

听听你的心事

串门记者: 李晨阳
电子信箱: yzlnbxw@163.com
电话: 88629212

一次踏青, 让我对晚年有了新认识

时间: 4月6日

地点: 石家庄市长安区

人物: 汪女士(63岁)

汪女士自述: 从年轻时起, 我就像上了弦的钟, 每天就是围着家人“转”, 一刻也停不下来。身边的老姐妹常对我说: “你啊, 这辈子活得太实在, 心里装着全家, 唯独没有自己。”可我觉得, 过日子不就是这样吗? 操持家务, 照看老人、孩子, 把家里人都照顾妥当了, 自己心里才踏实。直到上周末那次踏青, 我才头一回感受到, 过日子, 不光有家庭责任, 也得有自己的放松时间。

儿子十岁那年, 老伴去了外地做生意, 一年只有中秋和春节回来两次, 我们常年聚少离多。家里的担子全压在了我身上, 一边要上班挣钱养家, 一边要照料年幼的儿子, 洗衣做饭、辅导功课, 整日忙得脚不沾地儿。实在抽不开身时, 只能把孩子托付给爷爷奶奶照看, 可我心里不放心, 下班便匆匆赶过去接孩子。那些年, 我最大的心愿就是儿子能平安长大、老伴在外一切顺利, 至于自己的喜好, 早已被柴米油盐的琐碎淹没, 那时就连好好逛一次街、放松散心, 都成了奢望。

好不容易熬到儿子成了家, 我也到了退休的年纪, 本以为这下能好好歇口气, 享享清福了。可没清闲多久, 孙女出生了。从外地回来的老伴要照料年迈的公公, 儿子儿媳又都上班,

照看孙女的担子自然就落在了我的身上。每天买菜做饭、接送孙女上下学, 一天忙下来浑身乏力, 只想赶紧回家躺着休息。有时候, 我甚至觉得退休后比上班还累。

因为忙着各自的事情, 我和老伴很少能一同出门, 更别说一起旅游散心了。印象里唯一一次外出, 还是几年前, 我俩匆匆去了一趟保定白洋淀。当天去当天回, 一路走马观花。现在回想起来, 几乎没留下什么印象。平日里我也很少出远门, 顶多是送孙女上学后, 在家附近的小公园转一圈, 或是去超市买点菜。日子就这样一天天平淡地过着。

有时候看着身边的老姐妹, 我心里也不免羡慕。她们有的约着一起出去游山玩水; 有的每天跳广场舞, 说说笑笑, 日子过得轻松又自在。可我觉得, 自己身上有太多放不下的责任, 既要惦记家里的老人, 又要照看年幼的孙女, 实在走不开。

今年年初, 儿子买了一辆汽车。提车那天, 他特意开回家, 笑着跟我说: “妈, 等我有了空, 就带您和爸出去逛逛, 好好看看外面的风景。”我听后心里暖烘烘的, 嘴上却推辞道: “不用不用, 你们带孩子出去玩就好, 不用惦记我们。”日子一天天过去了, 我也渐渐把儿子这句话忘在了脑后。

直到上周五, 儿子下班回家, 特意走到我身边

说: “妈, 这周末咱们一家去踏青吧。您这些年为家里操劳太多了, 也该放松放松。”那一刻, 我心里一热, 眼眶都有些发酸, 想也没想就笑着答应了。

踏青那天, 儿子儿媳一早就带着孙女来接我和老伴, 我们专程到君乐宝优致牧场游玩。这里和我平日溜弯的小公园截然不同, 大片草坪开阔平整, 一眼望去让人心旷神怡。微风徐徐拂过, 带着春日的清爽, 格外惬意。望着眼前的大好春光, 我心里涌上一股久违的轻松。

我给孙女买了一只风筝, 看着风筝在蓝天上越飞越高, 心情也跟着轻快起来。玩累了, 便坐在儿子搭好的帐篷里休息, 和儿子儿媳拉着家常。我说起儿子小时候调皮的趣事, 也聊着如今照看孙女的点点滴滴, 回忆起那些又苦又暖的旧日时光, 说说笑笑间满是温情。那一刻, 没有平日里琐碎的操劳, 没有生活里的繁杂心事, 只有岁月静好, 一家人相伴左右, 温暖又安心。

孙女玩得意犹未尽。在她的提议下, 儿子又带着我们前往附近的采摘园体验采摘的乐趣。大棚里, 满眼都是生机勃勃的景象, 红彤彤的西红柿挨挨挤挤挂在藤蔓上, 饱满的草莓散发着淡淡的清甜果香。我和孙女干脆来了一场采摘比赛, 儿媳则在一旁举着手机, 不停为我们拍下欢乐的瞬间。

我一边摘着新鲜的果蔬, 一边给孙女讲解科普小知识, 告诉她冬天的蔬菜要靠大棚保温生长, 西红柿刚结果时是绿色的, 在光照作用下慢慢成熟才会变红。孙女听得格外认真, 时不时还问出一些天真的问题。临走时她开心地对我说: “奶奶, 今天太高兴了, 我回家一定要写一篇作文, 把这些趣事都记下来, 讲给老师和同学们听。”

回家的路上, 孙女靠在我怀里, 不一会儿就睡得香甜。我望着车窗外缓缓掠过的风景, 心里满是感慨。这一天的踏青, 不仅让我卸下了疲惫、放松了心情, 更让一家人放下平日的匆忙, 亲情也变得愈发浓厚。这一刻我真切觉得, 老年人的生活, 同样可以有诗和远方, 有舒心 and 自在。

也正因为有了这样真切的感受, 我想借此呼吁, 希望越来越多的老年朋友趁着春暖花开, 大胆走出家门, 多亲近自然、感受生活, 别总把自己困在操劳里。同时也盼望当子女的对父母多一份细心、多一份陪伴。

■记者感言

一次春日游玩, 让操劳半生的汪女士卸下疲惫, 重拾轻松。一家人相伴踏青、采摘, 温情满满。愿老年朋友都能走出家门, 亲近自然, 也愿子女多些陪伴, 让父母的晚年满是温暖与期待。

■串门预约

今年70岁的寇先生被老家的宴请缠得左右为难,

一肚子苦衷说不出口。下一期, 咱们去他家串个门。

■串门回音

手足情深思念悠长

陕西西安冯燮: 《忆往昔念表弟》一文, 令人动容。李先生与表弟的故事, 让我真切感受到了一段超越寻常血缘的深厚情谊。

尤其让我触动的是, 即便人生轨迹渐渐岔开——李先生参军入伍, 表弟留在乡村, 遥远的距离也未曾冲淡彼此的感情, 一封封书信, 成了维系情谊的纽带。这也让我明白, 真正的亲情不是朝夕相伴, 而是无论身在何方, 心里始终为对方留有一席之地。

我想对李先生说, 表弟虽已离去, 但他在你生命中留下的印记永远不会消散。这份手足情深, 早已融入你的人生, 带着这份温暖与牵挂继续好好生活, 便是对逝者最好的告慰。

石家庄申德明: 读罢李先生的《忆往昔念表弟》, 心中满是感动。文中将他与表弟昔日相处的点滴往事娓娓道来, 虽无惊天动地的壮举, 却正是这些寻常小事与朴素真情, 积淀出二人的兄弟情谊。

如今, 表弟已经离去, 李先生悲痛欲绝、思念绵长, 其心情可以理解。可逝者已矣, 生者当勉。对逝者最好的缅怀, 莫过于生者好好生活。愿李先生早日走出丧亲之痛, 振作精神面对生活, 以乐观积极的心态, 告慰表弟的在天之灵。

门球相伴 心态豁达

寿星: 陈惠卿

健康素描: 陈惠卿今年93岁, 家住河北师范大学家属院。

说起长寿秘诀, 陈惠卿笑着说: “我每天都要去小操场打门球, 这习惯一坚持就是几十年。”

每天午后, 陈惠卿会如约来到球场, 与老伙伴们挥杆对垒、切磋球技。在陈惠卿看来, 打门球不只是一项运动, 更能让自己有一份好心情。户外锻炼活络筋骨, 与球友相伴心情舒畅, 平日里的琐碎烦恼, 都在挥杆间烟消云散了。

坚持运动, 心态豁达, 动静相宜, 这是陈惠卿多年来健康长寿、乐享晚年的幸福秘诀。



通讯员 王雪静 图/文

新闻超市

爱心蔬菜

近日, 石家庄市新华区北苑街道变电街社区, 在北苑小区开展了“爱心蔬菜进社区”公益活动, 为辖区老年群体送去新鲜蔬菜, 并同步开展食品安全与防诈骗宣传, 把暖心服务与安全知识送到家门口。(张可心)

暖心慰问

近日, 石家庄市长安区建北街道新浩城社区联合爱心企业开展了主题党日活。社区工作人员与企业代表一同走进辖区困难群众家中, 送上慰问物资, 把

组织的关怀送到群众身边。

同时, 社区联合爱心企业为辖区80余户居民免费清洗热水器, 以贴心服务解决群众生活难题。(建北)

主题活动

近日, 石家庄市新华区天苑社区开展了“指尖非遗面塑匠心”主题活动, 邀请非遗面塑代表性传承人现场授课, 辖区居民踊跃参与。

现场, 传承人重点示范“揉、捏、搓、压”等面塑传统技法。在制作环节, 居民们跟着传承人的步骤精心创作, 一块块普通面团在指尖变成形态饱满的“多肉植物”。(付杉)