

编者按:日前,市委老干部局以“学精神、学先进;献计策、献成果”为主题,举办全市离退休干部“两学两献”征文活动,离退休干部积极参与,围绕邵阳经济社会各方面,畅谈党的十八大以来邵阳发展新变化,展望美好未来。本版今日起陆续摘发部分老同志的文章。

## 我对这土地爱得深沉

毛耀洲

刚刚退休的时候,我终于有了如释重负的感觉,终于闲了下来,终于可以有时间来细细品味自己的家乡。

说实在的,我走过家乡的所有乡镇,我熟悉这片生我养我的土地,我也把我的青春奉献在这里。

我爱烟雨中的崀山如诗如画,那里有气势磅礴亚洲之冠的“天生桥”,那里有神形兼备的“将军石”“骆驼峰”,那里有鬼斧神工的“天下第一巷”,那里有地造天设龙腾虎跃的“鲸鱼闹海”。我爱奔流的夫夷江如歌如泣,我在那里畅游,仰望蓝天白云,近看鱼虾成群,两岸稻花飘香。我爱秋日里的金橘如痴如醉,落日余晖中人们满载而归,是收获,是喜悦,更是希望!

我爱家乡美丽的传说,舜帝南巡赐名山之良者崀山。四千五百年前的新石器文化遗址,让我对古老文明充满着想象。农民起义的古战城堡,激起我澎湃的热血。晚清重臣的宗祠墓葬,让我由衷地敬仰。汉、瑶、苗、壮多彩的民族风情使我深深陶醉。

2010年8月,崀山列入世界自然遗产名录。世界自然遗产的金字招牌,带给了新宁全新的发展契机。终于,新宁开通了第一条高速公路;终于,邵新公路改造完成。我们与外界联系更便捷了。终于,新宁可以开始梦想飞机场、铁路。更让人欣慰的是,我们村村通了公路。

我喜欢亲手采摘黄澄澄的脐橙,看脐橙价格上涨,听果园里的欢声笑语。我喜欢穿行于青山绿野之中,看一座座小水电站,它们带来光明和财富。我喜欢漫步在新的工业园的大道上,数着一家一家新的企业。

我们终于也有了红绿灯,在车水马龙中我看到秩序。明亮的新路灯,众多的摄像头,我看懂了城市的祥和稳定。

我在这里工作,我在这里生活,我也将在这里老去。

著名诗人艾青在这里工作过,也在这里生活过,更在这里写过动人的诗句:“为什么我的眼里常含泪水?因为我对这土地爱得深沉……”



8月22日,两位老人正在新邵县城赛双清公园练习太极推手。  
童中涵 摄

## 爱上老年羽毛球

王弋

老年羽毛球,这是我们几个老人给它起的名字。就是在打的过程中,基本不像青年人在运动场上那样激烈的跳跃、冲杀,而是重在球打出去如何使对方好接,一次能打多少个往返不落地,我们又叫它为“和平球”。我和我的老搭档刘老每隔一天打一小时,十多年不断线。

如今我72岁,刘老已79岁。两个人打起来小球往返一二百个不在话下,最多我们打过往返1000多个。偶遇青年与我对手,见其像猛虎下山,狼杀狼扣,我接不上,往往就批评人家:“打的什么东西?!”每每遇此,刘老即笑

而“解围”:“羽毛球,当然还是青年这个打法正规,有技艺、有刺激、有看头。我们那个‘和平球’,则是人老体衰不得已而为之。”不过,老年羽毛球,对上了年纪的人,经常打打确实好处多多。

打老年羽毛球,是一种休闲,也是一种乐趣。当技术不断提高,打到若干球不掉时,心里便是美滋滋的。若旁边再有观赏人拍手叫好,那便更浑身来劲。我们打球,都不是单个行动,约好了的,至少两三对,四五个人,其中还有几个女同胞,大家轮换上阵,说说笑笑,其乐无穷。时而再来个“男女搭配”,打球就更加“不累”了。

## 享受候鸟式养老

陈卫卫

我们小区里的刘大爷70岁了,以前一直三天两头跑医院,可最近当我看到他时,惊奇地发现他容光焕发,腰板还很硬朗,红润的面色更让他仿佛年轻了十岁,我不由得大感惊讶。

刘大爷告诉我,他和老伴去北戴河住了两个月,这才刚回来。今年的夏天特别炎热,而他却过得相当清凉舒适。听他开心地说,今年11月份还将去海南三亚过冬。刘大爷这样的幸福日子,过得真让人羡慕。

今年6月下旬,刘大爷和老伴来到北戴河避暑,他们采用了动静结合的方式来疗养身心。早上,老俩口5时就起床来到海边慢跑,心旷神怡地呼吸着清新的晨风,白天则去游览各个名胜古迹,晚餐后再到海边踏浪。傍晚回到住地乘凉时,消夏舞会也开始了,他们和老友们一起潇洒地跳舞,纵情高歌,心情快乐到了极点,感觉这是在享受舒适的“第二人生”。

原先,刘大爷退休后一直闲在家里,由于患有心脑血管和风湿疾病,因此每到冬天时就特别遭罪。后来他从电视里看到,有些老年人在冬季选择去海南生活,这让他非常兴奋。因为三亚冬天温暖的气候和良好的生态环境,非常适合度假养生。于是,去年11月他就飞到了三亚去过冬,因为每天都能看大海,居住的酒店里也是娱乐健身样样全,吃住舒适,价格又实惠,比在家里还舒服,所以就尝到了甜头。刘大爷和老伴对“候鸟式养老”体会最深的就是——冬天冻不着,夏天热不着。

在三亚,刘大爷找了一个固定的老年公寓,里面有几十位来自祖国各地的老年人,一起体验优哉游哉的养老方式。刘大爷有多种爱好,他平日里以围棋和书法交友,因此生活得悠然自如。刘大爷的老伴是个歌唱达人,她则和十几位“候鸟阿姨”成立了“候鸟合唱团”,每个周末都要聚在一起自唱自娱。

每当夜幕降临,刘大爷牵着老伴的手一同来到广场上,和老友们唱响一曲曲优美的老歌,跳起欢快的交谊舞,瞬间就似乎回到了青春岁月。每晚入睡,刘大爷和老伴还要在微信的朋友圈里晒风景、晒美食,和大家分享自己的快乐。



8月30日,市旗袍协会第十二团老人们在表演旗袍秀。该团有30余名团员,平均年龄66岁,她们展示美丽、树立自信、热爱生活。  
杨敏华 摄

## 我和儿媳的“战争”

刘淑萍

有两件事媳妇耿耿于怀。其一,那年我和朋友去省城办事,热恋中的儿子带女友到宾馆来看我,他们离开后,朋友说,你儿子感觉比媳妇更漂亮些。我这人嘴欠,后来竟当着全家人的面,一字不漏地把朋友的话讲了出来,媳妇大为不满。

其二,婚后儿媳怀孕,产前住进医院,要施行剖腹产。为了消除她的紧张情绪,我说:“人的疼痛分为12级,被蚊子咬了是1级痛,女人生孩子是第12级痛,那么13级痛是什么?就是女人生孩子时被蚊子咬了一口。”我本意想调侃一下活跃气氛,但我手法不够高明,也缺乏幽默感,结果没人为我的“笑话”发笑。

此时亲家母也陪在医院,媳妇认为我完全不像她母亲那样体贴她心疼她,听了“笑话”后对我更为不满。

亲家母得知女儿对我有意见后,找个机会把这两件事告诉了我。她提醒我以后讲话要注意些,免得引起不必要的误会。

亲家母的一番话令我吃惊。想想自己真是脑子进水了,怎么就没站在媳妇的角度思考问题呀!朋友本是恭维,你却只顾自己高兴而没考虑媳妇的感受,忘了她是一个内敛传统的女孩;讲“瓜熟蒂落、疼痛如蚊子咬”,原是想鼓

励她坚强,也想调节现场的气氛,但毕竟显示了自己的轻松。

我内疚,又自我调侃地对老伴说,唉,现在媳妇可是我的领导,讲话得小心谨慎啊!老伴说,你以为谁都像我一样听你胡说八道,你这个大嘴巴也该反省反省了!

想想媳妇曾手把手地教我学电脑,曾为我买一年四季的时装,曾在我生病时关怀备至悉心照料……而我呢?看来我这个婆婆不太称职。

机会终于来了,某杂志征文:给TA的一封信,征文要求TA可以是任何人。我不睡觉起草了一篇文稿:孩子,我痛着你的痛!把对媳妇的爱和愧疚之情表达了出来。

一个月后我收到了样刊。强压下心头的欢喜,我请全家到酒店吃饭。虽说稿费还不够餐费,但用这样的方法向媳妇道歉一石二鸟,也算重拾了面子。媳妇释怀了,她对儿子说:“其实我也有错,明知妈妈有些话并不是对我有意见,但就是有点较劲。”

俗话说,要想好,老敬小。这里的“敬”非是“恭敬”,而是“尊重”。婆媳关系不同于母女或姐妹,更不同于两口子,说话绝不能大言不惭口无遮拦。意识到了这点,以后我“收敛”了不少。家和才能万事兴,不是吗?!

## 老爸退休钓“快乐”

顾年

前些年,刚退休的老爸有两大爱好:一是经常和老妈逛逛超市、农贸市场;二是钓鱼。他更钟情后一个。

说起钓鱼,老爸的“钓瘾”可大啦!隔三岔五,只要天气适宜,他便约上一两知己,带上渔竿、鱼饵等垂钓物,高筒套靴一穿,车子一跨去钓鱼了。

他一般不钓家鱼塘,总是骑车到二三十公里以外、远离闹市的野塘去钓。他说,在那里,听不到各种噪声,闻不到汽车尾气,特别是在春秋两季的黄金季节,绿水蓝天,清新空气,加上日光浴,在这样的环境下垂钓,给人一种心旷神怡的感觉。

老爸钓鱼技术娴熟,最多一次钓过将近四十斤,也曾钓过一条十斤以上的大鱼。当然,老爸也常有空手而归的时候,但他乐此不疲。

老爸隔三岔五去钓鱼,忙得不亦乐乎,我家不时也分享到他的“成果”。只要钓到鱼,老爸就在第一时间打电话喊我去拿鱼,我呢,总觉得经常吃不劳而获的“白大”

鱼,心里有些过意不去而婉言谢绝,这一下,老爸反而有点不乐意了,对我直言:“实话说,我钓的鱼,一大半都送人,吃鱼没有钓鱼欢,钓鱼是我晚年生活中的最大乐趣!”

确实,我发现老爸喜欢上钓鱼后,无论是心态上,还是身体上,都的确有了不小的变化。

先说心态。老爸退休回到家中,一种莫名的寂寞感、失落感油然而生!后来他爱上钓鱼后,他最大的感受是当提竿半蹲塘边,注视几米或几十米绿水中的浮漂与那池水一线牵的境界时,什么名利、功过、得失、忧愁等等挂心的事,统统抛到了九霄云外。

再说身体。现在年近七旬的老爸,腰板硬朗,精神十足,血压一直保持平稳,多年的脂肪肝也好了。常言道:心态好,身体就好。老爸能有今天这样的好状态,和他退休后爱好钓鱼有直接关系,因为他钓的是快乐,而快乐又往往是与健康长寿相伴的。

## 老有所乐乐开怀

和创刊号报纸及号外报,并多次参加湖南省集报协会组织的大型展览会。”陈老告诉记者,他先后主编了《中华陈氏报》《门球报》《昭陵雅韵》,还出版了《中国红色期刊发刊词》和《中国城市痛放》两本书。

为丰富自己的退休生活,陈火荣老人还在老年大学学习摄影和诗词写作。“以前照相机很少摸过,所以我首先选择了学习摄影。”陈老告诉记者,通过向专业老师学习,他的摄影技术不断提高。他拍摄

的《客运班车进农村》在《邵阳日报》登出。他创作的《雪峰山隧道》照片被《邵阳文史》采用,他还成为邵阳市老年摄影家协会会员。“后来我又参加了老年大学诗联班学习,一直坚持到现在,通过几年学习,在诗词写作方面进步明显。”陈老介绍,近年来他共写了近200首诗词联曲,不少作品还被编入《中华旅游诗词千家选粹》等书籍。

(童中涵)