



绿茵掩轩窗 赵立香 摄

绿茵场上的足球老将

这个夏天，“苏超”足球赛比天气还热火，我不由想起天天所见的一拨足球老人。

老人们与我年龄相仿，个个装束利索——短袖T恤、运动短裤，短发几乎全呈银白，他们在足球场上跑动着、追逐着飞滚的足球，时而飞起一脚，“咚”的一声，球呈抛物线飞起，另一位老人以脚停球，球再度“咚”的一声，猛地被踢向另一个老人的身边。其间，还时常看到有一位老人纵身跃起，将飞来的球用头顶到老远。门将也是位老人，总是左右移动着，目光紧随来球线路，手脚敏捷，急速飞来的足球大多都被扑住。

我每天准时会到这里，绕着足球场边的跑道慢跑，近年是跑不动了，便改为纯粹的步行，步子慢下来了，目光便可以细细观察足球场的动静。

老人们踢球时，经常会有球飞出球场、滚上跑道，多半由我们跑道上这拨人起脚将球射回。场内踢球的老人会举起手来打声招呼，道声“谢谢”，然后相对一笑，各忙各的。我多次遇上球滚到脚边，毫不犹豫起脚踢回。踢球的感觉真好，会油然引起青少年时的回忆，数十年前，也曾经玩过篮球、排球和足球，只因学校场地有限，多玩玩的是篮球和排球，其运动量虽然比不得足球，也极大丰富了青少年时的学习生活，锻炼得体格健壮。记得那时班级与班级间经常有对抗球赛，场外全班同学呐喊助威，每进一球或得一分都会引起一阵欢呼，当场外有女同学助兴，比赛场面更甚激烈。

想到了自己青少年时代的情景，我猜现时在足球场上依然活力四射的同龄人必定是青少

年时代练就的“童子功”，偶尔问及其中一位老人，他果然兴致勃勃说起了自己几十年的运动生涯，这位身材敦实的老人扯着大嗓门说道，他从幼儿园踢小皮球开始，已经踢了足足六十余年，还会踢下去，直到踢不动为止，他还觉得现在有的年轻人也踢足球，却是少了他们当年甚至现在的拼劲。他说玩球就靠的一股拼劲，少了拼劲还玩什么球？对于足球尤其如此，靠花拳绣腿是玩不出名堂的。他一边说着，一边指着足球场的另一隅，有点不平地对我说道：“瞧，我这位老兄弟义务教青少年玩球，居然招不到徒弟，那些孩子的家长宁肯花大把钞票送孩子去足球培训班学球，就是不相信我们这帮‘土八路’。”

我顺着他所指的方向望去，果然见到一位

身材修长的老人独自踢着足球，把足球玩得溜转，忽然想起，这位老人在那独自摆弄足球已经非止一日，看来他是凭着娴熟的技巧在吸引招徕徒弟呢，遗憾的是居然没有一位家长陪着孩子投奔到他的门下。

一日，我停下脚步，与这位独自玩球的老人闲聊起来，他自报家门说自己曾经是某企业足球队的中锋，踢了一辈子球，总舍不得闲下来，天天来此绿茵场活动，除了与老兄弟们真枪实弹对抗，更想着好好培养下当今的孩子们，让他们爱上足球，踢好足球，他坚信中国的足球一定会雄起冲出亚洲、冲向世界。他滔滔不绝跟我讲着讲着，冷不丁嘴巴一阵抽搐，张开掉出一物，我一惊，细一看——我的妈，原来从嘴巴里掉出了一口假牙！

（吴翼民）



7月7日，台风过境前，锡城的天空湛蓝澄澈，风吹走了天地间的雾霾尘埃，云朵以各种姿态在蓝天上开放。

下午4点左右，十八湾盘山路上车很少，很想飞驰起来，如雪山状连绵不绝的云朵浮在湖面上的美景却又让人忍不住停车驻足。置身在这宫崎骏和新海诚动漫电影场景里，我忍不住举起手机，留下这治愈的一幕。

（豆儿）



扫码观看完整版视频

行摄行摄

说就走

自驾北国 一路欢歌

当年轮最后一次停稳在家门口，为期一个月穿越祖国东北与内蒙古大地的自驾游，终于画上了圆满的句号。

因原单位好友的相约，我们一行8人2辆车从5月底出发，开始了为期一个月的自驾游。回想起出发时的心情，虽然对北国风光壮阔山河无比向往，但又对自己身体的隐隐胆怯，担心自己会成为行程的拖累，甚至可能半途而废。然而，旅途中的精美建筑、风土人情，旅途中那一幅幅美丽风景让人陶醉，整个旅行的体验远超预期。

我们一路饱览了北国春夏之交的绝美画卷：从山东的海岸线、天津的都市风情，一路向北，穿越辽宁、吉林、黑龙江的广袤森林，大小兴安岭的苍翠令人心醉，驰骋于6月的内蒙古，那辽阔草原铺展到天际线。山河无言，却以最磅礴的景色，醉了我们的眼。

来到东北大地，我们一下子就感受到了东北汉子的热情与豪爽。旅途中的惊喜远不止风景与美食。最意外的感动，来自一群可敬的东北铁道兵老战友。他们的热情、真诚、豪爽，如同东北的黑土地一般厚重。

因为我们一行人中有好几个是铁道兵出身，战友相见那个热情劲无与伦比。在前往黑龙江讷河市的高速公路上，当我们的汽车刚下高速路口，只见铁道兵老战友拉着横幅欢迎我们，此时此刻，我们才深深地体会到了战友情深。接风晚宴上，蒙古族老战友用当地民族特有的《下马酒》唱出了战友久别重逢的欢欣和感动；席间，战友们一起唱的一首《铁道兵之歌》，唱出了战友之间的深厚友谊。虽然铁道兵这个兵种现在没有了，但铁道兵不畏艰险勇往直前的精神在这些老兵身上永远留存。

除了东北的风景，美食也是旅程中另一份厚重的馈赠：干豆腐卷大葱的爽脆豪迈；拔丝地瓜的甜蜜绵长；锅包肉的酸甜酥香；铁锅炖的浓郁暖心……在这里，我们实现了“牛羊肉自由”与“蓝莓樱桃蜜桃自由”，也品尝了地道的俄式西餐。美景醉眼，美食暖胃，身心得到了最妥帖的慰藉。

临别之际，我们真诚邀请东北的老战友来无锡做客，看一看江南的山山水水、看一看无锡的城市建设，看一看无锡的古运河和清名桥。

（王静）

退休三友

生活是一种存在方式，呈现千姿百态，五彩缤纷。退休人员的银龄生活也是如此。我谨以三位退休之友各有特色的退休生活方式奉献给读者。

◆群虎，每日“一二三”雷打不动

同事多年的好友群虎，虚70岁，长期从事宣传文化工作。退休后，他谢绝多个群众社团的任职，谢绝各种应酬，静下心来，每天宅家做好三件事：上午晨练后临帖一个半小时，午睡后看书两个半小时，拉二胡一小时，且雷打不动。阅读书籍涉及国际国内历史、地理、文化及人物。在退休近3000天时间内，他阅读了300多本纸质书，比如《翦商：殷周之变与华夏新生》《中东史：从沙漠史诗到现代挑战》《叙利亚：权力交汇下的破碎之地》等，并写下了近二十万字的读书笔记。

他感慨地说：读书丰富了自己的精神世界，充实了自己的历史文化知识，特别是面对变化莫测、风起云涌的复杂世界，自己对世界格局的认识，眼光更深远、思维更清晰了许多。

在他的读书笔记中，更是深刻悟到：我的精神世界着实被文字和艺术所滋养，且日益丰盈。如今，我每翻过一页书，每落笔一字，每拉一段琴，都似在为自己开辟一方澄澈而自由的天地。当生命进入另一个阶段，我重新寻回了属于自己的“灵魂主权”。它既不依附于外物，也不因岁月而削弱——它恰恰随着读书与艺术的日日滋养，变得愈发丰润而独立。

◆金涛，穿梭于江浙民宿之间

他是我的笔友，相识三十余载，今年准80岁。他曾是一名援藏新闻干部，在雪域高原工作3年。2007年，他参加浙江5日游，结

识了志趣相同的一批无锡退休朋友，并约定每年夏季结伴到江浙竹海深处度假休闲康养。至今，这样的活动已是第19个年头了。

深山康养生活丰富多彩，盛夏的清晨，他和老人们游走于山林、小溪之间，在悠闲的漫步中，深吸清新空气，用山间清泉洗刷脸庞，一日三餐品尝农家菜。他们除晨练、棋牌活动外，还为当地社会进步与发展进行调研并提出书面意见，在暑期为山区农家学龄孩子进行写作辅导。对此，当地传媒还及时作了报道。他称道：多年的结伴山间康养，不仅收获了快乐，更收获了健康。他最开心的是原有的严重心脏病如今已完全康复啦！

◆兴鹤，一副粪桶挑了18年

他是一名宣传新闻工作者，也是大地的儿子，准80岁。他在乡下的旧宅前后有几块约六分的自留地。退休后，他就实现了从脑力劳动向体力劳动的转变，三天两头赶回老家，当起了土地的主人，种植一年四季的蔬菜。从轮番翻土、平整、播种、除草、施肥、浇水到采摘，全由他一人担当。尤其是浇水施肥，能装100多斤水的两只粪桶，他一挑就是18年。那时，到河边去盛水，再挑到菜地浇水，来回有数百米路程。尤其到了夏天，有时一天要挑十多担才罢休。他自豪地说，市场上的菜，自留地上都有，而且是环保的。他将收获的蔬菜多半馈赠给亲朋好友及邻居品尝。

他逢人就说：生命在于运动。劳动可以活络筋骨，增加肌肉力量。劳动，苦中有乐，吃饭、睡觉特别香。年年体检，没有“三高”。虽然今年起菜地用上了机械浇灌，但一副粪桶，仍然保留着。这可是兴鹤好友深耕的见证啊！

（吴越）

南乡子·小暑寄怀

蝉噪绿浓浓，烈日高悬暑气冲。
荷叶卷边池水烫，汹汹，路上行人汗透胸。
祈愿万千重，心若清凉暑意空。
愿得世间皆静好，从容，户户安康炎日中。
（茉莉）

有有滋味

方寸之间 天地无限

学习篆刻缘于一个偶然契机。在老年大学一开始我学的是山水画，一次在用印时，王沅老师问我：“学不学篆刻？”我问：“是刻印章吗？”得到肯定的回答后，我很高兴地答应了。周六我就去拜访了王老师，在老师的精心讲解下，开始了篆刻的学习，隔年学校开设了篆刻专业，我就开始了学习之路。

课堂上，老师深入浅出地讲解了篆刻的历史渊源，印章的类别，名家的篆刻艺术造诣。我越学越感到知识不足，但也越学越有兴趣，因为篆刻不仅仅是在刻章，更重要的体现在它的艺术魅力。

“书从印入，印从书出”展现了篆刻艺术的广阔前景，原来的名、字、号、斋名人印，扩展到诗书画皆可入印，同时印的多样性，也为书画提供了丰富多彩艺术魅力。“以书入印，以印入书”，也把书法艺术的笔意、意境，带入了篆刻艺术之中，又为刀意提供了理论基础，形成了以冲、切、崩、敲的刀痕艺术，使印章更加丰富多彩，有时活泼动人，有时又深厚沉稳，有时印迹斑驳，有时又清新丽人，艺术的美感，使篆刻得到了升华。

篆刻是立体的，也是全方位的。篆刻从印章用印开始，从单一的单面印，向多面印发展，比如子母印、对印、套印等。同时又把记事引入到印章——形成了边款，边款的发展，又形成了边款书画艺术，不断地完善印章的立体性，使印章上下左右前后皆可入印——方寸之间，天地无限。

（江阴市老年大学 罗振怡）

岁有月痕

钱锺书先生说：如果不读书，行万里路，也只是个邮差。作家毕淑敏却说：观赏大自然的山水水、花花草草是一种阅读。两种说法，好像没有谁对谁错，每个人都有自己的人生观。结合自己退休10年的生活体会，窃以为，所谓“读万卷书”，也并不在于你翻阅书卷的多少，而在于你能否与所读书籍产生心灵互动与情感共鸣。同样，“行万里路”，其真正的用意并不是行路里程的长短，而是指一路走来的感悟，以及对沿途风景领悟的深浅。

电影《罗马假日》里有句著名的台词：“要么读书，要么旅行，身体和心灵总有一个在路上。”实质上，“案头山水”与“大地文章”，都能给我们的人生带来莫大愉悦和快乐。

（王唯唯）



花鸟 无锡市老年大学 蔡锦元

投稿邮箱：wxrbylzk@126.com