



【忆之景】

老巷里的节日

□胡艳萍

虽然住进高楼大厦好多年了，但我还是很怀念百年老巷里的老屋，巷子藏身繁华之地，有二百多米长。

儿时的我，放学后喜欢在巷道附近玩，闻到饭香味才回家。夏天的傍晚，在露台上摇着竹椅乘凉，听评书广播，直到露水沁出来才和小伙伴说再见。

老巷有个说法：活到六十岁以上只算专科生，七十岁以上是本科生，八岁以上是硕士生，九十岁以上是博士生，百岁以上就是博士后了。这里的大多数老人都是在八十岁以后寿终正寝，邻里也不觉得太悲伤——好歹也算是个“硕士”。

每年重阳节，小巷就特别热闹，张灯结彩，摆上一排桌子，放好水果糕点，每家主妇出一道拿手菜，老人们坐主桌，不时传来锅碗瓢盆的响声，烟火气蔓延在佳节里。

为了在这个日子里亮好相，主妇们也是早早准备好食材，选好餐盘，学着摆盘，甚至提前练好刀功，还有到亲戚家学一手，如果得到老人们的一致表扬，那是非常荣耀的一件事，可以得意好几天。

螃蟹、菊花酒、红糖糍粑、莲藕汤、豆腐丸子、板栗烧鸡等依次上桌。斟满酒，倒满茶，这时不知哪家拿出两大盘寿桃，尝一口居然是馒头，原来是用面粉做成桃子的形状，再点上玫瑰花泡出的红色。真是太有才了！

大人和孩子们挨个祝福老人，往往从年龄最小的开始，咿呀学语的娃娃们会说：“祝爷爷奶奶，福如东海，寿比南山！”配上萌态的动作，引来阵阵掌声。学生娃娃更是提前准备好发言稿，记得有一年，上初中的我经过认真准备，引用了“花木兰代父从军”，还有孟子的“老吾老以及人之老”，祝福老人时提议大家“不仅要关心家中的老人，还要关心身边的老人”等，引来一片喝彩。

有的老人家儿女有出息了，在外面买了大房子把老人接去住，在重阳节这天也会特意回来，黄奶奶就拉着老街坊说：“还是这里热闹，街里街坊都贴心。出去住各家各户，我天天想着这里哟。”

笑声、祝福声、碰杯声交织成欢乐的海洋，连小猫小狗都不再打闹，安静地吃食，那时候物资并不丰富，一道大菜是普通人家几天的伙食费，但是家家户户都舍得拿出最好的菜，这些精心烹制的佳肴承载着的，不仅仅是美食技巧，更蕴含着一份敬老、爱老的传统美德，还有浓浓的邻里情。

初秋的重阳，没有盛夏的炎热，也没有深秋的寒意习习，只有清爽的秋风。随着午后宴席散去，孩童的喧嚣在风声中洒满巷道，老板凳上奶奶还是笑得那样慈祥，摇曳的桂花树在暖暖的太阳下伸着懒腰。

如今，老屋那边的人陆续搬走了，青石板路、桂花树、竹床……还有那种烟火气，以及人与人之间的互相关照都成为了久远的回忆，可能拥有这些回忆也是美好的。

【心之路】

陪父亲学走路

□李辉

那天晚上，本是个很普通的夜晚，和平常的日子没什么两样。当我照例打电话给母亲时，知道父亲摔了一跤，我和妻子立刻接上父亲到医院，晚上12:00左右，检查结果出来了——是脑梗，必须住院治疗。

住院期间，扎电针、吃中药、活血化瘀一系列的治疗，让父亲苦不堪言。每次喝药时，他都眉头紧锁，扎电针更是痛得龇牙咧嘴，不住地小声呻吟。好在经过两个多月的治疗，终于可以出院了。医生说：“脑梗，出院以后，一定要管住嘴、迈开腿，多做康复训练，不然你就只能在床上度过了。”父亲点头如捣蒜。

可是，回到家里，父亲好了伤疤忘了疼，看电视一看就是几个钟头。出去活动比登天还难，于是我决定重阳节这天，开始陪父亲“学走路”。

这天，我一早就回到老家。一进门看见父亲目不转睛地在看电视，我和妻子架起父亲就往外走。小区前面有个池塘，周围铺上了地砖，很平坦，适合老年人散步。

来到林荫小道，先由我搀着父亲走，妻子在前面引导，看着父亲艰难地抬起左脚，竭尽全力向前迈步，迟缓地落地，这动作和刚走路的幼儿没什么两样。每走一步，父亲全身的肌肉都在紧张，他使劲地拽着我的手，由于左脚使不上劲，大部分重量都落在右脚上，还没走几步，父亲就说：“不行了，我要坐一会儿！”这时，我们就陪父亲聊天，逗他开心。

过了十几分钟，又走出十几步，明显感觉比前面轻松一点了。妻子连忙因势利导：“爸，你必须相信自己，如果你不走，谁

也帮不了你，我们在外上班，如果生活不能自理，你想一想以后生活会是怎样？”听了这话，七十多岁的老父亲陷入了沉思，他一咬牙：“豁出去了，再难也要重新学会走路！”我心里暗自松了口气，看来妻子的引导见效了。

这一次，我不再扶着他，而是用手拉着他，只有在他累了或者出现意外时才扶他，只见他小心翼翼地往前挪动，但步子明显稳当多了，10步、20步、30步，十几米远的路程足足花了半个小时，父亲汗如雨下，气喘吁吁。但是，他一声不吭，咬牙坚持，两腿不住地颤抖，我知道这是父亲的极限了，妻子连忙搬来凳子，父亲一边擦着汗水，一边说：“这次有进步，下次还要走远一点。”此刻，他的眼睛里透出明亮的光。

休息了半个钟头，父亲主动要求再走，我不放心还想扶着，可是被父亲拒绝了，他说：“让我试着走一走！”我只做好安保工作。尽管每次迈步都很艰难，走一步颤颤巍巍，眉头紧锁、挥汗如雨；尽管二十几米路，就这样停停走走一个多小时才走完，但是，父亲的目光中却透着坚毅的神情，我知道，父亲成功了！其实许多病都是心病，克服心理上的困难比克服身体上的疾病更艰难。

后来，父亲每天都到小路上走一走，虽然走路的时候有点晃，左脚一摇一摇，显得有点不协调，但是大家都说他是小区里几个脑梗患者中恢复得最好的。

俗话说：“父母身体好，就是儿女最大的福气！”这一次我深深地体会到了这句话的含义。每天电话打回去我都要询问：“走了几圈？”父亲都会大声说“两圈”或者“三圈”，听着父亲的回答我开心地笑了。

给自己的礼物

□施崇伟

接到老陈电话，邀请我参加重阳节活动。恍惚间，才发觉自己已步入老年人行列。禁不住一声长叹：唉，老了！又禁不住一阵窃喜：终于可以松口气了！

回到家，归书房。怡然开启老年时光，读书是种舒服的方式。打开书，女儿才寄来的生日礼物——崭新的一本书，美国退休者协会CEO詹金斯女士将个人的经历和工作写成的《被延长的中年》。

不读不知道，读了吓一跳。我才55岁，和书中的人物阿里安娜同龄。她55岁退休时，对信息技术一无所知，却创办了一个新闻网站，凭此坐上赫芬顿邮报主编位置，十年以后入选《福布斯》世界100个最有权力的女人榜单。她对中年人生的定义有四方面：享有安康，照顾好自己；拥有智慧；具有想象力；有给予之心。她的眼中，55岁尚中年。

是的，这才中年。1900年时，人的平均寿命是47岁，现在是78岁。有科学研究表明，现在出生的人中，约一半有机会活到100岁。我才55岁，就算命运给我个平均值，也有23年甚至更长的时间够我享受生命。这个时长，相当于童年到青年的里程。一笔时间账，算得心潮澎湃。

詹金斯说：“人到中年，步入人生转变的节点。要好好设计你的后半生。”首先要改变心态，尤其是改变看待自己的心态。是的，人到中年，身体的零件在出问题，精力不济，记忆力差，年岁增长意味着不可回避的衰退。但，岁月积累也带来了持续的成长。我们经历高潮低谷，就是所谓的人生经验，构成了我们观察世界的镜片。每一道皱纹、每一个有记忆的伤疤，都

是过往岁月赐予的勋章。正如有人所说：上了岁数并非就是“丢了青春”，而是充满机遇和展现勇气的新舞台。

忘掉年龄，把注意力集中到日复一日的生活中。不去在意年龄，我们会变得更享受、更自由。美国的职业棒球队员佩吉，从未见过自己的出生证明，他根本就不知道自己的真实年龄。他先在黑人联盟队打球20年，后来加盟印地安人球队，夺得了全美职业棒球联盟的冠军。记者问他：“这么大年龄还打球，你是怎么做到的？”佩吉告诉人们，他根本不知道自己的年龄，只考虑去做自己能做的事。

学着詹金斯的方法，体会着她对中年人生的定义，我也给自己来一个“百年规划”，后半生真正重要的事就是追求幸福。我已从养育孩子的责任中解放出来，不再需要去攀登事业的阶梯，可以发展自身去换取更好的生活。而身体是获得幸福人生的本钱，首先是健康规划：控制良好的身体指标，保持活力满满的生活方式，主动维护身心健康，将注意力从治疗转到预防上，给自己买一份有保障的健康保险，确保每天去健身房或锻炼的时间。挑

战一项从来没有从事过的新的爱好。从零基础学习外语，找一所乡村小学每年支教几个月，换一个城市生活去结交新的朋友……不再以过去论将来，开启自己新式老年生活，并向社会和家人证明：我不再是负担，我是贡献者！

告别昔日工作、结束过去事业，容颜不再、体力减退，却突然发现，这仿佛是成人之后，头一次有了自由追逐人生梦想的闲暇。换一个角度，其实是另一段人生旅途的开端吧。

这算是，我给自己的重阳节礼物！

【思之情】

病秧子妈妈

□王砚

2022年5月20日，妈妈在一个很有爱的日子离开了，距她八十周岁生日18天。一直以来妈妈大病小病不断，我曾笑称她是病秧子人设。小学四年级，我就要放学后跑去医院给她送病号饭，还眼见她多次生死一线，那时最大的恐惧就是失去妈妈。转瞬经年，47岁的我送别80岁的妈妈，为她擦洗、更衣，第一次给她化妆。虽有泪水，内心并不特别悲痛。

妈妈是个有福气的人。

虽生于战乱年代，童年丧父，寡母寡嫂带着她和侄女艰难度日。但长嫂如母，为她撑起一片无忧的天空，即便是日子再苦，会缝衣纳鞋的嫂子和母亲也总能让她美丽阳光。

青春正好时，患有严重胃病的妈妈遇到了善良的爸爸，是爸爸为妈妈撑开一片无拘肆意的天空。婚后妈妈多次习惯性流产，直到近三十岁怀上哥哥，卧床养胎七个月不下床，长嫂端水送饭，护佑她生下长子，三年后又顺利产下我。病秧子妈妈竟是两胎顺产，儿女双全。

妈妈怀着我时，一直在努力工作，身怀六甲的妈妈把孕肚藏在高高的讲台后，面对学生和教育界上百领导以及同行讲公开课，从此开启了她优秀园丁、特级教师的职业篇章。妈妈获得的比同龄人更多的荣誉和机会背后，是长嫂为她照顾儿女缝衣做饭，是爸爸在她睡下后熬夜帮她抄写教案和论文的无数日夜夜。

妈妈是个高情商的人。

很多患阿尔茨海默病的老人都爱忘东忘西、抱怨老伴，指责儿女，妈妈却不如是。即便是最后两年半都认不出亲人，问她你老头怎样？她总说“他可好啦……”我和哥哥笑她“人都傻了，情商不下线”。

与人为善，念人的好是妈妈一生的信条。记得小时候跟她出门，三五步遇到熟人就聊一阵，除了赶时间上班，很少见她能直达目的地。逢年过节，亲戚朋友、朋友的父母、左邻右舍她更是勤于走动。直到她患了心脏病力不从心，就开始让我和哥哥替她拜年。她爱聊天也善于倾听，总能吸引很多朋友。

妈妈很重视我和哥哥的教育，虽然我们资质平平，但她总能促使我们身边有最优秀的老师和学霸同学相伴，直至我和哥哥也为父母，为孩子的学业操心时，才意识到妈妈的高情商有多重要。

其实妈妈有许许多多的小毛病，经常被亲人朋友批评数落，但她不急不恼，说了也不听，听了也不改，自己活得恣意快活，同时也不会挑剔别人的毛病。

因为妈妈患病，类似斯琴高娃主演的电影《世界上最疼爱我的人去了》，还有徐峥的《我不是药神》都是我不敢触碰的题材。去年贾玲的喜剧《你好，李焕英》依然看得我哭到不能自己，儿子问我是因为想念姥姥吗？我仔细琢磨自己的泪点究竟在哪里？想来，或许是因为没有活成妈妈期待的样子，心有遗憾吧！那时老妈因病无法交流，认知障碍，暴饮暴食，敲打破坏，早已不是妈妈原本的样子。偶然看到一段电视剧短视频，剧中的奶奶和妈妈患了一样的病，男主角说：“奶奶没有病，她只是用她的方式向我们告别，如果她好好的，有一天她离开我们，大家一定很难过。现在她每天作天作地，等她走了，我们就会少很多悲伤，大家会高高兴兴地为她送行。”

回忆妈妈，她人生圆满，不留遗憾，希望孩子们忘记您被疾病困扰的样子，学习您的乐观豁达。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽