

“总开心”和“常快乐”

——一对旅居海外侨胞的故事

张德强

“总开心”是我曾经的老领导曾广信的微信名。起这名时，他开初用姓开头，叫“曾开心”。结果问题来了，“曾开心”是曾经开心过，好像现在不开心了，不好。于是他将 Zeng 改成 Zong，“曾经”变为“总是”，可谓一字之差，别之千里。而“常快乐”是常姐的微信名，她姓常，是“总开心”现在的夫人。因为先生“总开心”，夫人怎能不“常快乐”呢？这就是他们夫妻微信名的由来。体现出一种精神的追求，生活的情趣。

“总开心”与“常快乐”四年多前相识于异国他乡，现定居新西兰。他们计划是每三年回国一次。这次回国，各地辗转之中，特地到长沙稍憩，来会会老同事，严格说是看看老部下。大家几年未见老领导，感觉岁月虽去，容颜未改，“总开心”仍是腰杆笔挺，步履轻盈。交谈中，他思维敏捷，逻辑严密，朗诵六七分钟长诗，倒背如流。尤其到了歌厅，似乎没有“总开心”不会唱的歌，嗓音之高亢，情绪之饱满，令人叹为观止，很难想象已年近八旬！而“常快乐”则夫唱妇随，游刃有余。如歌者，声情并茂，如舞者，婀娜多姿，浑身洋溢青春的活力。耳闻目染两位长者如此状态劲爆，忘情投入，我与十几名参与聚会的老同事除了敬佩，赞叹，惊讶……找不出别的词语。

人是要有一点精神的。“总开心”给我最大

的感觉，就是有精神。他唱的歌《我和我的祖国》，他朗诵的诗，《我骄傲，我是中国人》，无不激情澎湃，迴肠荡气。他说，身在海外，根在祖国。这一生，他还要争取回国十次。敢想才能敢为，梦想成真，首先要有梦呀。他认为人生60岁到80岁是真正的黄金时期，子女已大，工作退休，经济较好，身体健康，一定要珍惜这段时间好好过，一切围绕健康快乐布局……他的夫人“常快乐”同样精气神十足。她认为，女人可以不成功，但不能不成长。最美丽的女人，是善于学习、不断学习的女人。她不赞成仅仅是四十岁的女人活智慧，而是女人一生都要活在智慧中。言谈举止间，让人感觉他们夫妻浸入骨髓的志同道合，满满的正能量，乐观，开朗，自信，颇有几分豪迈。

这是不是天意呢？这样一对年龄相加近150岁的伉俪，能如此美妙地结合在一起，你得相信绝对是上帝的眷顾。他们两人相识于2013年。那年初的一个夜晚，平时都不去剧场的二人在剧场偶遇，撞开了各自冰封的心扉。在此之前，“总开心”丧偶后，已兑现诺言，坚守三年，没摸过同龄女性的手。现在，生活仍要继续。他对未来一半的要求主要是三点，一是必须丧偶，不能是离婚的；二是丧偶前和睦幸福，不可是打闹夫妻；三是年龄不能小过十岁，因为没有时间再来磨合。谁知，这苛刻的三

条，“常快乐”竟条条具备，令“总开心”喜出望外，深感不能错过。不过，“常快乐”的先生才去逝一年半，她曾发誓从此不再嫁人。更糟糕的是，儿子知道他们相处后，对妈妈说了重话，决不许这个老头子进门。怎么办？老革命似乎遇到了新问题。

但不久，问题就有了答案。“常快乐”这次没能抵挡住“总开心”的袒露胸襟和足智多谋，尤其在深入了解之后，她的心开始被融化……她毅然卷起铺盖，离开了儿子为她添置的二层小洋楼，只身搬进了曾家。他们早已是成熟的智者，足以把握自己的命运。他们决心活出精彩，不让外界看笑话。他们相信，质疑者一定会失声。

他们走到了一起，眨眼四年多了，相濡以沫，互为寄托，从东半球到西半球，从太平洋到大西洋。让所有相遇的人分享他们的快乐，一起开心。他们说，如今生活的中心就是四个字：健康快乐。他们一起学唱歌，练跳舞，一起读书，写字，游泳，出行……新的格局，塑造全新的状态，开创新的生活，营造出“总是开心，经常快乐”的氛围。浓浓的赤子心，爱国情，共同的追求和信念，将他们从茫茫人海联系在一起。我仿佛看到，辽阔的苍穹之下，他们正手牵手，在夕阳的余晖里缓缓前行，迈着优雅而无悔的脚步。



赛双清公园的“杠爷”们

在新邵县城的赛双清公园，每日清晨都有一群银发老人在单双杠上翻转腾挪。他们虽已是满头白发，但肌肉结实、身手矫健，这些名副其实的“杠爷”们成为了赛双清公园一道独特的风景。

“哟！这个老爷子不简单，七八十岁了还能在双杠上玩倒立，换我这么年轻都做不到。”8月22日清晨，赛双清公园的健身器材处围满了围观的群众，原来是79岁的张伟民老人正在晨练。只见他上了双杠后一个鱼跃翻身就倒立了起来，双腿绷得紧紧的，腿尖笔直纹丝不动。一身结实的肌肉，一双强有力的臂膀，让他倒立了足足了一分钟，才翻身下杠。他潇洒飘逸的动作抓住了大家的目光，赢得了围观人群的阵阵叫好声。据记者了解，张老从教师岗位退休后，一直坚持健身，练习单双杠十多年来，大小病全无。“我每天早上起床后自己按摩穴位，接着做上一组仰卧起坐，最后才出门跑步到公园练习单双杠。”张老总结正是早晚不间断的锻炼，让他有了强健的体魄。

张伟民刚下杠，71岁的舒善彪一个纵身跳上了双杠。只见他先直臂支撑，然后身体开始摆动，以肩为轴，幅度由小到大，最后双腿与双杠成了平行线。舒善彪做了5组支撑摆动后，脸不红气不喘，一个单臂支撑加双腿一跃下杠，稳稳地站在了地上。“我原来在部队时能完成一到七练习的全部动作，现在年纪大了，出于安全考虑只做一组简单的练习。”舒老告诉记者，现在他还能做60多个俯卧撑，单杠卷腹上杠也是轻轻松松。“我现在把胸肌硬起来，一般的小伙子打两拳也是经得住的。但我出一拳，年轻小伙没几个受得了。”舒善彪告诉记者，部队的磨砺让自己有了金刚铁骨，外加多年的勤加苦练，让自己保持了良好的身体状况。

(童中涵)

与诗为伴乐悠悠

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。今年68岁的陈新成钟爱写诗，退休后不仅自学诗词写作，还加入邵东县老年大学，向师长和同学请教，潜心研究诗词。他的退休生活，与诗为伴乐悠悠。

在市老干部组织的“两学两献”征文比赛中，陈新成挥毫泼墨写下《喜迎十九大》：启樟南湖奋远航，舵传几代各抒长。核心领导开新宇，万众擎旗谱锦章。业绩辉煌民致富，功劳赫赫国图强。喜迎盛会豪情振，劲舞高歌喜洋洋。“我的诗都是紧跟时事，这与我每天坚持看新闻、读书看报有很大关系。”陈老告诉记者，他每天都坚持阅读四小时，党和国家最新的方针政策他也认真学习领会。“这样我写起诗来，才能不与时代脱节，也能结合身边发生的新变化引发新的灵感。”陈老道出了自己写诗的诀窍。

谈起自己与诗词的渊源，陈老打开了自己记忆的闸门。在邵东焦化厂上班前，陈新成是一名军人。“我们那时候在湛江守海岛，身在人烟稀少的祖国边疆，难免会寂寞，会想家人，唯有诗词能抒发情感。”陈新成告诉记者，正是靠着日月积累的文学功底，他从普通连队文书干到了干部科干事。“部队那段经历，让我积累了一定的写作基础。退休后，写诗成了我最快乐的事情。”陈老说，写作关键在于“厚积薄发”，所以他要在外教书的两个女儿，把学校的废旧书刊、报纸定期送到家中来，没事就抄抄写写，不断提高自己的文学素养。

“我把写诗当成最好的养生之道。”陈老感言，人退休，脑不能退休。通过写诗能很好地预防脑动脉硬化、脑萎缩等老年疾病。“读史书使人明智，读诗书使人灵秀。”陈老告诉记者，学习古诗词不仅能使人灵秀，更重要的是使人脱离庸俗和低级趣味，更加文明和高雅。同时写诗能改变一个人的性格，能陶冶一个人的情操。(童中涵)

神奇绿洲的那一抹夕阳红

在美丽神奇的绿洲——绥宁，有这样一个老有所乐、老有所为的团队。他们不忘初心从未间断对党章、党规的学习；他们组建的夕阳红歌舞团定期为群众免费演出；他们在老干部活动室设置好人好事宣传栏，让乐善好施、助人为乐成为风尚。他们就是绥宁县公安局退休老干部支部的党员们。

每月逢十为绥宁县公安局退休老干部支部集体活动日。在每月的第一个集体活动日，支部书记刘先腾同志组织全体党员学习了党章，重温了入党誓词。同时，通过组织学习党报党刊，并撰写心得体会。围绕党的十八大以来国家的新变化、新成效，每个党员同志都拿起了笔，把退休后的心得体会浸透在字里行间。

为更好地展现老同志的风采，老干部支部还定期组织大家开展丰富多彩的文娱活动。年近七十的谢余斌就是一个得力的文艺骨干，他把爱好吹、拉、弹、唱、跳的老年朋友组织起来，成立了“夕阳红”歌舞演出队。他们自筹资金，买来乐器、音响、调音器和演出服装，定期在长铺大桥亭子处免费演出，自编一些喜闻乐见、符合时代节拍、积极向上的歌舞节目，受到广大群众的称赞。

为营造乐善好施、助人为乐的新风尚，老干部支部在老干部活动室专门设置好人好事宣传栏，不少乐善好施的小故事涌现出来：有修路填坑的、有乘车遇见有难而相帮的、有对残疾人施舍的……

在开展文体活动时，老干部支部还十分注重健身项目的开展。垂钓作为一项有益身心的户外运动，成了支部成员们的共同爱好。他们老手带新手，学习怎样挂饵，怎样定浮漂，怎样抛竿，全神贯注只等鱼儿上钩。中鱼者满脸笑容，喜笑颜开。不中鱼者，也不气馁，更是自我安慰，其乐融融。同时，老干部支部还定期组织老人们打门球，通过门球运动强健大家体魄。80岁高龄的于汉龙和肖见旭精神抖擞，除了天降雨雪，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言传身教、耐心指导。他们组建的球队被市公安局推荐，有幸参加了全省公安系统在永州举行的老年门球赛。(童中涵 陶永煌)



悦舞太极 丁根厚 摄

一位退休教师的奇特心愿

刘筱梅

日前，一位已有10余年未曾相见和联系的退休教师给笔者连续打来了两次电话。电话来得很突然，也充满着神秘。

电话中没有透露出任何特定事物的信息，但能清晰地感知到老人有一种渴盼早日相见恳谈的心意。

于是，笔者走进了老人的家里，聆听了老人发自内心的声音，也终于明白了老人为何连打两次电话的秘密，也清楚的知道了这位已患重病需靠轮椅出行的退休教师的奇特心愿。

这位老人名叫蒋乔生，是邵东野鸡坪镇中心学校的退休教师，现居住在邵东县城兴林汇景小区。25岁那年的12月，在本乡中心小学食堂担任炊事员的父亲退休了，蒋乔生便接班顶职成为了一名学校总务室后勤工作人员。后来，他通过勤奋学习和刻苦钻研教育教学，不但成为了一名小学一级教师，而且秉着优异的教学成

绩和组织管理能力，先后又分别担任了邵东锦河学校和仁凤学校的教导主任。

正因勤劳能干和人缘广、善管理的突出才能，上世纪1986年3月，老人弃教改行从事勤工俭学工作，利用自家房屋和前坪后山开办了中心学校铸造厂，一直经营了七年时间，每年解决就业人员20余人，共为学校创收46万元。由于国家政策的变化和当时经济形势转型等因素影响，工厂于1990年底突然停业。在外100多万元的贷款无法收回的情况下，他却想方设法一分钱也不拖欠的全部付清了工人工资和学校的应交款项。

老人一生勤劳持家，教子有方，也是令人钦佩与羡慕。养育的一儿三女，都早已结婚成家有了后辈，并且都过上了幸福生活。老人的日子是越过越舒舒服了，但由于一生操劳过度，几年前患上了冠心病、高血压、肝硬化等多种疾病。每天只能窝在

家里，偶尔想出外晒晒太阳，看看门外的世界，也只能依靠家人和轮椅。

老人虽然病了，而且严重，但是，老人的心态非常乐观，思想十分开明，提倡厚养薄葬，反对封建迷信等社会陋习的想法却越来越强烈。

当笔者在老人对面坐下后，老人拿出了早已工工整整写好的“示儿女书”。上面写着老人的心愿，要求儿女们在他“走”后，不要坐夜，不要收礼，不要作道场，必须要火化和捐献自己眼角膜等诸多后事，以及希望儿女要带好头多为社会做贡献。只因自己和儿女家庭条件都非常好，老人担心自己如此心愿唯恐不能达成，于是，想借助媒体的力量帮助他实现心愿。

面对枯瘦如柴却意志坚定的老人，聆听老人发自肺腑的重托，笔者的内心一阵又一阵的受到震撼，同时也为这位退休教师的奇特心愿而赞叹。