

初老来袭

刘满英

小叔子打来电话,叫我们去深圳他家过年,嘱咐我们办好港澳通行证,年后带我们去玩。到照相馆照了像,拿来一看,心里仿佛掠过一只惊鸟,充满了无限的惆怅。

流年暗转,岁月不饶人。爱人看着自己的相片,不认识似地反复呢喃,这是我吗?怎么突然就这样老了?刀刻般皱纹,两鬓染霜,皮肤松弛,再也不似当年的青春四射,光滑柔嫩。

刚参加工作时,白里透红的脸蛋,凹凸有致的身材,加上文静的外表,不时有大人们上门来提亲。如今,看着照片中自己的模样,哪里还有当年的影子?老了呀,万转千回,那些青苔一样的幽幽记忆,都远去了,远去了……

时光总是匆匆,柳绿了又黄,草枯了又青。走过童稚,走过天真,走过清纯,转眼就老了。都说人老了,就会往回收,慢慢的,收到最初的起点,把经历的事都吸了,最后浓缩成了一把苍绿。夜深梦少少年事,常常喜欢回忆那些绿瘦红肥的往事——那明媚的哀伤,那凄美的忧郁,那骚动的渴望,都是纯真岁月才有的。时光似剑,岁月如刀侵蚀着美好年华,一切都烟云逝去了。

人老了,却拥有一颗素素的闲心,越来越喜欢安静清幽的活着,安静的看书,安静的写文,安静的听音乐。与人交往也不再锋芒毕露了,更没有咄咄逼人的气势。你来,我珍惜,你走,我也不勉强。世间的情分,本就没人可把握。就像当年那四射青春,再怎么美好,如今都变得寒瘦,我只珍惜今天的好。

我希望自己能很优雅的老去。人老了,就像买来的小干花,不华丽,不饱满,安静得有些寂寞,小小的,不与人争,但骨感却是铮铮的。空闲时,翻翻闲书,写写文字,听听戏,买一些花草,不经意的种着;做几个精致的小菜,炖一锅浓浓的排骨汤,焖一些香喷喷的米饭,我愿珍惜时光赠予我的人间烟火。在向晚的黄昏里散步,在夕阳下看风景,与时间,与陪伴自己一生的爱人,共老!

书乐晚年

柳相

记得程颐说过:“外物之味,久则可烦;读书之味,愈久愈深。”书读得越多,也是我退休后体会到的其精妙之处。

读书之乐,与打球、游泳不同,是一种“静趣”、一种“心趣”。晚上家人睡下,一个人静静地坐在灯下,书便成了最好的老友。他絮絮叨叨地扯出许多新鲜事,也让人悟出许多道理,于是看不上几页,我就忘了自己,飘飘然进入了书中世界。

有的书像风尘仆仆的流浪汉,又像走南闯北的旅行家,肚子里装满了稀奇古怪的风土人情和天涯海角美丽诱人的风光。他磁石般地吸引着我,在我眼前展示了姿态万千的大千世界,使我感到世界也仿佛缩小了许多。

书又像一位博古通今的老人,将我带进硝烟纷飞的战场,带进戒备森严的宫殿,带进茅屋低小的农舍。听到了原子弹的轰鸣,听到了玄武门刀剑撞击,听到了南昌城划破夜空的枪声,听到了天安门前国歌的奏响……我懂得了美和丑,懂得了好和坏,懂得了正义与邪恶,也懂得了这句话:忘记过去,就意味着背叛。

我年轻时就喜欢看书。时常因为看书入了迷,饭也不吃,半夜了还在煤油灯下夜战。记得母亲总是半嗔半怪地说:快睡觉吧!都什么时候了,明天干活能有精神吗?我总是不耐烦地回说:您睡吧,别管我了!我同书中的主人公同命运,共呼吸,为他喜,为他悲。主人公的命运,总是牵动着我的心肠。

书是我的老友,也是我的好老师。从书中,我获得了很多宝贵知识。我爱读书也爱买书。买书的乐趣就在于寻找和发现,面对着多得令人眼花缭乱的书籍,光那五颜六色的封面就足以令人心醉神迷了。一头扎进书堆中,一本本地寻找自己的意中书,那真是一种莫大的享受。那份快乐,是无法用语言形容的。

有人说过,读书人要有三个万卷:读遍万卷书,胸有万卷书,家藏万卷书。能实现这个目标,那将是我晚年最大乐趣。

“情商式”养老

曹南才

有一天大早,我还在床上,他竟敲门把我叫醒,激动地说:“我终于发现了一个很好的设计工艺……”

虽然不太懂他的技术名词,但大概知道这是一个成本不大线路却十分合理的设计。我不由得定神注视着他活泼得像小孩子的表情和手势,我看到的是一种积极向上、勤学好问、热情奔放的年轻心态,不由得受到强烈感染。

是的,退休在家,时间一长,慢慢与社会工作环境脱节,整天围着家庭的小圈子,柴米油盐酱醋茶,锅盆碗筷桌椅凳,慢慢对小天地以外的东西失却兴趣,对生动丰富的社会生活产生麻木,这正是很多老人慢慢感到孤独、忧郁的原因。

有一个帖说:长寿被向往,养生被推崇,百岁被期待。于是,电视广播,报刊网络,街谈巷议,道听途说。高人全出,专家学者医生禅师,讲动的、静的、吃素的、喝水的、拍手的、泡脚的、打坐的、打拳的、戒酒的、戒烟的,不一而足……

这些无疑都是养老的有用知识,我姑且称为“知识型养老”,但我想,这些固然重要,但更重要的似乎还有个“情商式养老”,情商是养老的良药。

——控制情绪、抵御诱惑。譬如,本来金

钱是为健康服务的,但偏偏有人抵御不了金钱的魅力,健康变成金钱服务了,老了还继续赚钱死不脱身;或是怕“人在天堂钱在银行”,为把钱花光而活,乱吃乱喝拼命玩奢华。不管累死累活赶机赶车上山下山,身体受不受得了,照样全世界跑遍。

——把握节奏、合理生活。生活定时定量,行动有张有弛,情感会舒会收。心中有杆秤,凡事有度。

——融入社会、友情友盟。各种文化体育、扶贫济困等意义的社会活动是培育情商的有效办法,在琴棋书画歌舞中娱乐人生,在生动活泼的社会活动中放怀舒情。广交新旧朋友,旧友老同学固然不可少,年轻新朋友更要多接触,多爱少恨、多谅少怨、多容少悔,多笑少愁。丝丝微信接续万里友谊,浓情蜜意带来健康润泽。

——积极向上,不断学习。新的知识是更新大脑皮层的营养素。眼光不老盯住家庭儿孙杂物碎事上,关注社会进步,留意科技发展,热爱新生事物,多看看外界的日新月异,多浏览天下的美丽河山,眼界顿时开阔,精神豁然开朗,活力瞬间四射。

这就是“小伙子”团友留给我的思考,但愿我们都在智商和情商的互动下度过幸福晚年。

月是故乡明

杨运培

一个从故乡武冈走出去62年的游子,终于又“回”到了故乡。

贺维周,1936年出生在武冈,1954年离开家乡,进入武汉长江水利学校建筑专业学习,毕业后被分配到河南省水利厅工作,从此与“水”结缘。他长期担任《河南水利》杂志常务副主编;后来又成为河南省文联委员,中国水利版画研究会副会长。多才多艺的他,利用职业的优势,凭着天赋和勤奋,刻苦钻研,一辈子在“水”字上做文章。编“水”,论“水”,歌“水”,画“水”。在史学界、文学界和美术界留下了颇多建树。

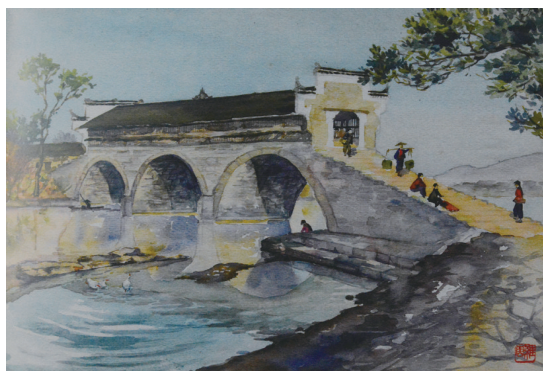
顺风顺水,功成名就,他却得不到满足,因为他是武冈的游子,他的心里,装着生他养他的故乡。故乡,很远,相隔千里,故乡,很近,时刻装在他的心里。他把装在心里的故乡,化成七彩的画图,展示在他的笔下。武冈乡下农家的古槽门,故乡文庙前的双银杏,双银杏前清澈的渠水,渠水南岸的吊脚楼。古老的渡头桥,桥上的遮挡风雨的小青瓦面,桥两头的风火山墙。都一一变成他的画作。就这样,他还觉得总欠缺什么,一次在家乡看到铜鹅,猛想起武冈是铜鹅之乡呵。于是,他马上构思,创作了《碧水欢歌》版画,这一幅作品,不但在中国版画杂志上刊登,不久,被日本艺术博物馆收藏。如今,时过境迁,这一幅幅饱含对家乡深情的作品,不但成了难得的艺术珍品,而且,都成了印证武冈历史的珍品。

将故乡画成图画,这不是他的目的,他最终的目的,是要将这些画作作为一个远离故乡的游子的礼物回馈故乡。

贺维周的妻子张秀英说:“维周每时每刻,即使他久卧病榻,乃至极度衰弱时,仍然在呼唤着故乡,呼唤着武冈的花塔、文庙、玉带桥、法相岩;呼唤着四牌楼的许家院子、水西门的老城墙、南门外的半边街、邓元泰的渡头桥;中山堂黄埔军校、洞庭中学,司马冲的武穆宫;还有那猪血丸子、血酱鸭、法新豆腐、扶冲米花、发糕……等等。”故乡明月在,彩云几时归?

然而,这美好的一切,在2010年5月18日,被人生的无奈击破,贺维周走了。回到故乡,成了他再也圆不了梦想。

他年逾古稀的妻子张秀英,决心完成丈夫的遗愿。亲自带着丈夫的画作回到武冈故乡展出。用他的画作传递着一个游子对家乡的爱恋,回报家乡父老对游子的厚爱。



高奏一曲 侯建平摄

家有“老青年”

蒋平

年逾四旬,标志着我正式退出青年行列,但家里依然有位欢蹦乱跳的“老青年”。不过不是我,而是年过七旬的母亲。

母亲年轻时酷爱文艺,这种爱好通过遗传深深影响了我。母亲退休那年,我正式参加工作,很快成为单位的文艺骨干。母亲退休不退志,经常踊跃参加我们的文艺活动。每回琴棋书画吹拉弹唱,表现得比年轻人还要积极抢眼。一次青年作家聚会,母亲饶有兴致地听我们座谈,一位老师当众开起母亲的玩笑:“在座的全是青年作家,请问您老怎么称呼?”母亲乐呵呵地回答:“我也属于青年,是老青年。”一席话,将大伙逗笑。

为让自己70岁的身体跟上30岁的心脏,母亲不忘为自己“充电”。她改换了智能手

机,注册了QQ,添加了亲朋好友的微信,还建起家庭微信群。逢年过节,用一个个大红包,美死一票儿孙。父亲去世后,儿孙们轮流邀她过周末,每此时,母亲会带上羽毛球拍,不时约我们兄妹仨给她当陪练。和她打羽毛球,节奏比一般人慢。与其说是当她的“陪练”,还不如说她在找理由陪我们锻炼。母亲是通过特殊方式,强迫我们从长时间的“低头族”中解脱出来,让身心劳逸结合,远离疾病。

母亲不光喜欢和年轻人娱乐,还用一种年轻的心态,参与我们的各种沙龙。70岁生日那天,不少跟我年纪相仿的朋友,用不同方式向“老青年”表示祝贺。母亲幽默地回答:“感谢你们这些70后,我今天也正式加入‘70后’,咱们有共同语言了。”

家有“老青年”,老少俱欢颜。

绿洲晚霞格外红

袁光宇 陶永煌

在全国上下开展“两学一做”活动的大潮下,绥宁县公安局今年三季度对老干支部进行了改选。新的老干支部组织全局离退休老干部开展丰富多彩的活动,给“神奇绿洲”的老年生活涂上了一抹亮丽的色彩。

每月的逢十日,被确定为该支部的集体活动日。在第一天的集体活动中,支部书记刘先腾组织大家学习了党章、重温了入党誓词。许多老干部深有感慨地说,自从退休以后,就基本上没参加过集体学习了,现在组织上又把大家凝聚在一起,的确有一种温暖感。

《老年人》、《邵阳日报》等报刊成为大伙的良师益友。老干部们每到集体活动日的第一件事就是打听新一期《老年人》杂志和前些期的《邵阳日报》到了没有,当拿到新报刊后,大家都如饥似渴地饱览每一篇精美新闻或美文,有时还把精彩段落抄录下来,一起共同交流。

八十高龄的于汉龙、肖见旭精神抖擞,除

了天降大雨,几乎每天都活跃在门球场上。他俩不仅自己参战,还负责对新队员进行耐心指导,言传身教。

垂钓成了大家的另一大乐趣。全局50多名老干部中就有24人争着参加钓鱼活动。老手带新手,他们买来钓具,学习怎样挂饵,怎样定浮漂,怎样抛竿。

象棋、麻将、字牌也是部分老干部的爱好。每当集体活动结束后,他们各取所长,各显其能。

为展现老年人风采,年近七旬的谢余斌把爱好吹、拉、弹、唱的老年朋友组织起来,成立了一个夕阳红歌舞演出队。他们自筹资金,买来乐器、灯光、音响、调音器和演出服装,坚持定期定点免费演出,受到广大居民赞誉。

在绥宁县公安局老干支部,乐善好施、助人为乐成为风尚。老干活动室里开辟有“好人好事”专栏,修路填坑、扶老携幼、乘车遇见有难相帮、银行取款时营业员多付款而主动退还、资助贫困孩子、照顾孤寡老人……各种好人好事,彰显着老公安民警的爱民本色。