

亲情
画廊

无锡人说的“隔代欢喜”，只有体验了，才信之。

今年国庆期间，小外孙第一次从鹏城飞来无锡，当上外婆的我，欣喜之余忙开了。提前一个月，借推车、觅小餐桌椅……忙里忙外做着迎接工作。

对尚不满一周岁半的婴幼儿来说，第一次乘飞机，会不会在飞机上调皮？还是新鲜好奇？大人的担忧不少：怕飞机延误，宝宝会饿着；担心高空遭遇气流颠簸，宝宝会哭闹……飞机上狭小的活动空间，既没有玩具陪伴，也没有熟悉的环境，不得不说是一次经历和考验。

航班准时抵达目的地。硕放机场出口处，小外孙笑盈盈地在妈妈的肩上趴着，他们母子朝我们走来。听说宝宝在飞机上，不哭也不闹，比在自己家里还乖巧，真好。只是在高空上，有一次“黄金万两”的小插曲，倒是把当妈妈的弄得措手不及。总算在空乘服务员的帮助

祖孙三代的相聚

□梁金芬

下，顺利处置完毕。“任务”刚结束，广播里就传来“马上将到达无锡”的声音。这件小事，听得我哈哈大笑。往往，我们大人们凭经验预估，准确率有偏差。

一个陌生的家，成为小外孙那几天的新天地。

我发现他不像大多数宝宝那样，坐着玩，坐着吃饭，非要站着。吃饭在小餐椅里站着，外出时看到要坐进小推车，就使劲抵抗。就是在家里地板上玩玩具，也蹲着。在品尝无锡小笼包的店堂里，也是鹤立鸡群站着吃！你对他说的话，他都明白，就不按要求坐下来。

怎么才能让小外孙乖乖地坐着吃东西？我还真寻觅到一个管用的妙方。习惯需要培养，言语表达与动作齐步走。小外孙爱吃苹果，用不锈钢勺刮苹果喂孩子，是常见的。那么，在做准备工作中，我强化了拉来一张小板凳的举动。示意坐好了，面对面，再拿苹果和勺子。居

然这一招，在我的坚持下，屡试不爽。到了第三天，小外孙听到我说话吃苹果，自己竟然拖来小板凳，乖乖守候。这真是条件反射啊！还把两小手搭在我腿上，惹人欢喜。为了鼓励他的举止，我还买来大石榴，用勺子自榨石榴汁。甜甜的石榴汁，喝着津津有味。

或许是当了外婆，更有耐心陪小外孙了。城中公园喂鸽子，看白鸽展翅蓝天；大剧院前和大黄鸭合影，手擎国旗，笑靥满满。

阳光明媚，秋风送爽。锡惠公园龙光塔前，喷水池的草地上，小外孙的步伐更欢快，根本没有歇一歇的迹象。一会儿捡来小松果，放我手心；一会儿挑来树叶，给我欣赏。我一鼓励，他越发起劲。浸染在悠闲的时光里，草坪更绿，空气格外清新。小外孙的欢笑声，是生活馈赠我的，天伦之乐如此美好。

在好朋友家做客，一只小乌龟吸引了小外孙的视线，在脸盆里，爬

行的小乌龟常常碰壁。于是，我让小乌龟在地板上自由自在走，第一次见到这小动物，小外孙高兴得手舞足蹈，嘴里不时发出我们听不懂的欢呼声。他想去抓，却又有点害怕，便拉着我的手，示意我去抓。小乌龟才不听人们的使唤，任性地朝墙角落快速爬去。看到小外孙这么喜欢小动物，我叮嘱女儿回广东，买一只养养。有人说，隔代对孙辈，溺爱比例高，尤其是在生活里的小事上。

以前没退休时，每每单位年长的同事三三两两聊起第三代，那神态和语气，在我眼里就是夸张了点。现如今，我也是如此啊！

生命是一段奇妙的旅程。三代人的相聚，让我真实体会到：隔代的爱，无需道理，更无私更宽大。看着小外孙一天天健康快乐长大，比什么都好。据说，孩子在三岁前的记忆，大脑一般存储不了。那就以此短文，权当一份给小外孙记忆盒里的起步备份。

■ 养生故事

骑出多彩晚年

□单淑芹

公婆退休后，日子一下子闲下来，他们除了每天买菜做饭，就是窝在家里看电视，腰酸背痛的小病小灾也随之而至。

看着老人心情沉闷、萎靡不振的状态，家人很是着急，常常鼓动他们出去玩玩，可是婆婆晕车，不愿意坐车到远处去，公公自然就陪着她。

我突发奇想，何不带着公婆骑自行车到处转转？骑车出行，既能健身，又能欣赏风景，也算是绿色环保出行……在多次做工作后，他们心动了！

我抓紧行动，为他们挑选了两辆崭新的自行车，轻便又结实，试驾一下，乐得老两口合不拢嘴！

趁着休班，我陪公婆骑车去了县城周边的几个景点，在林间小路漫步听鸟鸣，在乡湖畔静坐看垂钓，采摘亲手摘草莓，农家院举箸品野味……两个老人虽稍有劳累，但神清气爽，那种喜上眉梢的表情，是他们退休以来很少看到的！

罕人出身的公公，很快就动员了他的老同事、老战友一起骑车游玩。他们有说有笑，互帮互助，一起赏风景，共同寻美味，“无情地抛弃”了我这个最早的发起人！

后来，我发现家里多了两个小旗子，上面印着“老年骑行队”。婆婆自豪地告诉我：“我们组建了骑车旅游小队了！快二十个人了！你爸爸是队长，每次出去都是他安排路线，我做参谋！”没想到，他们竟然弄出这么

大动静，我赶紧说：“这么多人，可要注意安全，也不要阻碍交通啊！”婆婆说：“你爸爸那脾气，你还不放心？把我们都训练成他的兵了！每次都是先集合、报数，再讲路线、安全，谁领队，谁押尾，都弄得明明白白，不违纪、不扰民。关键是，大家都喜欢听他的。”

婆婆又拿出一摞照片：“你看，这照片是你高伯伯给拍的，他年轻时就喜欢摄影；我们的衣服是你许阿姨给挑选的，她眼光好，我们穿着多精神！”

照片上，一群满面红光的老年人，身着鲜艳运动服，神采飞扬……

婆婆兴奋地说说着，哪天去了城北的槐花林，哪天逛了城南新开发的湿地公园，哪天品尝了土锅炖大鹅，哪儿有个值得去的荷花塘……

正说着，听到门一响，公公那洪亮的嗓门喊起来：“老婆子，我和他们几个商量好了，明天去看祚衡井、丈八佛，路远点，你准备一下！”

我故作不满地说：“爸，这可不对呀，怎么不叫着我？祚衡井我还没去过呢！”

公公哈哈大笑：“不和你们年轻人掺和了，各自为战，各自为战！”

婆婆揶揄一句：“这老家伙，你以为还在部队呢？还各自为战！”

年逾七旬的老两口，斗嘴互怼，容光焕发。我和老公，看着听着，心花怒放！

才艺天地

春城無處不飛
蒼寒食東風御柳斜
日暮漢宮傳蠟燭
輕煙散入五侯家

王洪(69岁) 作

君家何處住
高樓在橫塘
停船暫借問
或恐是鄉人

孙小凤(62岁) 作

北風吹白雲
萬里渡河源
心緒遙搖落
秋聲不可聞

倪中兴(84岁) 作

“才艺天地”栏目刊登老年人的篆刻、书画、摄影、剪纸等作品，投稿发送至邮箱wjns@163.com，并注明作者姓名、年龄、地址、电话。

闲情逸趣

在所有形容时间的词语里面，我最喜欢光阴这个词。

光阴，一寸一寸地挪动，雕刻着生命，有一丝的沉重感，就像在树影里穿梭的日光，倾泻一地温暖，供我们暖暖地怀旧。

光阴流逝，弹指一挥间。时光匆匆之中，感叹岁月无痕，有多少未竟之事？有多少遗憾绕心间？那一去不复返的金色流年，是茶正浓，花正艳，月正圆的美好时光。

有没有一种方式，可以留住它？你若不信，便是没有。我一直相信，这世上有一种东西充满了灵性，对于世俗中的我们来说，它是救赎。茶，便是这般存在着。生于山

野，长于天地间，吸收日月之精华。我想爱茶的人，不光爱它的气味，同样也爱着茶里的光阴、泛黄的岁月。就像我手中的这块陈年普洱，历经十几年光阴的沉淀，完成了从青涩到雄厚的转变。十几年的时光，足可以让一个婴儿成长为翩翩少年，多少个四季轮回，花开花落中，茶与光阴，就这样隔世重逢了。

回想当年，父亲最爱喝的是砖茶，砖茶因其形似砖而得名。父亲把砖茶喝得质朴而豪放，寒冬腊月之际，炭火正红的小铁炉上，铝制的大肚水壶冒着热气。捏一小撮捣碎的砖茶，冲入沸水，闷上十分钟，倒在青花瓷的大茶碗里，香气四溢。

虽说只是一碗茶，但犹如饭菜般，每家每户的味道各有千秋。有的人家茶汤淡颜色也浅，被人戏谑为“淡得像刷锅水一样没有味儿”。话虽这么说，可是谁见过谁家喝刷锅水呢？

有淡就有浓。茶汤浓郁不说，还要加上一丢丢盐。这样的浓茶尤其受老爷子们的喜爱，手边一缸子浓茶，手中一杆旱烟，几个老邻居挤在墙角晒晒太阳，拉拉闲话，真是美得如沐春风。东北的乡村里，这也算是一副有特色的景致吧。

我爱上喝茶的时候，是在大学。同寝的女孩子买来玫瑰花茶、茉莉花茶、菊花茶，说是能减肥美容。可是喝来喝去，容颜还是一如从前，脂肪

肪还是顽固地附在身上。

真正的品茶是在工作之后。兜里有了可以支配的闲钱，置办精美的茶具，买了上好的龙井。那是浸润了江南烟雨，浸润了山间迷雾的茶，那是聆听过采茶女动人歌声的茶，那是携带了聪慧和睿智的茶。

可是我这个粗枝大叶的东北人，在清滋润润的江南茶面前，最初之际只能把头低到尘埃里去。

都说喝茶的人是清醒的，因为茶也是醒着的。这瞬息万变，变幻莫测的尘世，“寻闲是福，知享即仙”，唯有内心真正懂得抽离，才能寻得生命的真义。而茶里光阴，最可贵的，正是这份气定神闲。

幸福如柿甜

□余剑英

爱人知道我喜欢吃柿子，每隔一段时间就去超市或小摊上，买了洗干净拿到我书房电脑旁，冬天特意在下午3点左右用热水温了给我，并再三告诫不能多吃，柿子寒性，吃多了对女人不好，还容易得结石。就这样吃完了买，买了再吃，连买了几次之后便换成梨、苹果、草莓等别的水果，也总是洗净削好扎上牙签端到我电脑旁边。后来知道我喜好的亲家母、小孙女也这般端来。每天在水果的甜甜酸酸中我轻敲键盘，码出老年人活动的简讯，酿出酸酸甜甜的散文，设计出有创意的活动。随着公益项目的圆满完成，随着发出的文稿变成铅字，心里就涌出甜甜的幸福。

一个周末的晚上，儿子来到我书房：“妈妈，送你一盒东西！”他把手里的快递包装迅速拆去，里面是一只精致的牛皮纸盒子，外加一个同色的纸套，“妈妈，这可是目前市场上最好的柿子哦！”哈，每天治病救人忙个不停

的医生儿子，什么时候知道我喜欢吃柿子啦？儿子的细心和孝敬让我开心不已，连忙接过这份礼物。盒子上印的是简朴大气红字“喜柿连连”，打开一看，内有九个小包装盒，每个小包装上都有红色的字体，分别是“好柿成双”“柿世同堂”等九个成语，我一一赏读，爱不释手，居然舍不得拆了吃。儿子像看出了我的心思，说完他再买。我打开一盒“心想事成”，原来里面不是柿子，而是两个分开包装的柿饼，也是我平时所爱，包装考究，吃起来甜而不腻。写稿晚了，拿过一小盒读一遍上面的字，然后拆开来甜甜地一边吃一边构思，常常是吃了几口就灵感如潮。于是放下柿饼，马上记录下来，边吃边写，两只柿饼吃完，稿子也差不多好了。

此时我觉得，幸福真的很简单很平凡，它就是一只柿子。家和子孝，事业有成，人的一生，夫复何求？

读者服务站
年底福利大放送

喜迎明星老人
大联欢 征集幸运读者
观看明星演出

199 份健康大礼等你领取

老教师、老干部、老科技工作者
额外发放 199 套千元礼包



赵之心 国家级社会体育指导员，北京市科学健身专家讲师团秘书长，国家体育总局体科所“越野行去运动”首席讲师，他多次应邀在中央电视台、北京电视台、北京广播电台做专题节目，被尊称为“健康运动教父”。水秀等多个社区每晚进行的花式健步走就是由赵之心指导完成的。

小王彬彬，本名王建伟 1952年7月生于江苏无锡戏剧世家，家学渊源，1976年从艺，师宗其父著名锡剧艺术大师王彬彬，国家一级演员，中国剧协会员。中国戏剧梅花奖、上海戏剧白玉兰奖、江苏省文化艺术茉莉花特别荣誉获得者。现任无锡市锡剧院副院长、无锡市戏剧家协会主席。曾在《珍珠塔》中饰方卿，《狸猫换太子》中饰陈琳，《二泉映月》中饰阿炳等，性格鲜明，各具神采。小王彬彬系锡剧主要流派之一彬彬派的嫡传，自幼身受乃父王彬彬艺术熏陶，扮相俊秀，嗓音高亢明亮，圆润甜脆，唱腔抑扬婉转，声情并茂，酷似其父，既继承了他父亲铿锵有力、吐字如珠和运气充沛的演唱风格，又善于吸收和借鉴兄弟剧种及歌曲的演唱方法，丰富和完善自己的演唱技巧。

小邓丽君 无锡邓丽君歌友会会长，江苏省声乐学会理事，无锡天誉大德文化有限公司艺术总监，江南邓丽君陆陆芳。

肖斯塔——著名音乐人，独立音乐人 2012年毕业于江南大学，是一位全能型歌手、音乐制作人，代表作《让梦想起飞》。集作词、作曲、编曲、混音于一身。擅长流行、英伦摇滚、空灵电子、中国风、混合体。

2019年7月5日，由无锡日报报业集团、无锡广播电视集团主办，无锡广娱传媒文化有限公司、无锡报业发展有限公司日报传媒分公司承办，江苏孝仁堂生物科技有限公司、清华诚志心健康云健康协办的“第五届无锡心脑健康万人万步行暨首届健康老人万人风采展”启动式在无锡市人民大会堂成功举办。

无锡日报、无锡广电联合江苏孝仁堂在无锡市内多个社区开展十余场大型健康老人风采展，参与人数超过万人，筛选节目上百个，发放健康体检物资价值十万余元。

大礼包介绍：

- 5斤装富硒大米一袋：优质富硒大米，颗粒饱满、晶莹剔透、色泽光亮、口感松软、富含硒元素；
- 15只装正大富硒鸡蛋：科学的养殖方式使鸡蛋营养更丰富、更均衡，对人体更健康；
- 10装富硒山芋一袋：皮薄肉多，入口即化，蒸煮皆可；
- 富硒洗手液一瓶：科学护手，安全卫生；
- 750ml富硒石榴酒一瓶：口感醇厚，物以“硒”为贵；
- 价值492元的24小时动态筛查一次；
- 三老人群可额外领取30只装散养草鸡蛋一提。

(备注：物资领取顺序不分先后，老会员携新三老人群领取礼包，可额外获得30只装鸡蛋一提)

本月11日、12日、13日，将连续三天进行大型社区节目复选。“中国运动教父”赵之心也空降无锡，在现场为广大市民带来“花式健步走”。

经过近半年时间的社区海选，万众期待的健康明星老人大联欢定于12月25日进行最终汇演。演出当天，小王彬彬、小邓丽君、肖斯塔等人将作为特约嘉宾登台演出，同时，运动专家赵之心也来到现场，与市民朋友们互动交流。

为回馈广大读者朋友们对读者服务站的支持，现免费发放199份观看大联欢入场资格，并到指定场所领取价值千元的健康大礼包一份。



领取事项：
领取时间：2019年12月6日-2019年12月12日，上午8点-下午17点
领取地点：无锡日报·保健周刊读者服务站中山路686号孝仁堂(莲蓉桥北80米)
领取要求：持本张报纸到指定地点亲自登记领取，一人一份，三老人群需带有效证件(能证明个人是老干部、老教师、老科技工作者、医务工作者)。已参与往期福利领取者本期不再受理。

预约电话：0510-82835969
乘车路线：乘90、81、65、85、509、60、83、96、57、29、33、133、207、52、71、79、99、609、635、602支线、619、79区、25支到莲蓉桥下车向南50米即到。
地铁路线：乘地铁一号线到胜利门站下车，往北走761米(莲蓉桥方向)即到。

观看三场大型社区选拔，请到中山路686号孝仁堂或致电82835969报名，扫描右方二维码第一时间了解大联欢资讯。

