

笑对人生 乐享晚年



任简娃老人平时喜欢做家务。

■文/图 本报记者 杨旭

“生活好、心情好，儿孙们很孝顺，我觉得自己挺幸福。”11月14日，接受记者

采访时，101岁的任简娃老人高兴地说。

任简娃生于1921年，舞阳县章化镇韩庄村人。老人生在旧社会，一双小脚是历史在她身上留下的记忆。“从前日子过得很苦，我逃过荒、要过饭，吃过树皮、树叶。”任简娃回忆说。她和丈夫以种地为生，含辛茹苦将5个儿女拉扯大。

“进屋坐，喝点茶。”虽然年逾百岁，但任简娃老人依然精神矍铄、神采奕奕，说话时思路清晰。老人轮流在两个儿子家生活。在儿女照顾下，任简娃的晚年生活过得很幸福。其小儿子韩金怀告诉记者，母亲身体硬朗，平时喜欢做一些简单的家务，包饺子、烙菜馍都很拿手。“她总是闲不住，一看见我们做家务她也想做。”韩金怀说。

任简娃是韩庄村的寿星，经常有村民向她请教长寿之道。记者了解到，老人生活规律，习惯早睡早起。每天吃完早饭、午饭，只要天气晴好，她都会在村里散步，与相熟的村民聊聊天。“她不喜欢在家待着，爱在外面遛弯。她长寿可能跟爱走动有关。”任简娃

的儿媳孙桂兰说。

在饮食方面，任简娃不挑食，只要饭菜软烂即可。老人爱吃甜食，吃米饭时喜欢加些糖。“老人到了这个年纪，爱吃啥我们就给她买啥。桌子上的瑞士卷是她最爱吃的零食。”孙桂兰说。

在儿女们看来，母亲长寿的最大秘诀是乐观开朗，有笑对人生的心态。孙桂兰告诉记者，自己嫁进这个家30多年，与婆婆从没有红过脸、吵过架。“她从来不挑儿女的错，心胸开阔，脸上总是笑咪咪的。”孙桂兰说。

觉得生活平淡了，任简娃还会给自己找乐子。除了看戏，她也喜欢打骨牌。在老人指导下，韩金怀、孙桂兰也学会了打骨牌，经常陪母亲一起打骨牌，在游戏中体验亲情之乐。

采访中，任简娃将自己长寿的秘诀归结于儿女的孝顺。由于老人的膝盖无法长时间弯曲，只能在屋内使用简易坐便器。



创作歌曲 礼赞家乡

■文/图 本报记者 张玲玲

“我的家乡在老窝，北边有条大沙河，河水东流肥沃土，乡亲们唱起欢乐的歌……”近日，记者在召陵区老窝镇文化站看到，伴随着欢快的旋律，几位老人在演唱礼赞家乡的歌曲《歌唱老窝》，声音铿锵有力，唱出了一幅美丽乡村的生动画卷。

歌词作者是乐队中拉二胡的老人刘保安，今年77岁。“这几年村里变化很大，人居环境整治让村民的生活越来越好。我感触很深，决定将所见所思记录下来。经过一个多月的揣摩、修改，我写出了歌词。”刘保安告诉记者，创作完成后，他请专业人士帮忙修改、谱曲，并组织村里的文艺演出合作社成员排练。虽然创作和组织排练占用了大量时间、耗费了很多精力，他却沉浸其中、乐此不疲。

“我从小就喜欢文艺，退休后把这个爱好捡了起来，也算是圆了年轻时的一个梦。”刘保安说。

1963年，18岁的刘保安成为召陵区

老窝镇下堤刘学校的一名民办教师。凭借勤恳的工作态度 and 出色的业绩，1979年，刘保安被提拔为下堤刘学校副校长，后来担任了校长。其间，刘保安兼任下堤刘村团支部书记、支部委员。“那时每天忙并快乐着，村里和学校的工作都不耽误。”刘保安笑着说。1996年，他通过考试成为公办教师。“到2007年退休时，我的教龄已经43年了。”刘保安自豪地说。

退休后，他自学了二胡和曲胡。如今，他能熟练地用二胡独奏《南泥湾》《革命军人》等歌曲，用曲胡与人合奏戏曲。与此同时，他组织村内文艺爱好者成立文艺演出合作社，自编自导自演文艺节目。为了向群众宣传党的政策以及法律法规、村规民约，他编排了小品《扶贫轶事》《喜相逢》和快板《众志成城抗疫情》等节目，在周边村庄演出，丰富了群众的文化生活，赢得了群众的一致好评。

刘保安为人正直，在村内有很高威望。退休后，他担任了下堤刘村监委会主任，为村里发展出谋划策、审查村财

务账目、调解矛盾纠纷……一干就是15年。“保安叔特别热心，有啥事儿只要跟他说，他就会想办法帮忙解决。”村民刘先生生说。

几年前，了解到村民整修村里道路的迫切愿望后，刘保安及时反馈至村里，并带头捐款3000元。在他的影响和带动下，下堤刘村三天内筹集到4万多元。为确保道路的工程质量，他负责全程监工。村里道路硬化后，群众“雨天一脚泥”的烦恼得到化解。

尽管年事已高，刘保安仍积极参与公益活动，如到敬老院义务演出，积极参加“三夏”防火、夜间治安巡逻等。“帮助别人，快乐自



刘保安老人在读书。

己，这些公益活动丰富了我的生活。同时，我也是为社会做贡献，发挥余热，其乐无穷。”刘保安笑着说。

编写顺口溜 弘扬孝文化

■文/图 本报记者 杨旭

“儿媳说出暖心话，句句关爱老人家。老人感动泪沾襟，对待儿媳更亲家。儿媳孝老家和睦，家兴业旺满堂福。”11月14日，记者在舞阳县吴城镇后曹村见到张宏朗时，他正在书桌前修改自己创作的顺口溜《孝爹娘》。

张宏朗今年89岁，是一名乡村退休教师。走下三尺讲台后，老人仍保持着每天读书看报的习惯，有时还会写一些文章记录生活感悟。张宏朗喜欢写顺口溜，感觉顺口溜读起来朗朗上口，让人心情愉悦，最能表达自己的想法。

在儿子、儿媳的精心照料下，张宏朗的晚年生活过得很幸福。但他知道并非所有老人都能乐享晚年。因此，张宏朗以传播孝文化为

目的，创作了大量顺口溜并集成册子，取名《孝爹娘》。

写顺口溜耗费了张宏朗不少心血。为了创作出贴近生活的作品，张宏朗经常找村民聊天，搜集素材，再将故事创作成顺口溜。为了达到宣传目的，老人让人家将《孝爹娘》打印成册，送给亲朋好友和邻里。

“写顺口溜是我的一大爱好，也是我的养生秘诀。”张宏朗说。原来，老人在几年前患了脑萎缩，医生建议他多用脑。几年过去了，病情并没有恶化，老人认为这与他坚持创作顺口溜有密切关系。



张宏朗是一名老党员。记者采访时，后曹村党支部书记周遂芳表示，张宏朗不仅通过编写顺口溜向村民传播正能量，还坚持参加义务劳动，是村里的模范党员。“疫情防控期间，宏朗叔自告奋勇要在村口值勤，因为年龄太大被我劝回了。”周遂芳说，“他精神可嘉，为全村年轻党员做出了榜样。”

多年来，张宏朗坚持参加村党支部每月的主题党日活动。儿媳郭俊平告诉记者，每月主题党日活动当天，老人会一大早就起床，吃完饭提前赶到村室，生怕错过活动时间。

际间最贵重的是感情交往，不要让金钱迷住双眼。”

哥哥结婚时，妈妈送给他一双绣着龙凤呈祥图案的鞋垫。妈妈说：鞋垫分左右，就像夫妻分男女一样。当你把鞋垫分开时，表示夫妻平等，各自担当自己的责任，此时要心朝一个方向前进；当把鞋垫合起来时表示夫妻恩爱，要劲儿往一处使。龙凤只有相互关照、相互信任才能比翼齐飞、才能遇事呈祥。

爱岗敬业是妈妈对我们的要求。我大学毕业刚进入教育行业时，不喜欢自己的职业，不安心工作，敷衍了事，牢骚满腹。妈妈知道后对我说：“你看哪个行业不吃苦？哪个行业不出人才？”妈妈的话像鞭子一样抽打在我心上，让我警醒。随后妈妈送给我一双绣着竹子图案的鞋垫，寓意让我虚心做人。这双鞋垫我一直未穿，保存至今。

如今耄耋之年的妈妈依然针线不停，用七彩的丝线把淳朴家风缝进鞋垫，殷殷母爱伴我们走天涯。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936



莫让老父亲成为家庭“边缘人”

■王晓景

案例：

老李退休后感到有些失落。在外工作的女儿每次打电话回来，第一句总会问：“我妈呢？”然后就跟老伴唠个没完；假如老伴不在家，女儿跟自己说不上两句话就挂了；逢年过节，女儿寄回来的礼物大部分都是给老伴的。老李觉得自己就像家里的透明人，很渴望孩子也热络地跟自己多说几句话，又不知如何开口，总觉得一个大男人提这要求显得有些矫情。

分析：

很多家庭是“男主外、女主内”的分工，父亲在外奔忙，为事业奋斗，分配给家庭的时间和精力相对较少。孩子大多数时间都是和母亲待在一起，与母亲关系亲昵。父亲的威严加上长期“不在家”，使孩子面对父亲会有陌生感和压迫感，即使彼此心里都爱着对方，却又不知如何表达，或者不敢表达。

家庭关系。夫妻之间容易产生矛盾，而孩子从小就与母亲的关系更亲密，所以母亲更容易赢得孩子的支持。如果母亲经常向孩子传达“父亲不在都一样”的看法，时间久了，家庭形成的惯性思维就是：别考虑父亲的存在了，他根本不重要。

社会因素。社会上塑造父亲形象时总是伟岸、厚重、智慧的，可能与现实生活中平庸的父亲形象有差别，导致一些人的不认同感。因为这些不认同感，孩子会与父亲有隔阂。

建议：

子女层面：用自己的眼睛重新认识父亲，这是非常重要的。在未成年时我们很容易受别人影响，很容易卷

入父母的婚姻战争或情感纠葛，形成母子或母女同盟关系，通过母亲的眼睛来看待父亲、指责父亲。其实父母关系如何是他们的事情，做儿女的无权评说。

家庭层面：作为父亲，要尽量多陪伴妻子和孩子；而母亲要减少对伴侣的吐槽，多在伴侣和子女之间做“黏合”工作，比如替伴侣向子女传递他的“脆弱”，提醒子女多给予父亲关爱，不要让他成为家庭的“边缘人”。

社会层面：做好舆论宣传引导，尊重父亲真实的存在。比如父亲这个角色并非一直坚强的，偶尔也脆弱；不一定是成功风光的，也可能失败落魄；不一定是高大伟岸的，也可以矮小瘦弱。影视剧《请回答1988》里，父亲对女儿说：“爸爸也不是一生下来就是爸爸啊……”从微观、多元的角度引导人们感受父亲的爱意与善意，去理解、接纳父亲是有自身与时代局限的普通人。

心理学家阿德勒在《自卑与超越》里说：“父亲对孩子的影响非常重要，许多孩子终其一生都把父亲视为他们的偶像或最大的对手。”多抽时间陪父亲聊一会儿吧，这对暮年的父亲来说是珍贵的情感呵护，对孩子来说是发现自我的奇妙旅程。

（本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者）



张宏朗老人展示他编写的顺口溜。

诗风词韵

诗三首

■艾振兴

诗恋

老牛奋蹄不须鞭，夕照朝霞一样妍。苦捻茎须寻妙句，频敲平仄写流年。满腔爱意波涛涌，一片赤心钢铁坚。拼却余生勤弄墨，痴迷诗赋亦神仙。

秋思

天蓝云白爽风柔，绿满山川紫气流。似火似霞枫叶醉，时浓时淡桂香幽。丰收大地宏图壮，喜乐农家笑语稠。最是动心圆月美，万人仰看一轮秋。

雪景

寒英袅袅舞纷纷，洒满山川细又匀。清气冷风能净宇，琼枝玉叶不沾尘。诗情画意应无尽，翠竹红梅更有神。甘愿舍身融入土，来年化作满园春。

家庭纪事

绣鞋垫 传家风

■帅行明

妈妈的绣花鞋垫中蕴藏着我家的家风。

勤俭节约是我家的传统。妈妈除了日常教育子女不要奢靡浪费外，也身体力行，给我们以行动的指引。家里的旧衣服、破布头，妈妈都拆洗干净，用米汤糊黏合，平整地粘贴在木板上。晒干后，黏合在一起的布头像牛皮一样结实，俗称布壳子。妈妈把布壳子裁剪成一双双鞋垫，铺上一层细白的的确良布，用铅笔细心地画出各种吉祥图案，再照着图案一针一线地绣。春天的柳枝、傲雪的红梅，高洁的荷花……都诠释着勤俭节约的好习惯。

情比金贵是妈妈教给我们接人待物

的原则。妈妈绣鞋垫已30多年，累计千双有余，全都当作礼品赠人了。曾有个卖鞋的亲戚要求妈妈把鞋垫卖给她。妈妈说：“鞋垫只送不卖。”送给辛勤的园丁表达妈妈的敬意，送给当兵的亲戚表达妈妈的嘱托，送给新婚夫妇表达妈妈的祝福，送给外地的亲朋表达妈妈的关心，送给高考的学生表达妈妈的殷切希望！当然，得到妈妈鞋垫最多的是家人。我们每个人生日时都会收到妈妈绣的生肖鞋垫；春节时，吉祥如意、喜鹊登梅、花开富贵、好运连连等鞋垫任我们挑选。这些新鞋垫我常常再赠给同学、好友，妈妈也是知道的，并时不时问我：“还需要鞋垫吗？”妈妈一生省吃俭用，但从没有把金钱放在感情之上。她常对我们说：“人



山间多苍翠（国画）

周春萍（六十岁）作