

老妈的剪报生活

马亚伟

老妈的晚年生活真是太单调了，每天守着电视熬时间。我有心帮老妈找些兴趣爱好，可她不爱跳广场舞，也不爱交朋友，真让人无奈。

那天，我发现老妈在书橱前翻看。凑过去一看，老妈正在看我发表文章的样报。我做自由撰稿人很多年了，每周都会收到一大摞样报样刊，老妈从来没翻动过，这次不知怎么心血来潮看了起来。

老妈说：“这些报纸杂志还真不错，很多内容对老年人都有用。”老妈总自嘲学生时代是高材生，读书看报对她来说不是难事。看到老妈终于有感兴趣的，我赶紧把握住她兴趣的“小火苗”：“妈，这些报刊很值得一看。如今年轻人都喜欢网络阅读，但那些东西泥沙俱下，很多都是文字垃圾。而报刊杂志上的内容都是几经编审出来的，很有价值。报纸和杂志是文字的一块净土，我很看重，你以后也多看看吧！”老妈点点头说：“对！而且报纸和杂志最适合我们老年人阅读。”

老妈的读书看报生活就这样开始了。她每天都饶有兴致地看一会儿报刊，还经常把看过的内容讲给我听。看到老妈终于找到自己的兴趣爱好，我很开心。那次，老妈跟我说起在一本杂志里看到的健康知识，可她怎么也想不到具体内容。想翻开杂志找，却又不知道看的是哪本。我说：“妈，不如你做个剪报本吧，把感兴趣的内容剪下来，分门别类，粘贴到本子上，这样随时都可以看。”老妈乐得直拍手，说：“这个办法好！”

老妈是个细致的人，她做了好几个新本子用来剪报。她把感兴趣的内容都分成几类：健康养生知识，医疗知识，老年生活，感人文章，如此等等，想要查找什么一目了然。老妈的剪报本做得整齐美观，而且里面很多内容她都能记下来。老妈美滋滋地对我说：“看来我还不老！年轻时你爸就说我记性好，老了脑子还没老。”我笑着鼓励老妈说：“脑子越用越灵光，你读书看报，用心记东西，也是在锻炼大脑，还可以预防老年痴呆呢！你瞧我那些婶子大娘，记性都不行了，每天丢三落四，更别说是记住报纸上的内容了。妈，你的记性还这么好，真不错！”

剪报为老妈的生活打开了一扇窗。报刊上的内容很广，从天文地理、国家大事、国际风云到健康知识、养生方式、智慧美文等等，老妈的眼界开阔了，心胸也跟着开阔起来。渐渐的，她愿意走出家门，跟小区的老人们一起聊天。她还把剪报中学到的各种知识讲给别人听，老人们听她讲得头头是道，都夸她有学问呢。赢得别人的肯定，老妈受到了莫大鼓舞，做剪报更用心了。

不久前，我又给老妈订了一份老年报，是日报，老妈每天有的忙了。看着老妈全神贯注地看报，剪报，我都被她专注的态度感动了。

我们的父母老了，他们接触到的东西有限，很难对某种事物产生兴趣。如果发现父母有什么爱好，一定要多多支持他们，让他们的生活丰富起来。



老来乐享方寸间

许良骏

退休后，我的休闲生活很丰富也很充实。除了爱好文学写作、教器乐课和经常参加排练演出外，我还喜欢一点小收藏，比如邮票、纪念币、票证和书籍，但主要是偏爱邮票。

邮票中展现了华夏文明的缩影，也是历史文化的一种载体，每一张邮票都诉说着一段鲜活的历史，小小的邮票见证了国家大事和社会的变迁。于方寸天地，藏巨大乾坤。当我翻开集邮册，品赏着多年的各类集藏，顿时感觉如同走进五彩缤纷的方寸世界。

我爱好集邮有近三十年时间，邮册十几本。有样板戏邮票，有国家大建设成就邮票，有祖国美丽河山风景邮票、名胜古迹邮票、植物花卉邮票、历代名人邮票、民间传说邮票、益鸟禽兽邮票，还有科技、国防、军事邮票等等。爱好集邮，使我不但得到乐趣还

有意想不到的收获。

收获一：陶冶情操，热爱生活。邮票具有广泛的知识性和艺术性，我在收集过程中受到艺术的感染，情操获得陶冶，对如今的老年生活更加热爱。收获二：增长知识，开阔视野。邮票历来以“国家名片”“百科全书”“微型博物馆”著称。每当打开邮票册时，各类精美的邮票艺术品映入眼帘，引人入胜。可了解许多新知识，消除烦闷，开阔视野。收获三：既可益智，更益健康。在邮票中访古问今，在欣赏中游山玩水。在静心欣赏过程中，不会受到世间浮躁的干扰，逐渐进入调心、调息之境，从而得到调理身心之功。

集邮，是一项文明健康的文化社会活动，寓高雅与通俗于一体。集邮，尤其对老年人来说，更可以陶冶性情，充实生活，有利于老年人的身心健康和延缓衰老。老有所乐享集邮，集邮就是集快乐。

闲说吃与读

郭华悦

老家的方言里，把读书叫“吃字”。一个“吃”字，简单又生动，把读书这事儿，形容得如柴米油盐一般，妥贴入味。吃有百态，书有百味，吃与读，很多地方都是相通的。

就像年轻时，很多人在吃这事上，难免偏好浓烈之食。一日三餐，无肉不欢。这样的饮食，看似享受，但每每在饱食后，却总觉得腹中饱胀，油腻不堪。适才的大快朵颐，似乎一下子将人的食欲，挥霍殆尽。那个年纪的读书，何尝不是如此？情节上，光怪陆离，起起伏伏，这是读书的首选。就算以感情为题材的，也得有撕心裂肺的分分合合，才能吸引人的目光。

而当一个人上了年纪后，不管是吃，还是读书，都发生了变化。

在食物上，不再偏好浓烈，而是向往

清淡。健康的考虑是一方面，但更主要的，还是人的味蕾在不知不觉间发生了变化。一碗小粥，几碟素菜，胜却佳肴无数。一顿饭下来，腹中清爽，人亦如此。在读书上，也是去油腻，喜朴实。人在有了一定阅历后，更喜欢静静捧着一本书，泡一壶茶，品尝字里行间平淡悠长的味道。这样的文字，养身亦养心。

食与读，原来很多时候是相似的。一种食物，能吸引人的，不是浓烈，而是在放下碗筷后，味蕾上犹有余味的悠长。一本书，能吸引人的，也是这样的余韵。朴实平淡的文字，更像是一碟余味悠长的菜肴。合上书，脑中清爽，似有余地，但余味不绝，令人流连。

于是，就有了“吃字”的说法。字如食，贵在慢品，方得真味。

