

## H 回音壁

## 这样的日子何时到头



“我有一个儿子和一个女儿,都有稳定的工作,也都结婚生子,老伴拿着退休工资,旁人见了都羡慕我们,可家家有本难念的经啊。”顾女士满脸难过,诉说着自己的故事。

我和老伴住在郊区,日子原本过得平静而惬意。老伴退休后,拿着退休工资,和我一起种着二亩责任田,我们两人不愁吃不愁穿,每日里日出而作、日落而息,闲暇时就在村头树下和老伙计们唠唠家常,生活简单又幸福。

然而,好景不长,女儿生了小孩,打来电话希望我前往市区帮忙照顾外孙子。我心疼女儿,便收拾行李进了城。从此,老伴独自留在老家,我则一头扎进了照顾外孙的忙碌生活中。我每天天不亮就起床,给女儿女婿准备早餐,等他们上班后,便开始照顾外孙,给孩子喂奶、换尿布、哄睡,还要承担起做饭、打扫卫生的全部家务活。有时孩子哭闹着要出去,我还得抱着孩子去买菜,一天下来,累得腰酸背痛。好

在女儿女婿十分感激我的付出,双休日让我回老家待两天,让我能稍作休息。

外孙六岁上小学了,我满心期待着能回老家清闲清闲。可还没等缓过神来,在烟台工作的大儿子报喜,说我有了孙女,让我去照顾。我心里犯了难,烟台那么远,我这一走,把老伴一个人闷在家里,实在不是长久之计。于是,我对儿子说,想和老伴一起去。可儿媳却说房子太小,住不下,只能让我自己去。无奈之下,我和老伴开始了两地分居的生活。

一年后的一天,我突然接到电话,老伴住院了。原来,老伴在家中突发疾病,身边没人,幸好邻居发现后帮忙打了120,将他送到医院,又赶紧通知了在本市上班的女儿。我又着急又难过,心里像被刀割一样。可儿子家也离不开我,儿媳甚至说:“父亲有我姐姐照顾就行。”我只能暗暗流泪,却毫无办法。

在儿子家的这几年,儿子对我还算不错,可儿媳虽然生活上离不开我帮忙,心里却十分烦我。儿媳整天没个好脸色,嫌我卫生习惯不好、嫌我不会说普通话、嫌我唠唠叨叨,从来没叫过我一声“妈”。我心里委屈极了,但为了儿子,为了这个家,我只能默默忍受着。

好不容易盼到孙女六岁上小学

了,小学离儿媳单位很近,我觉得自己的任务终于完成了,便趁机回了老家照顾老伴。可一年后,儿子突然打来电话,说儿媳要生二胎,希望我再去帮忙。儿媳抢过电话,改了腔口,甜甜地说:“妈!我想你啦,你马上就会有孙子了,回来吧。”我的心一下子又软了。看着家中古稀之年、身体欠佳的老伴,心里满是愧疚,但我还是硬着头皮,再次踏上了去儿子家的路。我不知道,这一次又要待多少年,这样的日子何时才是头。

线索:陈恒海  
整理:本报记者 韩璐

## 主持人的话:

顾女士的遭遇令人心酸,她为了子女无私奉献,却得不到应有的尊重与关爱。这反映出部分家庭中,子女对老人付出的忽视与理所当然的心态。老人也有自己的生活与情感需求,子女不应只将他们视为免费的“保姆”。家庭应多些理解与包容,尊重老人的选择,给予他们应有的关怀与温暖,莫让亲情在生活的琐碎中消磨殆尽。



《保姆+儿女 我的养老有保障》讲述读者王女士选择保姆照顾,子女辅助的养老方式,晚年生活十分幸福。

读者李树发:王女士的养老方式方法值得点赞。这种养老方式必须要两个前提:一是王女士性格开朗豁达,明事理;二是家庭和睦,子女孝顺,关系融洽。

读者王友明:王女士这份养老安排的高明之处在于打破“子女必须亲力亲为”的传统赡养观念,以理性的变通实现了亲情与现实的平衡。儿女的尊重配合与老人的通透豁达共同描绘出一幅温暖且具借鉴意义的晚年生活画卷。

读者魏文祥:王女士请保姆加子女共同照顾的做法展现了她独到的见解和创新思维。这种模式不仅体现了亲情关爱和理解,更为其他老年人提供了新的养老思路。

读者王云学:这是一种两全其美的做法,值得大家学习和借鉴。孝敬父母的方式多种多样,只要孩子们用心去做,我们作为老人会感到欣慰和理解的。

韩璐 整理

## 老人“四乐”益身心

老人若想身心康健,不妨牢记“四乐”。

知足常乐是心态的“稳压器”。保持豁达平和、懂得感恩,不盲目攀比、不斤斤计较,安享当下生活。如此,能显著降低焦虑抑郁情绪,减轻心理压力,利于血压、心率稳定,降低心血管疾病风险,还能促进“快乐激素”内啡肽分泌,增强免疫力。

助人为乐是价值的“充电站”。在帮助他人中收获快乐与成就感,摆

脱“老了无用”的消极想法,建立并维持社会联系,避免孤独。帮助他人后大脑产生多巴胺,带来愉悦满足。

自得其乐是心灵的“后花园”。有自己的兴趣爱好,独自享受悠闲,内心充实,生活有寄托,精神世界丰富多彩,对身体健康也大有裨益。

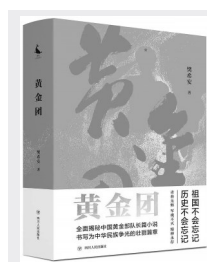
天伦之乐是情感的“避风港”。享受家庭和睦、子女孝顺、儿孙绕膝的温暖幸福,身心皆能受益。

[山东·青岛] 宫锡进



溺

[黑龙江·富裕] 王会林



## 黄金团

樊希安/著

连载之 153

四川人民出版社出版

阎芳州和杨玉琼就属于后一种,他们没有男女关系,除了在镜铁山北大河边,怕杨玉琼掉进河里,阎芳州拉她一把外,两人从没有过肌肤之亲。

但是,两个人的心走得近,这一点,他俩是有感觉的,内心是承认的。这种近,是美好的,既不违法,也不伤害到谁,就让它存在好了。因为这层关系,阎芳州去找杨玉琼,杨玉琼能不

帮他去找阿珠吗?杨玉琼和阿珠什么关系?两个人是不是姐妹胜似姐妹的关系,当初杨玉琼想不开跳了北大河,阿珠参与抢救,边给杨玉琼擦身子,边哭得像泪人似的。

阿珠擦到杨玉琼的脚趾,看见因练舞蹈脚趾尖长着厚厚的老茧、伤痕斑斑,痛哭道:“那么多的苦都吃下了,那么不容易都挺下来了,怎么遇事就想不开呢!”

好在杨玉琼经过抢救挽回了生命,经此磨难,她们更成了好朋友。夏玉珠、苗丽萍、杨玉琼、余秀英四姐妹关系那个亲热,夏玉珠和杨玉琼同是搞文艺的,一个是独唱演员,一个是舞蹈演员,有相同的追求和爱好,自然走得更近一些。更不用说,她俩丈夫之间的那层关系。牛幸娃在十一连当连长时,刘柱锁在十一连当司务长、副连长,那关系可是铁匠炉打镰刀——铁上加钢,钢钢的。

阎芳州对此心里清楚,但思量再三,觉得自己不能直接去找杨玉琼。因为写这封信向上级反映问题,是要承担风险的,他不想把杨玉琼牵连进去。不

能去找杨玉琼,并通过杨玉琼找夏玉珠,阎芳州还有这样几层考虑:一是举报信举报了牛幸娃以权谋私安置爱人杨玉琼,他不想让杨玉琼误解他是为她打抱不平;二是若是让人知道杨玉琼参与递信,让人感觉是他和杨玉琼事先串通好的,是夹杂着私心的。还有一点,是怕牛幸娃知道产生误解,好像他愿意和杨玉琼“打连连”。上次去给杨玉琼送骨头汤,恰好被牛幸娃看见,牛幸娃眼睛像刀一样剐他,明显是设了防线和心里不满的,也不给他让座,让他很是尴尬。为此阎芳州心里不好受,觉得牛幸娃有些过分,心里说:我们又不

越什么雷池,难道战友之间互相关心也不行吗?杨玉琼是你爱人不假,但她是我们战友呀,也是朋友呀!后来想想也想开了,觉得牛幸娃那样,也是在乎杨玉琼的表现,自己不是也希望杨玉琼婚姻幸福家庭美满吗?想开固然想开了,但牛幸娃冷峻剐他那几眼还在,他不愿让牛幸娃再拿眼剐他。拿眼剐他便也罢了,关键是不能让牛幸娃对杨玉琼产生怀疑,从而引来两人生分起隔阂,闹得不可开交,那样,自己让杨玉琼终生幸福的愿望不就落空了吗?

待续