

母亲的“花样年华”

周海燕

退休前，母亲奔波于两个大舞台，在学校教书育人，在家相夫教子，整天忙忙碌碌，除了看书这个爱好，母亲没有其它的娱乐，生活十分单调。直到退休后，母亲的生活才变得丰富多彩，不仅时尚而且充满了乐趣，真正迎来了自己的“花样年华”。

扭秧歌。一天，我陪母亲在散步，忽然听到广场那边有锣鼓的声音，望过去，好像是扭秧歌的。这是一群由老年人组成的秧歌队，别看都是六十岁以上的老年人，个个神采奕奕。母亲看得入迷，等秧歌队散了，母亲找领队询问了一些细节，然后就报了名，加入了秧歌队。母亲的秧歌就这样扭起来了，而且是扭得一发而不可收，在秧歌队扭，回家还要扭。

玩微信。今年春节，我们通过微信视频给远

在内蒙古的大姨拜年，这是母亲第一次微信视频，她看起来紧张又兴奋，脸上乐得开了花，说起话来又语无伦次，惹得我们哈哈大笑。

可没想到是，两天后，母亲竟然让我给她买一部智能手机，说要玩微信。母亲要赶潮流，我当然全力支持，当天就买回一部新手机。我先教母亲怎样开机、关机、打电话等基本功能，没想到，她足足学了两个小时才学会。第二天，母亲又拿着手机向我问这问那，还拿了个笔记本，一一记录下来。很快，母亲凭着她的笔记本，已经能够与大姨视频了。母亲的微信学习并没有止于此，她还要学习怎样加好友、发朋友圈、语音留言等。功夫不负有心人，现在，母亲已经成了微信高手了。

爱上朗读。母亲平时爱看书，自从看了董卿

主持的《朗读者》节目后，她的朗读热情就彻底被激活了。每天清晨，母亲都要到阳台上朗读，她的朗读声常常吸引得父亲驻足倾听，小鸟也前来欣赏。母亲说朗读不但可以愉悦精神，而且还可以提高记忆力，她还鼓励周围的人也加入朗读的行列。

渐渐的，女儿成了母亲的忠实粉丝，每天都要听母亲读上一段，她还郑重其事地说：“听外婆朗读比看《朗读者》节目更过瘾，不但可以与‘朗读者’近距离接触，而且还可以天天听”。后来，粉丝渐渐变成了“战友”，女儿也爱上了朗读。整天还嚷着要与母亲切磋，家里充满了欢乐。

“最美莫过夕阳红”。自从有了这些爱好后，母亲迎来了她的花样年华，她的生活活色生香起来，变得越来越有韵味了。



爱心敬老 情暖夕阳

5月31日上午，邵阳县振羽广场上爱心涌动，由邵阳县民政局和正康养老研究所主办的敬老爱老公益活动在此举行。

当天上午8时30分，来自6家医疗单位和养老服务机构的60多名志愿者早早地来到振羽广场，搭建好服务平台，开始给前来的老人提供免费服务。现场来自养老服务机构的3名志愿者正在给老人理发，4名志愿者用竹筒给老人拔火罐，3名志愿者给老人进行推拿按摩；来自医疗单位的志愿者给老人进行测血糖、量血压、口腔检查等义诊服务。

73岁的吕成志老人，患有风湿病已有十几年，志愿者给他双膝进行拔火罐，并对他的腿部实施保健按摩，老人感觉双腿站立行走舒坦多了。“今天在这里我不仅享受到免费理发、看牙服务，还拿到抽奖券抽到一盒营养米粉，真是太好了。”75岁刘新龙老人直呼公益活动办得好。当天，共有500余名老人享受到免费公益服务并每人领取到一份纪念品。

(伍 洁)

晨 练

唐 诺

早晨，迎着朝阳，沐浴着晨风，呼吸着清新空气，行走在住所后山的马路上。春夏秋冬，日复一日。行进中耳听绿树丛中鸟儿欢唱，眼观春色夏景秋颜冬貌，与身边的伙伴谈今论古，说东道西，行程在不知不觉中延伸。步行半小时后，来到学校运动场打羽毛球。打羽毛球半小时左右，再步行回住所。这是我同老伴自退休后一直坚持的晨练。

老伴打羽毛球的技术自从坚持晨练以来有很大提高。只要球出现在她能接的范围，她总能稳、准地接拍回来。我逐渐加大难度，或将球左一个右一个地拍过去，让她左右接拍球；或快速进攻，让她快速反击；或扣球进攻，让她快速应接。有的看似不可能接的球，竟让她接拍成功，常常出乎我意料。我的技术也在晨练中比以前大大提升了，左右前后接球自如。

羽毛球在空中飞来飞去，噼啪噼啪的接拍球声此起彼伏。发一次球可以经两三分钟不掉落。据老伴默数，最长久的一次发球拍了309下。通常的球都拍了100次上下。尤其是无风或微风的时候，是露天羽毛球场打羽毛球的最佳时光。我们不专业的球技能使球在空中不掉落，常引起行人的注目，有的人还驻足观赏，这使我们多少有点成就感、自豪感。有一次，一位与我们差不多年纪的人路过球场，驻足看了一会儿我们打球，激发起了他打球的兴致，提出要与我打几个球。老伴让他与我过招，我们互相扣“杀”一番，别是一种体验。还有一次，一位年轻游客留步观赏我们打球一阵子后，走到老伴身边，说让他打几个球。交手之下，我判断出，年轻人是训练有素的。

运动场上晨练的人，有打篮球、排球的，有做单杠、双杠锻炼的，有活动手脚做操的，有跳广场舞的，也有仅仅在马路上行走或跑步锻炼的，有老年人，有年轻人。只要没下雨，羽毛球场上总能见到我们的身影。有时羽毛球场已有人在用，我们就随便找个空地打球。

步行、打羽毛球，已成为我们每天坚持的晨练。在晨练中增强体质，愉悦身心，真是一种难得的享受。



景中有景

侯建平摄

我的“咖啡”人生

徐明中

刚退休时，曾和家人谈起晚晴生活的希望，放出豪言：“不求名利，但求精彩”。其实，我那时对精彩的概念很模糊，只是逞一时口舌之快。谁知万事都有“机缘巧合”，一罐普通的咖啡竟改变了我的精神面貌和生活方式，不仅成了须臾不离的好友，还对我的“精彩”作了最生动的注脚。

咖啡是儿子送的。他有喝咖啡的习惯，所以奉送的理由很简单，无非觉得老爸太守旧，偶尔开个洋荤也是不错的。儿子的自作主张虽有“以己度人”之嫌，但在无意中为我开启了一个崭新的生活空间。

每天下午三四时就成了我一天中最惬意的时间。悠闲地喝一杯咖啡，吃一块蛋糕，在暖暖的阳光下望着窗外发一会儿呆，或者闭上眼睛遐思奔涌，仿佛臻于“天马行空”的境界。喝咖啡久了，种种好处体会尤深。

咖啡里有灵感。咖啡是舶来品，其味浓郁香醇，似乎在平静中蛰伏着一种难言的激情。喝了咖啡，常会忘却“归去来兮”的消沉，心头涌起“鹰眄青云睡眼

开”的豪迈，从而恍若电光石火，产生出一连串灵感火花。四年多来，我一直译作不息，咖啡的作用功不可没。

咖啡里有情调。据记载，咖啡被发现于埃塞俄比亚。深厚的历史文化底蕴常会唤起我埋藏心底的怀旧感。爱上咖啡后，我开始喜欢听音乐，欣赏歌舞，甚至注意起自己的言谈举止和衣着打扮。虽然家境并不富裕，但基本做到了得体的修饰，始终保持着年轻的心态和应有的气质。有人说我像老克勒，我不敢苟同，只坚信退休老人也需要生活的情调。

咖啡里有热情。在外国语中，咖啡有“力量与热情”的意涵。爱上了咖啡后，我开始变得热情开朗，喜欢社交。我爱在风和日丽之时约上三五知己去咖啡馆聊天。每人一杯蓝山、拿铁、摩咖或者卡布奇诺，再佐以精美的西点，在香气四溢的氛围中谈笑风生。

咖啡催我勤奋，教我雅致，馈我热情，怡我心智，这也许就是我追求的“精彩”。

外婆自创“梳手功”

张惠新

的，浑身也暖洋洋的。

外婆的梳子是把牛角梳，白水牛半月型的梳子，有15厘米长，又好看又结实。光滑如玉，弧线非常优美，拿在手里舒适又厚实。刚开始见外婆用梳子梳手，感到很奇怪，只知道梳子是梳头发用的，没想到外婆用它自创了“梳手功”，而且她这套梳手功，还得到了隔壁中医大夫刘阿姨的肯定呢！

刘阿姨说：“梳子梳手大有好处。人体最重要的12条经络，其中有6条都是经过手部，相关的穴位就有20多个。手上有很多反射区，用梳子梳手，对全身气血畅通很有好处，梳手对防治脑血管病也十分有好处。每天梳手十分钟，可起到

预防脑中风的作用。久而久之，能耳聪目明，增强免疫力，达到祛病强身健体的目的。”

当外婆把她的“梳手功”，介绍给老年活动室的那些老人时，大家都问她“是什么启发了你，要用梳子来梳手？”外婆一五一十地道出了原委。

原来，半年前，外婆在医院做了个手术，需要在家卧床静养。不能干家务活，也不能外出锻炼身体，这可把平日里闲不住的外婆闷坏了。有一天，她躺在床上梳头发，看见电视里正在介绍梳头发的好处，她就联想到以前，古人拿在手里玩的文玩核桃和按摩球，都是用来刺激手上穴位，达到养生的目

的。那用梳子来梳手，岂不是也有异曲同工的好处？于是，她便用梳子在手上开始梳。最后，外婆笑呵呵地告诉大家：“一把梳子，看电视的时候，晒太阳的时候，随时随地都可以拿出来梳梳手，简单又方便。能梳出健康，何乐而不为呢！”外婆说这话的时候，脸色红润，说话声音洪亮，底气十足，丝毫看不出是大病一场的人。

自从外婆迷恋上自创的“梳手功”，她不仅吃饭香，胃口好，而且心态也很阳光。外婆参加了老年大学诗词大会和唱红歌的表演，因为外婆的耳聪目明，头脑灵敏，总是站在最前排。“梳手功”让外婆受益无穷，带给外婆一个开心幸福的晚年！

小区养鸟达人

杨 华

小区的老张爱喂养画眉，画眉是家养鸟中的鸣叫之王。老张喂有十笼画眉，整个阳台是花鸟世界。他备有4只空笼，每天傍晚把鸟逐个过入洗净了的备足食水的空笼里，避免添加食水时让鸟受惊。每天凌晨他把笼布盖严实后，用松紧带把4只鸟笼绑妥在自行车上，便悠悠然地去公园遛鸟了。

早晨的公园是鸟的王国，是遛鸟的好去处。晨曦初现时，三三两两的鸟主人提着笼鸟来了，其中大多是老人。公园山顶上有一个很大的凉亭，凉亭周围的树叉上高高低低错落有致地挂着很多鸟笼，怕生的小鸟笼布遮得很严，对养熟的老鸟干脆把笼布掀了。画眉喜聚群，喜争鸣。老人们围坐在凉亭里交流养鸟经验，或议论国内外大事，或为某种观点而争得面红耳赤。当自己的鸟起劲地鸣叫时，鸟主人便会停止谈话，聚神倾听爱鸟的欢叫，百听不厌。

老张遛鸟回家时已近上午11时了，家里人已准备了可口的午餐。儿媳妇们都支持老张养鸟。他要是一天不出门，家里人反倒担心起来会问他：“爸，你今天怎么不去公园啦？身体适意吗？”儿媳妇们认为，老张有兴致养鸟就说明老人身体健康。

他说，这是人养鸟，鸟养人。每天早睡早起，去公园里听鸟鸣声，呼吸新鲜空气；众人交谈时宣泄了心头事，即使心里积有郁闷，说一说，也就平衡了些。

楼上王老伯也退休多年，大概是受到老张的熏陶，也喂养画眉了，也每天清晨提着两只鸟笼下楼装上破旧的自行车，和老张为伴一起去公园了。人们说：养鸟老张有接班人了。