

翻看老照片想到的

伍想德

退休几年后的一天,小孙女“秋秋”突然要我回答一个“脑筋急转弯”的问题:“赵爷爷已经八十多岁了,为什么看起来还是那么年轻可爱?”我随口回答:“他坚持每天散步锻炼。”她说:“错!他经常翻看小时候的照片。”小孙女的提问,使我大悟,人到退休,往日的辉煌只成过去,只是心灵渴望净化,盼望重新找回年轻,最便捷的是要像“赵爷爷”一样经常翻看老照片,因为每一张照片就是一段经历、一处故地、一个故事。我的老照片有十几本,数千张,受小孙女“脑筋急转弯”的启发,我把照片精选整理成册,一有时间就随手翻看。无论我看到年近花甲或是童年的照片,心中都充满着生命的欢乐,孩童般的天真久盛不衰。当我看到发黄的小学毕业照时,留着茶盖盖的小平头,粘着泥土味的脸,黑黑的大眼睛,藏着童年的梦。

当我翻看到1959年高中全班毕业照时,一个个风华正茂、朝气蓬勃,怀揣着考大学和朦胧爱情的理想,使我重回到这“恰同学少年”之中。当我翻看到1971年我在福州军区守备二师师直工化连任指导员和连长李礼成同全连干部战士的合影时,一下子把我带回到四十多年前摸爬滚打、激情燃烧的年代,那是无怨无悔的岁月。

相册翻到了1998年9月的一张,那是我和时任市委常委、政法委书记刘志刚、市人大常委会副主任王泽谟同湖南省作协副主席、著名作家张扬的合影。我们四人都头发乌黑,笑容满面。看到了这张照片,自然想到了上世纪七十年代初在福州部队干部战士中流传的手抄本《第二次握手》,张扬是这部小说的作者。他是湖南人,在长沙长大,他的这本书在“文革”时期是禁书。

由于在上世纪长达十年

之久的“文革”年代,人们阅读到的都是以工农兵为主角的文学作品,单调得很。张扬的《第二次握手》却是一本描述知识分子曲折的事业、生活和爱情的小说,故事非常感人,当时在部队和地方青年中广为流传。记得七十年代我所在的福建莆田29军军部机关就流传这本书的刻印本。机关干部偷偷摸摸的传读,手抄本传来传去,破损厉害卷角很多,只要到手就通宵达旦的看,有的白天还“请事假”躲在宿舍读,读完就赶快往下传。那时部队对手抄本查得很严,所以在传阅时特别小心。

小说的曲折情节和爱情故事,感动了一代的中国人,我至今难以忘怀。作家张扬不怕坐牢,不怕杀头写出了《第二次握手》,三易书名,四次修改和重写,历经十几稿。我们三人敬慕作家张扬,留下了至今看来仍然神采奕奕的合影,真乃一件乐事。



俏夕阳 侯建平摄

回乡下

王小军

回到自己出生、成长的乡下,祖屋后面的菜地,便成了我每天休闲的乐园。

退休,刚回村里的那一年,堂兄见我翻了几块地,就累得气喘吁吁,便笑了笑说:“年轻的时候,你的身体可比我的还棒。”说着,他抢过我手中的锄头,奋力地往手心里吐了口唾沫,边说边帮我挖起地来。

望着他劳作的背影,我万万没想到,已近七十岁的堂兄身体还这么硬朗,再看看自己,六十多点,就一副老态龙钟的样子。就在我感慨万千的时候,堂兄又道,“这几十年的城里生活把你的身体掏空了,不过,现在好了,回到家里,呼吸一下新鲜空气,做点农活,不用几年你的身子骨,又会练得棒棒的。”

说话间,堂兄帮我把地翻好了,下午,我在地里施了两担农家肥。过了几天,堂兄给我送来了一些辣椒和丝瓜苗。丝瓜苗,我种在地角边,又砍了几根竹子,搭了个丝瓜架。

初夏到了,丝瓜藤爬满了架子,推开窗子,就见那金灿灿的丝瓜花,嫩绿绿的丝瓜垂挂在那里,甚是喜人。走进地里,那洁白的辣椒花,那翠绿的小辣椒,就像孩子般地招人喜欢。

每天到地里扒扒草,施施肥,日子过的充实而又舒心。

现在,几个退休呆在城里的老同事,总是打电话,抱怨日子过的很无聊。我听了,便叫他们到我这里玩玩,看看山、看看郁郁葱葱的植物,临走,再让他们带点绿色蔬菜回去,大家也是其乐融融。

养鸟之乐

张小六

退休前,我是单位的业务骨干,因为技术精良,勤学苦干,多年来,一直被单位当成重点人物对待,许多新来的年轻人都拜我为师,虽然工作辛苦,但因为自己热爱,我却一点都不觉得苦。可是,突然间,我退休了,退休后的我,变得言语少了,周围围着我的人也少了,从一个备受领导与学徒关注的人,突然间变得冷清,说实在话,我真的有点不适应,然而,退休又是没有办法的事情,何况我的身体状况也不是太好。

起初,面对漫长的退休生活,我真的有点担心,顾虑重重,毕竟自己的身份与生活变化太大了,热闹已经不再属于我,寂寞是让人难熬的。不过,一切终于有了改变,缘于我养鸟。一天下午,我独自来到单位附近几百米外的一片小树林,还没有走近,我就听到各种各样动听的鸟叫声,它们的声音混在一起,似乎杂乱无章,但仔细一听,却又觉得是那么的美妙。我很好奇,慢慢地走近了小树林,走近一看,让我大吃一惊,这里聚集了许多老年人,几乎每个人都手提一个鸟笼,各种漂亮的鸟尽收眼底,也有一些闲逛的人,专门来看鸟和听鸟叫的,这一次,我在这片小树林里待了一个下午,直到天黑才离开,以后我天天去那片小树林,除非下雨。看我这么喜欢鸟,一位养鸟的刘姓老人对我说,你不如也养一只鸟,挺有趣的。我一开始有些担心,担心自己不会养,怕养不好。经过老人一番劝说,我最后决定自己养鸟。我养的是画眉,因为画眉鸟的叫声我最喜欢。

如今,我养画眉鸟已经有了一段时间了,我正沉浸在养画眉的愉快时光中,原来我担心退休后自己无所事事,心情郁闷,这会好了,我学会了养画眉,心情变好了,生活也变得充实了。

快乐买菜老来趣

艾 金

退休了,我常去买菜。那天走在蔬菜区,一位40多岁的男子叫住我:“小伙子,你买啥?”我问:“你是在叫我?!”“对呀,我看你在这里兜了一圈,你的背影看上去像个小伙子。”他嘿嘿笑着说。

我哈哈大笑,知道他是在恭维我,恭维也是一种促销手段,让你未曾买菜先开心。以前我刚退休时,来到菜场,摊主叫我叔叔,如今这种称呼很少听到了。不是我们年轻了,是他们把我们叫得年轻了。

我告诉他说,我年纪大了,牙齿不好,想买嫩些的绿叶菜。他手指摊前一片绿,说:“这小青菜不是很嫩么?它是鸡毛菜的哥哥鸭毛菜,幼儿园刚毕业,嫩得很!”我又被他逗乐了,当即买了这鸡毛菜的哥哥。

这时走来一中年妇女,头发有点白。男子又大声招呼:“姑娘!想买点啥?来看看,我的菜新鲜。”中年妇女听了抿嘴笑:“新鲜是自来水浇出来的吧?!”嘴上这么说,但还是在他的摊前站定了。

原来他的菜是自己承包地上种的,凌晨两点才采摘。中年妇女买了鲜嫩的鸡毛菜和带花带刺的黄瓜。当推荐她买‘圣女果’小番茄时,她连连摆手:“‘圣女果’暂时不买,家里一女还未出嫁,吃了‘圣女果’要做‘剩女’的!”当即引来一阵大笑。

这一次,我买了好几种蔬菜,购物袋满得一根葱也放不进,也买回了一份好心情。

从蔬菜区走到水产区,又有人叫我:“大哥,今天买点水产品吧?”叫我的是一位我叫她“田螺姑娘”的青年女子,她向我推荐道:“想吃螺蛳?现在螺蛳正肥,春天螺,赛过鹅;养鱼塘里养大的,只只活。”她在前面挥勺,她老公在后面咔嚓咔嚓剪螺尾。两人都穿着雨靴。从水盆里不断溅出一串串水珠。我忙说,今天菜买好了,明天来买。她说:“好的。下次来买哦。”笑脸如初。

在这喧闹的菜场,望着经营者忙碌的身影,我在想,无论是“冬瓜男”还是“田螺姑娘”,他们都是值得尊敬的“草根”与“草菇”,是最能吃苦的群体之一。这飘荡在晨光里的吆喝,凝聚着他们的艰辛和收获。

是的,我明天还去买菜,买菜也快乐。



琴瑟和鸣夕阳红

苗青摄

自强·勉强·逞强

燕 邢

人到老年,身体会发生诸多变化,但为了适应身体的变化,需要有一个健康的心理,保持良好的心态,既要自强不息,又不能勉强去干事,更不能逞强,超体力行事。

自强是一个健康的心态,虽然身体有所不适,但不悲伤自怜,面对现实,饮食起居不烦人,笑傲病魔,乐观对待一切,这样虽然有一些小毛病,也能抗得住。保持自强不息的心态,晚年生活就活出了质量,老有所为,老有所乐,给晚辈也减轻了负担。

但自强是有限度的,超出了界线而勉强去做一些力所不能为的事,就会产生不良后果。如有的老人爱好养花,但如要移动比较重的花盆,就要找个人,而不能自己勉强硬搬,不要不好意思求人。自己干不动的事,不要硬干,勉强行事,超负荷劳动,对身体健康是不利的。

另外,自强更不是逞强。逞强好胜是年轻人的一种心态,有的老年人虽然身不由己,还有一种逞强的心理,结果违背了自然法则,影响了自己的健康。

因此,老年人自强不息,能消除怨天尤人、愁眉苦脸、唉声叹气等不良现象,但自强不息又得避免滑到另一极端,即勉强行事和逞强行为。勉强和逞强是老年人应慎防的。本来晚辈们都自立了,如果还在他们面前逞强,也会惹人烦;如还要勉强为晚辈操心费力,自己病倒了会给晚辈添麻烦,还不如干点力所能及的活,养养花、喂喂鸟、散散步、打打太极拳、弹弹琴、陶冶情操,颐养天年。

独爱黄昏三梦境

黄茨娅

说起黄昏,一位慈祥的国学大师季羡林的笔下《黄昏》宛如一段春宵的轻梦“黄昏真像一首诗,一支歌,一篇童话,像一片月明楼上传来的悠扬的笛声”,大师笔下的黄昏如歌如诉。一个人,面直生命的黄昏,倘若学着大师的样子,把生命黄昏的日子演绎成一段三步舞曲,那绝对是一种美不胜收的感受。是的,当我走到人到黄昏的时候,身心老了,皱纹深了,头发白了,生命的衰老是不可抗拒的。有没有一种返老还童的方式,让自己的思想日益鲜活起来,让自己的行为充满活力,有,况且这个方式绝对不是食唐僧肉的那种,这个方式这种态度就是你自己,创造出黄昏的三梦境。

黄昏一梦境。胸怀坦然,坦然是指黄昏的一种生存态度。到了晚年,要有闲看庭前花落,轻摇羽扇城头的气派;要做到坦然地与身边的人相处。坦然地对待家事小事还有大事,实事求是,心怀坦荡。坦然地面对生与死这个问题,著名学者周国平在他的随笔《死》中说过:“活着总是有所遗憾,但最大的遗憾是有一天要死去。我们拥有的惟一时间是现在,拥有了现在,我们也就拥有了过去和未来。”坦然地看待那些青春年华的日子,学会赏识黄昏晚年,老又有什么不好的呢?平平安安地走进到老年,坐在郁郁葱葱的公园里,和一帮子老年朋友,吹拉弹唱,谈笑风生,足矣。

黄昏二梦境。尊重生命。人到黄昏,

良好的生活习惯如清风明月,饮食营养的家常保健如鸟语花香,心境开阔豁达为人如蓝天白云,感恩他人左右逢源如小泉叮当。古人云:“烹龙煲凤何足贵,劝君杂食颐养天年。”喜爱杂食,不偏不倚平衡营养让心灵修成一棵参天的大树。热爱生命,舞动手脚强身健体让身心重返年轻。同老机体奋斗要有战胜困难的信心和勇气,要知道几十年的运转,身体的零件时不时发生卡壳现象,因此,走进黄昏与身体奋斗以求得健康平安是很多老年人必经之事。

黄昏三梦境。勿忘乐活。乐活指的是个人的兴趣与爱好。乐活是一种精神的愉悦加上思想的奔放。乐活能让人周身的血液流动加快,良好的血液循环能给人注入一种生命的活力。因此,走到生命的黄昏,停下了工作,那就让兴趣爱好、理想志向闪亮登台。关于黄昏的乐活,最难以忘怀的是在央视的音乐频道里的《音乐告诉你》的一个音乐节目中,一位风度翩翩的首都老树皮乐队队长,萨克斯演奏家范圣琦时尚老人,80多岁的他,留着一头长长银发,红色条纹衬衣配上蓝色条纹领带,白色的西服让他倍显新潮帅酷,他拥有一颗年轻的心,到了令人惊艳叫绝的地步。真是神了,乐活的生命从八十岁开始。

夕阳无限好,黄昏更唯美。坦然、健康、乐活,我就是独爱这黄昏的三梦境。