歇吧”,话到嘴边,又咽了回去。他们谁也没有开口说累,那是一种属于老人的、沉默的倔强。

中途,我们歇了三次。寻着路旁

## 老陈茶室春秋

■ 王如晓

的交流。从国际局势的波谲云诡,到市区某条小巷新开了一家牛杂店,天上地下,宏阔与幽微,都在这一壶茶水间翻滚、沉淀。坐在这里,你便觉得自己并未与这个世界隔绝,那扇通向喧嚣的门,依旧虚掩着,透进光与风。这大约便是古人所说的“秀才不出门,便知天下事”的意境了,只不过这里没有秀才,只有一群在烟火气里寻找真知的凡人在忧国忧民。

然而,茶客如流水,来了又去,去了又来。能经年累月,将坐在这里饮茶视为一种生命常态的,终究是少数。大浪淘沙,最后沉淀下来的,不过寥寥数人。我们几个,除了除夕夜那份属于家庭的神圣团圆之外,其他时间,包括中秋节,只要人在茂名,便像是上了发条的钟,总会准时出现在那各自熟悉的位置上。有时因事耽搁,来迟了,也必定要赶来坐上一坐,哪怕只喝上一杯。仿佛不来坐一下,这一天便不曾圆满地结束,心里头空落落的,连觉也睡不安稳。

能够经得起时间这般淘洗的,大抵都是放下了名利,静得下心的人了。品茶,到了这个份上,早已不是在品那点草木之味了。在这日复一日的对坐中,照见彼此的肝胆,成为无须多言的知己。茶,在此刻,便成了一面镜子,照见人也照见己;成了一条纽带,连接起一个个孤独的灵魂。

这茶室的功能,还远不止于此。它又是一个不着痕迹的“民事调解所”。谁家夫妻闹了别扭,带着满腔的怨气而来,不必你开口,那眉眼间的官司早已被老练的茶友们看在眼里。于是,便自有那善做“和事佬”的,递上一杯热茶,用不经意的闲话,或委婉的劝解,将那紧绷的弦轻轻松开。或是谁家的子女就业遇到了困难,孙辈的学业有了烦恼,这里也仿佛一个民间的智囊团,大家你一言我一语,乐于牵线搭桥,出些不着痕迹的主意。在这里,家丑不再是不可外扬的私密,而成了可以被分享、被化解的公共事务。不少人,便是将老陈这茶室,当作了自己的半个家。

夜渐渐深了,最后一泡茶的茶味也已淡如白水。茶客们陆续散去,互道着明晚再见。老陈又开始了他例行的收拾,动作舒缓而安详。我走在回家的路上,晚风拂面,心里是满满的,却又空空的。老舍先生笔下的《茶馆》,见证的是一个大时代的变迁,沉浮的是家国命运。而老陈这茶室,盛的不过是这小城里一隅的悲欢与从容。它没有那样的显赫声名,却同样令人喜欢,令人感慨。因为它告诉我们,在这纷扰的人世间,总有一些角落,可以用一杯茶的温暖,对抗世外的寒凉;用一群人的相伴,慰藉每一个个体的孤独。这,或许便是老陈这间平凡茶室里的,不平凡的春秋了。

## 岁月里最暖的相逢

■ 张小明

每当窗外传来孩子嬉闹声,我总会想起那段两代人温暖情谊,这份初识萌芽的缘分,在岁月里长成血脉纽带,成了记忆中最暖的相逢。

那年王永裕从乡镇调回城,常常女友陈月明来做客。年轻的月明是公司副经理却无架子,真心喜欢我家五个孩子,陪他们玩耍、听他们絮语,这份真诚拉近距离,让情谊如春芽般生根发芽。

月明待人的热忱,从不只对我们家人。有次儿子的湖南朋友来家里做客,她记挂着外地朋友没尝过本地水果,竟每天晚上都提着不同的果子上门——今天是清甜的木菠萝,明天是多汁的荔枝,后天又换成脆爽的杨桃,硬是让朋友尝遍了化州的特色鲜果。她还特意陪朋友打“斗地主”,她那般细致又贴心的举动,像股暖流让我们满心都是说不尽的感激。

月明和永裕成家后,我们的往来更加密切。他们的女儿王怡琳出生时,我有幸为她取名;几年后儿子王政霖出生,我也为他取了名字。从此,“契爷”“契妈”的亲切呼唤便时常萦绕在我们耳边,成为两家情谊最生动的见证。

这份深厚的情谊,也在潜移默化中影响着下一代。我女儿张兆俭从小就认识月明,起初还规规矩矩地称呼“陈经理”。后

来女儿工作的单位恰好在月明家隔壁,日日相见中,称呼也不知不觉变成了亲切的“月明姨”。记得有一年单位组织去桂林旅游,女儿主动提议:“爸,我们邀请月明姨一起去吧,费用我来出。”若不是情同家人,孩子怎会如此贴心?更让我感动的是儿子找工作的时候,月明和永裕比我们做父母的还要尽心——永裕四处奔波,月明费尽心血,那份真诚的热心,至今想起仍觉温暖。政霖五岁那年,我和妻子林大九,还有月明带着他去深圳游玩。在中英街,小家伙活泼可爱,一会儿拉着月明的衣角问:“妈妈,这个玩具好看吗?”一会儿跑到我面前说:“契爷,我想吃那个彩虹糖。”走累了就扑进林大九怀里撒娇:“契妈抱抱。”那稚嫩的童声常常引得路人会心一笑。姐姐怡琳因为上学没能同行,每次来家里,都会牵着弟弟的手教他喊“契爷”“契妈”,姐弟俩的乖巧懂事,让我们心里倍感温暖。

那些年,我们两家人常常相聚:春天一起去郊外踏青,夏天在家里吃着西瓜聊天,秋天互相拜访亲友,冬天围着火锅共度佳节。无论逢年过节还是家有喜事,我们必定欢聚一堂——餐桌上摆满扣肉、白切鸡等家常菜肴,孩子们在客厅里玩耍,大人举杯畅谈,满屋的欢声笑语早已分不清是谁家的,只觉得就是一家人的温馨团圆。即

便月明后来工作越来越忙,也始终保持着每晚到家里坐坐的习惯。

说起遗憾,最让我过意不去的是怡琳结婚的时候。月明早早电话告知,可不巧我们老家新居入伙的日子也已定好,按照老家的习俗,自家办喜事期间不便参加他人的喜宴,最终没能亲自到场为怡琳送上祝福。看着那个曾经跟在我身后要糖吃的小女孩,如今披上婚纱成为新娘,却缺席了她人生中最重要时刻,这份歉意一直留在心底。真心希望怡霖能够理解我们的难处,更衷心祝愿她婚后生活幸福美满,永远保持那份纯真的笑容。

如今,孩子们都已走上工作岗位,我们也退休回到了农村老家,生活渐渐归于平静。但每年生日,手机总会准时响起——电话那头传来月明熟悉的声音:“生日快乐!”有时还能听到怡琳或政霖在旁边的祝福声。简单的话语,却像冬日的暖阳,瞬间驱散了独处的清冷,让温暖流遍全身。自陈月明第一次来家里起,两家人代人的情谊,便悄然沉淀在往后的日常生活中,深深烙印在岁月的时光里。原来,人生最温暖的相逢,从来不是一时热烈的欢聚,而是历经时光流转,依旧能温暖相伴。

## 重阳节养生:防秋燥、强肺气、重调护

保健与养生

农历九月初九是重阳节,民间有登高、赏菊、饮酒、佩茱萸等习俗。自重阳节起,深秋将至,阳气由升浮逐渐转为沉降,天气转寒,阳气渐衰,心脑血管疾病也进入高发期。此时老年人更应注意养生保健,做到内养外防,平稳度过秋冬。

### 一、防秋燥

秋季气候以“燥”为主,人体容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、皮肤干裂、大便秘结等不适,严重时还可能引发咳嗽、痰中带血丝等问题。

防秋燥,首先要保证充足的饮水。饮食方面应遵循“滋阴润肺、少辛增酸”的原则,适当多吃蜂蜜、梨、百合、银耳、萝卜等滋阴润燥的食物;少吃葱、姜、蒜、辣椒、花椒等辛味食物;可适量食用葡萄、柑橘、柚子、猕猴桃、山楂等酸味食物。但需注意,酸性食物也不宜过量,以免损伤脾胃。

老年人消化功能较弱,秋季可多喝汤、粥类食品,如糯米粥,有健运脾胃、补益中气的功效。也可酌情加入玉竹、沙参、生地等食材以滋补肺肾,或加入红枣、莲子、山药等以健脾益胃。推荐一款食疗方:杏仁雪梨山药糊,以北杏仁10克、雪梨1个,配以淮山米粉和少许白糖制作,具有益气养阴、润燥化痰、补益脾胃的作用。

此外,老年人皮脂分泌较少,秋季应适当减少洗澡次数,以免破坏皮肤水油平衡,诱发皮肤瘙痒。室内环境也需注意保湿,可养鱼或摆放绿萝、富贵竹、万年青等绿植,既净化空气,又能维持湿度。

### 二、强肺气

肺为娇脏,直接与外界相通,易受风寒等外邪侵袭。秋冬季节天气寒冷干燥,外邪更容易从口鼻入侵,导致反复咳嗽、咳痰、胸闷气短、体虚乏力等症状。

因此,秋冬季节应重视养肺、强肺气,增强机体抵御外邪的能力。推荐常按以下两个穴位:

迎香穴:秋季鼻黏膜易敏感,常出现打喷嚏、流鼻涕等过敏症状。按揉迎香穴可通畅鼻窍,增强呼吸系统抗病能力。具体方法:在大鱼际处涂抹少量润肤乳,快速轻擦迎香穴与上迎香穴之间的位置,约一分钟至局部发热,鼻塞或过敏症状可缓解。每日按摩3~5分钟,有助于预防感冒、缓解鼻炎,并能提升脾胃功能。

大椎穴:大椎为诸阳之会,揉按该穴可振奋阳经的防御功能。方法:将双手掌心搓热后捂在大椎穴上,或用加热的盐包热敷。

### 三、重调护

重阳过后气温下降,寒冷刺激易导致血管收缩,血压升高,甚至血管阻塞。加之节日期间亲友聚会增多,高热量食物摄入增加,容易引起胆固醇和血脂升高,增加高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的发作风险。

老年人秋冬应注意保暖,避免长时间处于低温环境。饮食应多样化,遵循“少盐、少油、少糖”原则,推荐“一二三四”饮食法:每日肉类不超过一个拳头大小,主食两个拳头,水果三个拳头,蔬菜四个拳头。

清晨气温较低,建议等太阳出来、气温回升后再外出锻炼。运动宜选轻松平缓的项目,如散步、快走、慢跑、八段锦、太极拳、健身操等。运动强度应循序渐进,逐步增强心肺功能和耐寒能力。

此外,老年人应保持心态平和,避免情绪剧烈波动。定期监测血压、血脂、血糖,尤其是有相关病史的人群,若指标出现明显波动,应及时就医。



松果菊 ■ 许双福



扫码关注  
快捷投稿