



## F 凡人一叶 anrenyiyie

### 谁来做伴

□莫小米

相濡以沫的老伴前不久去世，八十岁的汪奶奶，感觉家里空落落的，想请一个人来同住，不收房租，要求是能陪她聊聊天。

外省女孩大学毕业后在杭州找了工作，薪酬不高，每月交的房租不低，于是前来“应聘”。

汪奶奶和小姑娘，都是朴实善良之人。汪奶奶家里打扫得窗明几净，又特意在次卧加装了空调，让房客住得舒服些；女孩了解到奶奶听力不好，初次见面，写下自己的姓名、年龄、电话，郑重地交给对方收好。

彼此觉得契合，组成了祖孙模式。老人平时不喜社交，爱种花、看报纸，喜欢安静。女孩下班会听奶奶聊聊过往，奶奶则向女孩学习使用智能手机。两人都很开心。

算着女孩快下班了，奶奶会

等着门；有时女孩加班回来晚，会给奶奶打电话，让老人先睡。素昧平生的人之间，多了牵挂和暖意。

三十年前常见的街头公用电话亭，现在还有吗？

在上海市中心的一条路上，有个公用电话亭，年近八十的沈阿婆，在这里值守了快三十年。

略显笨重的橘红色座机，市话三分钟四角，国内长途一分钟两角。

上世纪90年代，也就是她刚刚开始经管时，公用电话亭曾有过一段繁盛的时光，每月能有很多收入，在那时算是不得了的高薪了。而在人手一部手机的今天，沈阿婆早上9点不到上班，晚上8点多才回家，每月的收入只有几十元。

好在她也不是为钱，退休金够花了。老伴离世前，交代她继续把电话亭看守下去，“一分钱不赚也没关系”。她知道，老伴是为了让自己不孤单。公用电

话所在的治安岗亭，有空调、微波炉、热水，闲下来，她与治安值班员聊聊天。

打电话的人虽少，也不是没有。有人打给租房中介，咨询一间价格很低的房子，因为担心是虚假广告，以免日后被骚扰，所以选择了公用电话。

有位年轻男子，打电话给离家出走多年的妻子。只有使用陌生号码，妻子才会接起他的电话，尽管没说几句电话便被挂断，他还是心存希望。

一位附近的独居老男人，打电话给儿子。出门扔垃圾，手机和钥匙都被锁在门里了，叫儿子来开门。

沈阿婆管了多年电话亭，善解人意，听出端倪，从不多语，对方向她倾诉，她微笑静听。

总会有人晚年落单，谁来做伴？

杭州的汪奶奶，与孙女般的孩子为伴；上海的沈阿婆，与整座城市为伴。

Y 有此一说  
ouciyishuo

### 要有输的风度

□刘墉

你一方面让孩子有赢的快乐，也要教他有输的风度。他要认赢，也要认输。

儿子小时候，我就常跟他比赛扔球，譬如扔十球，看谁进得多。我们的奖品是，输的人要立正，对赢的人说“你是真功夫”三次（有时候甚至要说到十次）。

儿子起初输球，都说得心不甘情不愿，甚至因为态度不好被我骂。

但当他赢的时候，我都立正，向着他，大声说“你是真功

夫”的时候，他渐渐就不会输不起了。

所有跟小孩子玩的游戏，都要让他们有赢有输。

如果他一直输，可能他的能力还不够，那个游戏可以等他大一点再玩，否则会打击他的自信心。

相对地，如果他总是赢，也没意思，反而会让他骄傲。

有输有赢，对孩子才有挑战，能激发他们的潜能，也才能训练他们自制的能力，知道天底下不是“他最大”。

## 山东省散文学会 牡丹晚报 2022散文大赛征稿启事

为繁荣散文创作，进一步提高广大文学爱好者的创作热情，汇聚、挖掘散文创作人才，即日起，山东省散文学会、牡丹晚报联合开展2022散文大赛作品征集活动，欢迎广大文学爱好者踊跃投稿，优秀作品将陆续在牡丹晚报文学副刊及新媒体平台刊登。活动结束后，主办单位将组织专家评委评选出各类获奖作品若干件，并给予奖励。

#### 投稿要求：

一、作品内容健康向上，有昂扬的时代精神和较强的艺术性和感染力。

二、篇幅力求精短，字数一

般不超过3000字，尤其欢迎精致短文。

三、所有应征作品须为原创首发，严禁剽窃抄袭。

四、稿件一律通过电子邮件投送，投稿邮箱：mdwb09@sina.com，请在邮件主题中注明“散文大赛应征稿件”字样，并在电邮文档中注明作者通讯地址、邮编、电话等联系方式及个人简介（山东省散文学会会员投稿请注明会员编号）。

五、征稿时间：2022年3月10日至12月31日。

山东省散文学会  
牡丹晚报

2022年3月10日

## R 人生百味 enshengbaiwei

### “90后”都开始说自己老了

□池建强

最近我发现身边的“90后”也开始嚷嚷着自己老了，这不是矫情是啥？后来我掰着手指头算了一下，最大的“90后”也三十多了。怪不得推送过来的广告上都说，“90后”也开始植发了。

是青春完结得越来越早了么？

我在这方面就比较迟钝，一直到40岁之前还觉得自己挺青春的。一个确切的证据就是，身边大部分“80后”“90后”羽毛球都打不过我，跑步跑得比我还慢，想事情还不如我想得周全，电子设备还不如我多，我还学了滑板呢……同事告诉我，您这叫年富力强，是干事业的年代，这和青春是两码事。

40岁以后，稍一放松锻炼，腹部就会松弛得让人担忧，基础代谢率变低，智齿拔光了，刷牙刷得越来越仔细，牙签牙线成了饭后必备的东西，每次运动前，热身的时间越来越长。

村上春树在40岁以后写道：

是的，中年了，情愿也罢不情愿也罢。时下肚皮尚未凸出，体重也同大学时代相差无几，头发也幸好还蓬蓬勃勃。唯一的强项就是健康，从不闹病。尽管如此，岁月这劳什子还是要带走它应该带走的部分。理所当然。正因如此，岁月才成为岁月。倘若岁月不再发挥其作为岁月的功能，宇宙秩序势必大乱。

村上从没有在文章里表现出对衰老和死亡的恐惧。他没说瞎话，老爷子现在七十多了，还在写小说。

享受当下的年龄带给我们的财富和体验，才是正经事。人的认知能力，大概是这么一个发展过程。在青春期末，大概是快到20岁时，认知处理速度达到巅峰，也就是反应特别快。到了20出头，学习和记忆名称的能力达到巅峰。再大一点，25到35岁时，短时记忆能力最突出。再往后十年，也就是45到55岁时，社会理解能力达到巅峰状态，也就

是非常擅长跟人交流沟通。

注意，到这一步还没完，到65岁以上，你还有一项能力会达到顶点，就是对语言类知识的把握。

你看，岁月流逝，并没有那么可怕。退休之前，你还有学习一门新语言的能力呢。

相对于认知能力——包括年轻的心态、好奇心、动手能力、学习能力等——我觉得更难、更重要的是，持续保有一个健康的、相对年轻的身体。

每个人都可以宣称自己心态很年轻，但你没法宣称自己很健康，体重、血压、血脂、血糖……这些指标可以非常清晰地描绘出你的身体状况，就像通过AI渲染一幅山水画，看着随意，每一笔都是精确计算的结果，不会骗人。

健康比年轻更重要。所以，别担心变老。享受和发挥每个年龄段的优势，保持健康和年轻的身体。这就是我要说的，也是我在做的。



请本版文图作者与编辑联系，以便奉寄稿酬。