

时光
片羽

我和老伴从老家新吴区迁居太湖新城，已有好些年了。记得入户不久，小区物业给我们69号居民楼里的70多户人家组建了一个微信群，取名“69号楼群”。有了微信群确实很方便，如临时停电或停水，物业在群里发个通知，大家都一目了然。居民有什么诉求，只要在微信群里发个帖子，物业也会很快处理。

微信群不仅是住户与物业之间联系的桥梁，也是住户与住户之间沟通的管道。有一次，1101住户发帖说，不知哪家的一条蓝色秋裤落在他家窗外的晾衣架上，了，失主随时可到他家去拿。不一会，微信群里就出现“谢谢1101群友”的字样。

平日，群友们还会在微信群里交流养生保健的体会，倾诉日常生活中遇到的各种困惑以及分享他人的喜悦。

不过，微信群里有时也会出现一些不和谐的声音。704室住着一对小夫妻和一个5岁的儿子。小孩顽皮，在家里跑来跑去，声响特

居民楼里的微信群

别大，惹恼了楼下604住户。604业主在微信群里发帖，问704住户：“你们到底会不会管教孩子？为什么一天到晚让孩子在地板上乱跑？影响我们的正常生活。”704住户认为孩子在自己家里跑，用不着别人来指责，于是就发帖回击。就这样，你发一个帖子，我发一个帖子，唇枪舌剑，互不相让。到后来，连一些攻击性、侮辱性的粗口都出现在微信群里了。我看了觉得很不是滋味，便在群里发了一段话：“我也是69号楼的住户，咱们因为有缘才聚到一幢居民楼里，成为邻居。长期住在一起，邻里之间难免会有磕磕碰碰的事情发生。这就需要大家相互包容，相互理解，遇事多为对方着想。其实你们之间并没有什么大的矛盾，无非一方由于孩子不懂事，跑路声响过大，有些扰民。对这种事，我认为完全可以用心平气和的方式与对方沟通，如果难以沟通，便可通过物业出面做做工作。当然，楼上的住户也要理解理解楼下的邻居，叫孩子走路要轻一点，尤

其在晚上，尽量减少对人家的影响。要知道，你们两家争辩，即使有一家占了上风，也不过图一时之快，过后并不会给你们带来快乐，伤了对方的感情，也坏了自己的心情。”

没想到，我的帖子发至群里后，不到半天时间，就有40多位群友点赞。有的还做了点评，也有群友对如何加强邻里之间的团结提了不少合理化的建议。

从此以后，微信群里再也未出现过不文明的言语。取而代之的是以礼相待，有事相互提醒，相互商量。记得两年前，有一户邻居在微信群里发帖说：“再过10天，我的小孙女就要参加中考了，能不能请楼上练钢琴的小朋友声音轻一点？”不一会儿，楼上那位群友回复：“可以，可以，不好意思啦！孩子中考是大事，我们这10天就不练琴了，等你家孙女考完试后再练也不迟。”看到这样的回帖，群友们都给予了热情的点赞。

去年5月的一天早晨，我打开手机，微信

群里赫然跳出几行文字，尤为显眼。“各位邻居，明天是我儿子结婚的大喜日子，由于前来贺喜的亲朋好友较多，可能会给你们上下电梯带来不便，在此特向诸位打个招呼，请予谅解。同时，我在两部电梯里各挂着一袋喜糖，望邻居们自由拿取，沾沾喜气。”发帖的是1201室的业主。清晨，我下楼去小区里遛弯，打开电梯门，果然看见电梯的把手上挂着一袋喜糖，上面还贴着印有“囍”字的一封公开信，内容与微信群里的大致相同。我从袋子里取出两颗喜糖，剥开一粒放入口中，顿觉分外香甜。

翌日上午，居住小区的楼道里喜气盈盈，10时许，车头上装饰着大红“囍”字的8辆婚车徐徐驶入小区。当车子在大楼前的路边依次停下后，但见英俊帅气的新郎走出车门，挽着身披洁白婚纱的新娘，踏上红色地毯，在欢庆的鞭炮声中缓缓步入69号大楼。

当天，微信群里满满都是祝福声。

（杨桂兴）



篆刻(听蝉) 于晓华

说说
议议

长者社保卡
谁保管

拥有“一卡(社保卡)、一证(身份证)、一手机”，走遍天下都不怕。可如今，有些高龄老人最怕自己的社保卡被子女接管。

去年夏秋，我曾在某大型养老院康养数月。一日，一位94岁的周奶奶向我们夫妻俩倾诉：她有二女一子，自己吃得下、睡得着、走得动、头脑清醒，是小女儿代表子女将她送进养老院的。社保卡被小女儿拿走了，自己名下3间出租房的房租也被子女从银行里取走了，身边没有一点零用钱。恰好，那天社区法律顾问来养老院上课，讲解“如何保护老年人的合法权益”，周奶奶便择机作了咨询，律师热心开导，并当场表示可以实施法律援助。后来，周奶奶碍于情面没有打官司。我们见此状，觉得她挺可怜的，于是，每天与她聊天，并建议她与子女多沟通，保护自己的经济权益。

我所接触的退休老人无数，有一点是共同的：他们都把社保卡视为自己生存、养老的“命根子”，有些老人即使记忆有些减退，行动也有些迟缓，但他们始终将社保卡紧紧抓在自己手里不放松。我有个邻居李老，是位96岁的离休干部，你问他哪年参军、打过哪些仗、哪年转业到无锡的？他全忘了。但每月用社保卡取工资，个人密码却记得很清楚。

毋庸置疑，退休老人的社保卡由谁来管，要因因人而异。对于有行为能力的老人而言，当然自己保管为好。对于失能的长者而言，由配偶、子女保管为好。尤其是子女代管，要尽心尽责，把老人的工资主要用于老人的衣食住行和医疗、护理等开支上面，有句话说得好：“与其身后缅怀，不如生前多关怀！”

（杭越）

岁月
有痕

人过六旬，两鬓微霜。这天理发，理毕，理发师傅问我：“染发吧？”我答：“不染。”

我不染发，白发犹似一张至老的旅程票，你要也得要，你不要也得要，索性欣然接受，携着这单程票优雅启程，不必在意人生已立秋，一如秋至河滩上丛丛芦苇，那一抹摇曳风中的亮白，不失为生命的底色。

我不染发，绝非因为省几个铜板，白发变黑不难，难的是揣个好心态。

我不染发，学一学苏东坡：“雪领霜髯不自惊，更将翦发发春荣。”古人面对白发尚且如此豁达，今人又何必掩饰写在脸上的人生沟坎！

（唐颖中）

编后的话

在中国传统文化中，“三”这个数字有特别的意义。《银龄》周刊刚好出版到第三期，也想借此机会唠叨两句。

创刊之初，有点担心稿源，但承蒙各界踊跃赐稿，前三期编下来比较顺利。

盘点前三期的内容，有养花种菜、踢球长跑、旅游远行；题材有散文随笔、绘画篆刻、摄影视频……银龄生活堪称丰富精彩，办刊设想因此也渐渐变得更加具体清晰。尤其是运营微信公众号、自驾游览北国等稿件，令版面增添了时代感、年轻态，对此类内容，我们格外欢迎。

不虞匮乏之后，难免开始挑挑拣拣。很多作品欣赏之余，总觉得还能锦上添花。以游记为例，有人说旅行的意义在路上而非终点，如果多分享一点旅途中的惊喜和趣事，文章定会更加鲜活。又如创刊号上我们推出了“自说自画”专栏，一幅画配上一段二三百字的文字，谈谈创作初衷，聊聊学艺苦乐，读来会更加有味且印象深刻。

期待更多来稿，乐见更多朋友。

投稿邮箱：wxrbylzk@126.com

年近花甲首秀“半马”

今年4月，2025江阴“半马”如期举行。作为一名业余资深跑者，本人从2015年江阴举办首届半程马拉松比赛起，就一直关注此项赛事，但一直没勇气一试身手。年龄摆在那儿，长距离奔跑，那是年轻人的事，我不敢逞能。今年在多位跑友的一再“怂恿”下，我斗胆报名“半马”，并成功跑完全程，用时2小时12分。年届耳顺，首秀“半马”，一举拿下，内心的喜悦无与伦比。

比赛日，天刚放亮，赛道沿线便聚集起身着统一服装的志愿者，他们身兼数职，维护秩序，提供补给，鼓劲加油。比赛开始后，沿途赛道两边全是人，由社区和学校组织的啦啦队、表演队，如春天般鲜艳的服装、整齐划一的动作与口号，构成了最靓的风景线，让选手倍受感染。更多的是自发前来观看的市民朋友，有的全家总动员，每个人脸上都洋溢着灿烂的笑容，竭尽全力为选手们呐喊助威。比赛过程中，总是听到选手们的赞叹：“江阴人真热情！”“江阴人真好客！”……“半马”，沸腾了一座城！

赛前领物资，遇到结伴而来的3位泰州选手。他们一边喜滋滋地检查物资，一边感慨：“江阴人想得真周到细致，包内几乎应有尽有。”比赛当天，检录时偶遇一位来自常州的女士。她一大早就赶了过来，想不到那时体育中心附近便出现了专业的啦啦队，扇子舞、红绸舞、大鼓、音响齐上阵，令人一下子便热血沸腾起来。赛后在一家面馆，遇到一位

来自南昌的小伙子。他告诉我自己是第一次来江阴，入住的宾馆不但没涨价，还免费提供多种服务。“江阴真美！明年再来！”马拉松运动，传递了运动激情，彰显了城市精神！

多年前我赴徐州市睢宁县农村义务支教，冬天为了对付寒冷，我养成了晨跑的习惯，这一跑便是18个春秋。当初一起跑的人里，就我坚持了下来。一年四季，风雨无阻。遇有天气突变，就到小区车库或高架下跑。偶染小恙，跑步改散步。跑步的好处，别人多说无益，谁跑谁知道。跑久了便有了些跑友，他们都会问我同样的问题：参加过马拉松吗？当得知我今年终于报名了，他们比我还高兴：“欢迎孙老师加入！”晨练的大爷大妈、小区保安纷纷为我加油：“孙老师加油！”“祝孙老师取得好成绩！”

比赛当日，老伴比我还兴奋，一大早便起床了，忙这忙那，仿佛我是去参加奥运会一样，6点刚过便开车将我送到体育中心，然后一直在终点守候。当看到我终于冲过“凯旋门”，她高兴得像个孩子又蹦又跳。“明年我也参加，你跑‘半马’，我欢乐跑。”能让一位6年前动过大手术、年近花甲的妇女放手一搏的运动，除了马拉松，估计也没有其他的了。同事们听我眉飞色舞地大谈参赛感受，一个个也跃跃欲试：“明年我也去！”“我们一起跑！”

“半马”，已成功拿下。下一个目标：无锡“全马”！

（孙建兴）

说走
就走

“农家乐”里避暑热

今年无锡入梅入伏后天气潮湿闷热，温度高达40摄氏度。盛夏酷暑的日子，不由想到白居易在《夏日闲放》中“时暑不出门，亦无宾客至”的诗句。酷热难忍的炎夏要觅一处清凉世界谈何容易，经一些经常出游的退休人员介绍和推荐“要觅神仙境，缙云仙都景”的景观，我抱着探奇的心态，于入夏后同3位校友携妻参加了浙江丽水缙云仙都的农家乐游，如游仙境，凉爽宜人，不虚此行。

从无锡出发车行6个小时到达缙云仙都，虽说疲劳，但进入群山起伏、烟雾缭绕的自然环境，加之沁人心脾的新鲜空气，精神为之提振。3天的旅程无论是在鼎湖峰、朱潭山还是芙蓉谷、倪翁洞，到处是云雾缭绕。

盛夏时节，当地气温虽达34摄氏度，但山谷中空气清凉，气温仅28摄氏度，热意顿消，仿佛进入春秋季的清凉世界，山风不时送来阵阵凉意，此起彼伏的虫声，不时夹杂一二声清脆悦耳的鸟鸣，不禁使人进入魏晋南北朝时南朝诗人王籍的《入若耶溪》中“蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽”的大自然意境，在凉意入骨的溪潭中洗一把脸，顿觉心旷神怡，摘一颗野果入口，酸甜适中，回味无穷，头顶上的蓝天白云，高低错落，绿树掩映的山涧中偶尔窜出一条蛇、一只蛙，使人惊呼不已，宋人曹翥的咏蛙名句“林莺啼到无声处，青草池塘独听蛙”仿佛又在耳边响起。

最使人流连忘返的是鼎湖峰，峰高170.8米，顶部面积为710平方米，底部面积为2468平方米，堪称“天下第一峰”“天下第一笋”。唐代诗人曾用“黄帝旌旗去不回，空馀片石碧崔嵬”来形容状如春笋、直刺云天的奇峰。到了夜晚，满天的星星在蔚蓝的夜空

中不时闪烁，就像镶嵌在蓝绸缎中的绿宝石，各种昆虫的鸣声此起彼伏，你方唱罢我登场的蛙声、虫鸣成了催眠曲伴我进入梦乡。

清晨，远近不同的公鸡报晓声催你开始新的一天。推开窗户，山中、溪边笼罩着水汽凝结而成的“仙雾”，山风带着清香涌入室内，放眼望去，金黄的南瓜花、紫红的茄子花、碧绿的庄稼、花瓣、叶片上滚动着晶莹剔透露珠，犹如一颗颗明珠映入眼帘，争先恐后的雀鸟鸣叫声使你进入了“开闢闻鸟鸣，放眼满园春”的境界，各家各户的屋顶升腾起袅袅炊烟，在翠绿山林的映衬下，如披着洁白哈达轻歌曼舞。在山村不仅品到了从炊烟中捧出的农家宴，而且亲眼看见了久违的人间烟火，山民们三五成群，扛着农具，牵着耕牛，走过下面淌着急流溪水的石桥，走入田间，在山坡劳作、在田园耕耘，夜晚带着瓜果归来。日出而作、日落而歇的朴实劳作场景使人久久不能忘怀。只有当看到山民开着电动自行车或汽车到农田耕作，才会使人蓦然惊醒，这已是21世纪了。

平时吃惯了微波炉、电饭煲、煤气灶烹制出来的食物，到了当地，绿色食品让我们大饱口福。用农家肥种出的西瓜、金黄的枇杷和大如乒乓球的醉李，清香甘甜。用竹子作燃料，在大灶上用山泉水煮成的大米饭饭香扑鼻；刚从田野采回的丝瓜、山芋藤、青菜、团瓜等似翡翠般碧绿生青；用自家酿成的白酒浸泡山坡上的杨梅酿出的果酒如胭脂般迷人，开瓶芬芳香，不喝已半醉；山泉水冲泡的自种山茶像穿着绿裙的少女翩翩起舞，入口甘冽、清香。仿佛把山野的风土人情、农家美食，一起食进口腔，融入肠胃，不禁使人食欲大增，胜过酒店餐厅的美味佳肴。

（顾家德）



没骨荷花 无锡市老年大学 马海芳