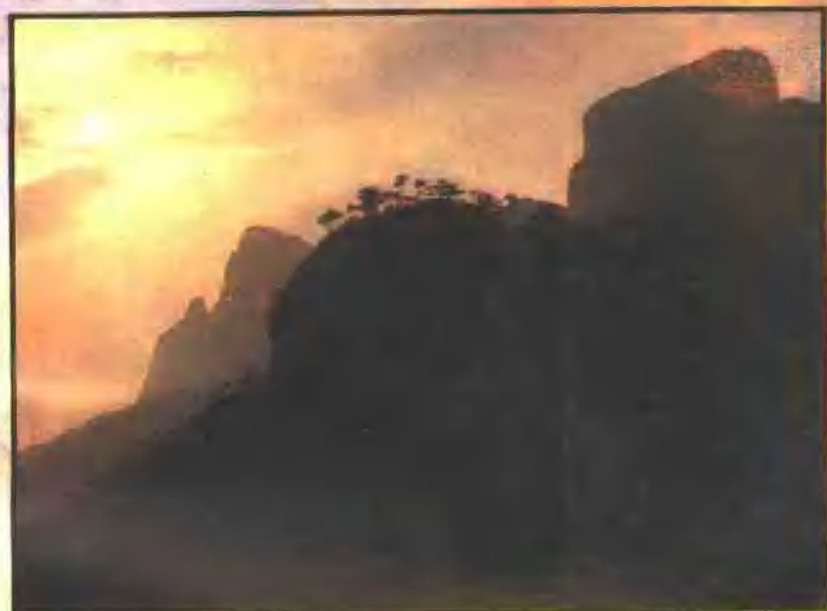


大型系列礼品丛书 老年人卷

杨卓舒 主编



老年日记



中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

书名 老年日记
主编 杨卓舒
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 各地新华书店
印刷 石家庄市塔冢印刷厂
规格 787×1092毫米 32开本
5印张 108千字
版次 1992年12月第1版
印次 1992年12月第1次印刷
书号 ISBN7-5057-0542-3/Z·72
定价 39.90元(每册3.90元)

卷首语

在这套丛书中,我们突出了如下的几个问题:

1. 老有所为是广大老年人共同的精神向往。

老年人的生活与祖国的命运息息相关。改革开放的战略目标,日新月异的建设成就,现代化建设的美好前景,为老年人的生活注入了无限的生机和无穷的活力。“甘为人民再奉献,不待扬鞭自奋蹄”,生命不息,奋斗不止,已成为广大老年人的自觉行动。现实告诉我们,庞大的老年群体蕴藏着极其丰富的智力资源,他们有着丰富的政治斗争经验、管理经验和生产技能,有着其他群体不可比拟的经验优势、威望优势、时空优势和特殊的智力优势。只有积极地参与社会生活,才能把这些潜在优势转化为推动社会进步的强大力量。

在亿万老年人中,有一批高层次的离退休干部和专家学者,他们是党和国家极为宝贵的财富,他们有着强烈的时代责任感,有功不居,清福不享,力争在有限的时间里多做一些利国利民、造福子孙的事情。“老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已”魏武帝的名言激励着老年人在盛世之年,大显身手,去攀登人生征途上的最后高峰。“心系中华千秋业,无私无畏缚长龙”,在有生之年,为祖国现代化建设的高楼大厦增砖添瓦,已成为广大老年人的共同心愿。

2. 丰富多采的生活是老年人理想的目标。

老年人的生活应该是丰富多采的。老年人的世界不应该是一个灰色暗淡的世界,而应该是一个七彩斑斓,更加瑰丽迷人的世界。老年人有较多的闲暇时间,有利于从事各种感兴趣

的事业；琴棋书画，均应涉足；花鸟虫鱼，皆可成癖。吟诗作赋，可以舒筋活血，强健体魄……人生有限，学无止境，在不断学习的过程中，老年人将进一步增长知识，开阔眼界，充实生活，增加情趣；在不断学习的过程中，老年人将进一步开阔心胸，增强体质，焕发精神，益寿延年。

3. 乐观豁达的态度是老年人唯一正确的选择。

老年人的生活应该是乐观向上的，而不应该是格调低沉、悲观感伤的。老年人的世界是一个特殊的充满乐趣的王国：胸前膝下，孙辈人“呀呀”学语，蹒跚学步，茁壮成长；工作岗位上，精力充沛，生机勃勃的子女们正在奋发图强，努力拼搏；在祖国大地上，更是展现出一派欣欣向荣、蒸蒸日上的崭新面貌。而对这一切，老年人应该感到心怡气爽，乐在其中，永远保持革命的乐观主义精神。现代医学证明，一个人的情绪对其身体健康有着至关重要的影响。正确地处理各种人际关系，正确地对待衰老，保持乐观的情绪和豁达的胸怀，是每一个老年人应该采取的唯一正确的人生态度。

这套丛书是我们赠送给老年人——我们的父母前辈的精神礼品。如果老年朋友们能从这套丛书中获得美好的享受和精神的慰藉，受到深刻的启迪和一定的鼓舞，得到具体的帮助和无穷的乐趣，我们将感到由衷的喜悦和安慰。

趁双目尚健多看书

1月1日

又是一年开始了，在这新年伊始之际，人人都有一个美好的愿望，我亦如此。

我的愿望与其说是新的，不如说是旧的，因为她在我心里已存在多年一直没有兑现。趁新年开始，趁新生活开始，再提出来，以鞭策自己。

近年来对于书的渴望，真是愈来愈迫切了。有一些书喜爱之至，但放在案头，总是咫尺天涯，没有机会将它们打开，拥有的一点闲暇也多被杂事困扰，结果那些书始终未能读成。

现在离开了岗位，时间属于自己，虽然尚有其它事情要做，但读几本好书却是必须要完成的，多年的愿望该实现了。“趁双目尚健多看书”。这是我现在最大的愿望。

日记——人生
记忆的“拐杖”

1月2日

我有写日记的习惯，翻掀一篇篇自己记载的一切，觉得日常生活有微妙而有趣的蜕变；而且使我能注意到每日发生的许多小事。春天第一只知更鸟什么时候回来的？今年最快乐的日子是哪天？与老伴拌嘴的又是哪日？过生日时来了多少

亲朋好友？等等，这都是值得记忆的日子，不应忘掉的日子。

任何人的生命都在无情的岁月中度过。不知多少次听人说：“我家的历史，我的一生，都可以写成一本书！”假如你是这么个人，为什么不写下来呢？记忆是很薄弱而短暂的。

下棋，锻炼思维，
磨练意志

1月5日

吃罢晚饭，来到老干部活动室，看到老方与老张又在下棋。

开始，两人都漫不经心，棋走得很快。下到中盘，都紧张起来了，老方眉头深锁，良久才走了一步；老张紧紧盯住老方的手，屁股离开了椅子，良久的良久才走了一步。

过了中盘，老方的脸已恢复了原状，不时地向旁边溜一眼，嘴角还挂着一丝微笑。老张眉头锁成了“川”字，对着棋盘苦苦地思索着，那脸部表情象雕像般一动不动。最后，终于长叹一声，交棋了。

切莫乐而忘忧

1月6日

逢年过节，阖家团聚，少不得美味佳肴。但老年人节日期间切勿“乐而忘忧”，打破原有饮食规律，以免引起身体不适或

诱发疾病。这就要做到以下几点：

1、少食或不食肉类及不易消化的食物。以防止引起消化吸收功能障碍。

2、禁食存放过久的食物，以防引起胃肠道疾病或造成食物中毒。

3、少食高脂肪、高蛋白食物，以免加重心脑血管疾病。

4、忌暴饮暴食，以免引起胃穿孔、急性胃肠炎等等。

总之，节日期间切忌：“乐而忘忧”。

婆媳不是母女
但不逊于母女

1月7日

人们常说婆媳互夺一人之爱，天生有矛盾。我看不尽然，母亲疼儿子是天性，而媳妇愿把身心与儿子融为一体，其所爱本身就有同一性。妻子爱的丈夫，是经过婆婆的苦心培育成长为意中人的，饮水故当思源。只要不被封建的婆媳旧习所破，定会亲密无间。比如我的邻居张嫂与儿媳小蔡，就是一对模范婆媳。张嫂有腰疼病，一犯病就几天动弹不得，小蔡自嫁到张家后，如服侍亲生母亲一样服侍婆婆，而婆婆同样把小蔡当作亲生女儿对待。这不，今天上午，张嫂从商场买来一盒色彩斑斓、夹杂着闪光的金银细丝的“马海毛”，说是给儿媳结毛衣用的。这样的婆媳是绝不逊于母女的。

雪，给你一片
清爽和洁白

1月8日

一觉醒来，窗外已是银装素裹，白雪皑皑。看看熟睡中的老伴，我轻轻地关上门，走了出去，投进白茫茫的雪海。

尽管天气很冷，我却没有一点冷意。只感到心中一片清爽和透亮。走在茫茫无人的雪野中，望着大雪覆盖下的城市，我突然想到了毛泽东同志的《沁园春·雪》，我不禁叹道：眼前不正是一幅千里冰封，万里雪飘的北国风光吗！

同年轻人一样，我喜欢“踏青”，然而，更让我喜爱的却是这皑皑的白雪。因为置身在茫茫雪海之中，心中的一切烦恼和世间的一切污浊都荡然无存，留下的唯有这一片洁白的世界。

我喜欢雪。

读书——
高尚的享受

1月9日

窗外，寒风阵阵，冷雪飘飘。我伏案再读世界著名文学大师雨果的《海上劳工》。

读着读着，眼前展开了一个广阔的天地，一个浩瀚的海洋，一个苍茫的宇宙。一团热气激荡着胸臆，一股热血在周身沸腾。

人们都说，读书可以获得知识，陶冶性情，增长才干。但还不止这些，读书的过程，本身就是一种绝妙的高尚的享受。

读书的感受，有时也因人而异。对于那些迫于无奈，读书只为了找一块“命运的敲门砖”的人来说，是苦不堪言；对于那些浅尝辄止、心猿意马的人来说，平淡如水；然而对于那些刻苦攻读、渐入佳境的人来说，则是其乐无穷。

我几十年的感受是：读书可以通过人的思维活动，使心灵得到愉悦，思想得到充实；所得到的收获不但是一时的陶醉，而且是终身的享受。

错故事的启示

1月15日

今天，给孙子讲故事：“森林里有只大豪猪，在树上飞来飞去……”

“爷爷，错了，豪猪不会飞。他们没有翅膀，怎么飞呀；会飞的应该是蜻蜓、燕子、老鹰……”

没想到，无意中的错故事竟象把钥匙，启开了孙子的小脑瓜儿。

我猛然意识到这是使孩子的思维由被动变主动，发挥他们的想象力、创造力、记忆力及语言表达能力的最佳方法。

我决定以后多给孙子们讲错故事，吸引他们的注意力，引起他们的反驳，巩固他们所学的知识，使他们那天真、好奇的童心得到真正的锻炼。

雪,给人们带来
喜悦与欢乐

1月16日

今早一出门,又被纷纷飘落的雪花给罩住了,一个银色的世界映入眼帘。

我急忙回屋,唤起正在熟睡的孙儿们,在惊叹喊叫声中,孩儿们融入了雪的世界。嗨,孩子们都起来了,只见他们打雪仗、堆雪人、堆大象。

须臾之间,那散落地上的皑皑白雪,在他们手中变成雄狮、大象、老人、小孩等等。他们搓着通红的小手,围着自己的作品,鼓掌欢呼,陶醉在创作的喜悦中。

我也被陶醉了。

雪的晶莹洁白,自古以来,博得人们的赞叹;雪的可塑好玩,千百年间,深受人们的喜爱。在万木凋零、冷风袭人的冬天,片片雪花,给人们带来了无限的喜悦与欢乐。

“唠叨”也是一种爱

1月17日

人多,路滑,走到家门口,放松了警惕,“咕咚”一跤摔倒,半天才爬起来,真是侥幸,连腰也没扭着。真有点刘姥姥进大观园的味道。

我乐呵呵地讲给老伴听，没想到老伴却把我数落了一顿：年轻人摔一跤，没什么，爬起来就完了；可老年人就不一样啦，你的骨头里的钙增多了，也缺少了柔韧性，摔一跤，往往会骨折，我受累是小事，受洋罪的还不是你自己。

我一边点头称是，一边继续听老伴唠叨：上街的时候，不要和别人挤；走路时，尽量靠近墙根；横穿马路时，要做到让一让，躲一躲，等一等……

这唠唠叨叨让我感到暖烘烘的。

人各有好，只要有益

1月21日

我见过斗蟋蟀的，可没见过斗鹌鹑的，在读清人李绿园的《歧路灯》时，读出斗鹌鹑的场面，令人惊喜。

唐朝是我国游戏文化较发达的时代，斗鹌鹑大约就是从此时开始的。明清时代，是斗鹌鹑游戏大发展的时期。

鹌鹑好斗，胆子却不大，旁有物影摇动，就疑是鹰隼，惊惧而躲藏。所以，斗鹌鹑时最忌乱走乱动。斗败的称其“桶子”，获胜的鹌鹑若有轻伤，不可再斗，需养几日，再上阵。这叫“养兵一日，用兵一时”。

读多了作品，竟发现爱好游戏者，必定是胸无大志之徒，无所事事之辈。其实现实生活中未必如此，人各有所好，不可强求一致。玩物丧志者有之，胸怀鸿鹄之志，而又心爱童子嬉戏之心者也大有人在。

多一张笑脸，
多一份和谐

1月22日

近几日，楼里的气氛有些紧张，虽然每天开门，见面，点头，微笑；可暗地里一场“文明战”在逐渐升温。

果然，有一天，一张布告打破了这表面的平静：请四楼的林同志注意，请不要倒脏水，请珍惜别人的劳动。

林同志扯下布告：“楼上那么多家，为什么偏偏点到我头上？”

“浇花的水从你们四楼滴下来，刚洗的衣服都弄脏了。”

眼瞅着拌嘴逐渐升级，我急忙走过去：“算了算了，这点小事别计较，都注意点就是了。”

今日傍晚，我忽然见林同志匆忙下楼，说是找她中午晒的被子。我心里“格登”一下，准是掉到张家去了。

张家五岁的儿子出来了，对林同志说：“阿姨，我家阳台上被子，是从你家飞下来的。”林笑了，抚摸孩子的头；忽然孩子喊：“爸爸回来了。”小林一惊，先是尴尬，继而微笑地说：“小张，你家儿子帮我捡了被子，真懂事。”小张看了看林同志，又看了看儿子，拉长的脸又缩了回去，忙说：“儿子，快领林阿姨去拿被子。”三个人先后进了张家的大门。

人们每天依旧开门、点头、微笑；然而，不再有压抑的空气了。

一举两得的
“善意撒谎”

1月24日

凭心而论，并不是所有的儿媳都存心与婆婆过不去，有时人老了，心却变到象孩子一样，对什么事都关心、好奇，一旦认为他们有什么事瞒着自己，就满脸不高兴，搞得全家都精神紧张。

其实，在有些事情的处理上，做儿女的完全可以撒些“善意的谎”，以满足老人的虚荣心。如小俩口工作了一天，晚上想出外散散心，或看场电影，这时就没必要如实反映，或说工作忙晚上要加班，或说去同事、同学家有事商量。这样，既安抚了老人，又可达到自己的目的，岂不是一举两得。

当然，做儿女的也不能只想着自己，老年人害怕孤独，特别是晚上应多安排些时间在家陪伴老人。

只有来之不易的
东西才更珍贵

1月25日

这几天许多家已开始动手准备年货了。整个商业市场也已经活跃起来。我也象孩子们一样悄悄地等待着又一个愉快的春节。

不过，我们老人过春节，那滋味、那心情与孩子们完全不

同。可那究竟是一种怎样的滋味和心情呢？就连自己也说不清。面对春节前这热闹非凡的场面，我心中不由得感慨万千：小时候春节叫“年关”，既是“关”，就要闯，于是悲惨、残酷、丑恶、无耻各种事情出现；解放以后，尤其是文革期间人们也过春节，但那又是怎样一种春节。时间过得很快，转眼几十年过去了，人们生活富裕了，过春节，从食物供应到文化娱乐，什么都不必烦心，应有尽有。市场买卖，邻里往来，以至儿孙们的笑谈，都透着幸福、美好的节日情份。

此情此景，能不使我们这一辈人动情吗？然而过去的一切也只是我们这一代人回忆的资料了。与此同时，随着节日的临近，我们又向坟墓近了一步，想来不免有些伤感。但毕竟是充满喜气的节日，这伤感也如过眼烟云，很快就被儿孙们的笑声淹没了。

尽管不能象孩子们那样无忧无虑，但我还是感到了眼前的幸福和快乐。

有乐同享

1月26日

老年协会举办新春联欢。

一早起来，穿戴整齐高高兴兴地去了。却听一位老协的女同志正在“发牢骚”：你们男同志，参加联欢，怎么都是只身一人，不带上老妻呢，不要找借口！知道自己欢度晚年，老妻难道就不需要吗？都什么年代了还搞“男尊女卑”。这一连串的话把我和在场的老伙计们都说傻了。

是啊，同是辛辛苦苦、风风雨雨几十年，这样开心的场合怎么就忘了带上老妻呢？常言说：有难同当。但有福也要同享啊！是疏忽了，还是真有错，不管怎样今后是不应当再犯了。在晚年的生活日子里，老夫老妻要共同分享这美好的时光。

定期体检，保证康健

1月27日

前天，楼下老太太住院了，检查结果是肠癌，且已到了晚期，医生说这种病如果发现得早还是不太要紧的，现在晚了。她的老伴还有儿女们都后悔不已。

楼下老太太平时身体不错，即使有个小病也不去看医生，更不要说定期进行健康检查了。

她现今的情况令我感到老年人定期检查的重要性。年龄大了，各部分组织功能都有随时出现病变的可能。要保持健康长寿，定期到医院进行健康检查确实很有必要。这样，就可以全面估计自己的健康情况，对出现的疾病争取早期发现、早期治疗，才能保证健康长寿。

千里姻缘儿子牵，
老来生活更美满

1月28日

“听说老张又要结婚了。”

“是吗，哪儿的呀？”

“不知道，是他儿子给我的。”

“哟，你说这是孝顺，还是自私？”

“想甩包袱吧。”

.....

老张的妻子几年前因病去世，随着儿女们长大自立，老张越感晚年的孤独、寂寞。前不久，他的大儿子牵线搭桥，相识了退休教师老王，两位老人相处很好，准备组成新的家庭。对于孩子们这一破天荒的“创举”，邻居们议论纷纷。

其实，何必去追究孩子们撮和此事的动机和目的，只要看到老张那日显精神的气色，足以证明他是幸福的。

家教严，吃鸡难

1月31日

孩子们都回来了。老伴在厨房忙活。孙子、孙女则缠着我讲故事，我就讲了自己小时候吃鸡的故事。

有一次，家里炖了一只鸡。开饭时，我举筷向鸡头戳去，可父亲用筷子拦住说：“一开始就斩头，不吉利。”我不好意思地退回来，心想父亲说的对。第二筷子向鸡尾袭去，父亲又挡住说：“一开始就吃尾，以后干什么都有头无尾。”第三筷我避开头尾，去夹鸡翅，父亲说：“翅膀还没长硬，就想飞呀。”吓得我连筷子都掉在桌子上。第四筷子，我不得不向鸡腿插去，没想到，父亲沉下脸：“不懂事，这鸡腿应给你爷爷吃。”我糊涂了，这鸡到底先吃哪儿呢？长大以后，我才知道，我们家族大，家规

多，家教严，对孩子更是管得紧。

“开饭了。”老伴捧着一盆清炖鸡走来，孙子们立即抓起筷子想先尝为快，刚举起筷子，又不约而同地停下来，问：“爷爷，先吃哪儿呀？”我先是一愣，接着开怀大笑，在笑声中孩子们把鸡夹到了我的碗里。

生活有规律

健康有保障

2月1日

每天，我凌晨5点准时起床，活动一下筋骨之后开始跑步，向前跑15分钟，倒退跑15分钟。回家以门框作单杠，引体向上10次。接着，玩哑铃、拉力器。每天动作相同，次数相等。最后一个压轴节目是擦冷水澡，不管是正月初一，还是大雪纷飞，照擦不误。擦过冷水澡之后，浑身舒畅，整天都好像有使不完的劲。

平时，我很少沾烟酒，再加上有规律的生活和健身锻炼，我极少患病，连感冒也不太拜访我。

用爱心滋润童心

2月5日

这阵子，我总是提心吊胆地走路。只是碍于面子，才没有用手捂起耳朵，那猝不及防的鞭炮声实在有些令人“害怕”。