

说走就走

熟悉我的人，从朋友圈惊奇地发现，退休之后的我越来越爱上旅游了。每逢周末或节假日，总要和夫人出去逛逛，亲近亲近大自然。

今年端午节，我们俩选择号称国际慢城的高淳自驾游。天公作美，我们首选的线路又佳，一溜烟就自驾到了金坛儒林镇。金坛走出来的数学家华罗庚，久闻其名。我从小就钦佩他的实用数学——0.618优选法，当年被广泛地运用在生产、生活等各个领域的实践中。于是驻车在儒林镇华罗庚产业园逗留一下。不承想，却有了意外收获，正是旅游改变我的认知。

华罗庚产业园坐落在五叶村，毗邻长荡湖，是典型的鱼米之乡，到处都是——一幅幅新兴企业与田园牧歌交融的画卷。在七八垄被河塘包围着旱地里的景象，更是惹人注目。只见一位老汉在田中播撒种子。当初我第一反应，他肯定是在田地撒麦种子。但转眼一想：不对呀！时值端午，苏南农事应该进入麦收、

蒔秧的季节。再走近仔细一瞧，老汉往旱地撒的分明是稻谷种子。这简直颠覆了我五十多年来对种植水稻的认知。

我七岁那年跟随父亲下放到苏北里下河农村，农事没有少做。虽然大米饭好吃，但最苦最累的农活就是插秧。千百年来，水稻种植必须育秧浸种催芽、蒔秧移栽插秧、耘耩耨草施肥。其中蒔秧阶段必不可少，另辟水田育秧，翻耕麦田、灌水平地、分秧移栽，历历在目。后来耳闻农民已引进机器插秧和抛秧技术，极大地减轻了他们蒔秧的劳动强度，着实为农民兄弟高兴了好一阵子。

但在我的传统认知中，自以为是机器插秧和抛秧技术只是对种植水稻蒔秧一环的改进，谈不上种植水稻技术革命性的飞跃，并没有节省繁重的育秧、蒔秧工序。而眼前的一幕令人激动：原来水稻也可以这么简单种，径直撒种、上水，施施肥、洒洒药，就丰收在望！确属是一项伟大的创举。而我原本坐在象牙

塔里，端着香喷喷的大米饭，却浑然不知如今种稻和种麦，只有水用多用少之差别了。不走出去看看，焉知这些日新月异巨变。也扭转了我，之前对被媒体炒得沸沸扬扬“水稻上山”的抵触认知，觉得应找个适当机会去实地看看究竟，全面了解“水稻上山”有几分成色。

带着这些新知和思考离开了金坛儒林镇，傍晚，我们下榻在游子山森林公园内别墅式的芳草地度假酒店。安顿妥当，天开始下雨，渐渐地大雨如注，被困在山里两天。幸好酒店设施完备、服务周到。我们俩在庭院喝茶，听听雨。若不是窗外溪水汨汨在流淌，仿佛时光在我们面前停滞，时空倒错，从未有过的轻松油然而生。此时让人卸下职场拼搏之勇，去思考人生追求的价值所在，享受与大自然和谐相处。

雨中游子山郁郁葱葱分外妖娆。公路两侧，一边是层林、挺拔的皇竹，一边是与黑松树并排着的樱花树林带，无限风光若隐若

现。没想到，在远古的丹阳湖流域的苏南，还有一座养在深闺人未识的绵山。游子山古称绵山。据传，孔子曾在绵山传道授业，迄今山周围仍居住着众多孔氏后裔，绵山也改名为游子山。此刻若有所悟“山不在高，有仙则灵”。无论是圣人君子还是凡夫俗子，都是人生一世草木一秋。可以不念过往，不问来路，诸事释怀，但“仁义礼智信”不可或缺，人无信不立。

在返程的车里，我浮想联翩：旅游不仅仅是愉悦心身，例如这次连困扰夫人人数的失眠也离奇地消失了；而且是陶冶情操，思想解放，认知腾飞，冲刷我循规蹈矩沉淀了六十多年的固化理念。因此，缺少游历人生就不完整，旅行者肯定是思想家。我等平凡之人不指望都成为思想者，但可以修正自己的习惯认知，使自己更接地气，生命更加从容。有了上述新认知，下一次，再下一次的旅游，一定少不了我俩。

（侯光明）



巷子(西画) 无锡市老年大学 孙智玲

歌海徜徉乐晚年

刚刚退休，生活乏味，怅然若失。于是在居所附近的一所老年大学，报名参加了老年声乐班。

选择声乐班，是因为我从小就爱唱歌。记得上小学那会儿，有首《渔光曲》很好听，我特别喜欢，直到若干年后见到歌本，才发现被我唱了多少年的“鱼儿难捕在水中”，竟然是“鱼儿难捕租税重”，真是闹了个大笑话。长大后，虽然我很爱唱歌，却又不不懂如何唱歌。通过学习，我才懂得了该如何一展歌喉。

每当我唱起老歌，就想起昔日那激情燃烧的岁月，那种美好的感觉，那种振奋人心的激情，依然让我回味无穷；每当我唱起新歌，就倍感轻松快乐，心情顿感十分惬意。觉得有这种年轻的心态、年轻的感觉，真好。每当我唱起喜爱的草原歌曲，就仿佛置身于美丽辽阔的大草原，那歌声、那景色令人陶醉，令人心旷神怡。

曾经有人说，歌唱是一项很好的内在健身运动。亲身体验后才发现此言不虚。在声乐班里，我身心放松，既学了知识，又改善了身体健康状况，整个人感觉充满活力。

（郁建民）

记日记的乐趣

年轻时记过几次日记，但因忙忙碌碌而常常中断。

随着年龄增大，感觉记忆力渐渐减退。临近退休，有了时间，于是，又重新开始记日记。

过去记日记，是在电脑上完成。一次外出旅游，身边没有电脑，也没有笔和纸，忽然想到用手机记日记。而后，便养成了在手机上记日记的习惯。在车站候车、坐路程较长的公交、参加活动的间隙……许多零零碎碎的时间，都可以用来记日记。

自从有了外孙，常常会有孩子成长的照片、视频，于是把图像和文字整理在一起，日记的形式和内容更加丰富。看着外孙的照片，写下一些文字，既是一个记录，也是一次陶醉。

重温自己的日记，是一件很快乐的事。打开日记，外孙稚气的童声、可爱的萌态，不由得让我笑出声来；自己大胆的决定、勇敢的探索，让我觉得自己还能做些事情；朋友的情谊、路人的相助，会让我产生深深的感动；自己的助人、得到的赞誉，让我感到无比的幸福。过往发生的事，如电影一样一幕幕在眼前闪过。

（则刚）



戏水

升级改造后的渤公岛成为市民喜爱的休闲地。夏日，一位老人在渤公岛荷花池边，手上一把水枪玩得亦乐乎。

（邢瑞荣 摄）

时光片羽

不知不觉过了五十岁

不知不觉，就过了五十岁。

二十岁的时候，未来像一条没有尽头的路。年轻脚步踩在晨光里，总有用不完的力气。那时，总觉得生活的地图上，山高水长皆可翻越，时间永远是朋友，甚至可以浪费。

三十岁的时候，肩上多了担子。结婚有了家庭，梦想化作责任，生命的节奏开始有了必须遵守的秩序。柴米油盐是日常的背景，理想仍在，但它被孩子的哭声、账单的数字、工作会议的清单层层包裹。

四十岁的时候，才懂得生活原来不是直线前行，而是不断地绕道、停留、回望。那些少年时不屑的琐碎，竟成了支撑日子最坚实的骨架；那些曾经以为自己不会变的原则，也在生活的打磨中学会了弯曲与妥协。

而如今，到了五十岁。不是山顶，却像是一处高地——可以回望来路，也能遥望前方。

五十岁的我，学会了沉默。不是没话说，而是懂得了很多话不必说。曾经争得面红耳赤的道理，如今只会一笑置之；曾经非赢不可的较量，如今更愿意换来一份心安。

五十岁的眼睛，看人看事更清楚，也更温和。年轻时遇见的人，有的走远了，有的还在身边，但无论谁离开，谁停留，心里都多了一份理解；缘分有时像四季，不必强求，到了就来，尽了便散。

五十岁的心，不再被欲望驱赶。商场的热闹、圈子的喧哗、虚拟世界的滚滚信息，早已无法左右你的节奏。你更愿意坐在午后的阳台，泡一杯茶，看一段书，或者听风吹过院里的树叶。那是一种年轻时不曾懂得的奢侈——安静就是幸福。

五十岁的身体，开始提醒你它的存在。爬一段楼梯会气喘，熬一个通宵要几天恢复。镜子里的人，笑容依旧，却多了些皱纹与松弛。年轻时觉得理所当然的健

康，如今成了每日的功课：按时体检，合理饮食，早睡早起，甚至会认真研究哪种蔬菜更适合补钙，哪种运动能让膝盖少受伤。

但这并不是坏事。五十岁让人第一次真正意识到，身体不是为你无条件付出的机器，而是需要你用心呵护的伙伴。学会善待它，其实就是学会善待自己。

五十岁，也意味着新的开始。

有人选择去旅行，把年轻时没走完的路一一补上；有人选择学习新的技能，弹钢琴、画国画、学烘焙，把好奇心找回来；有人选择返乡，守着一方菜园，与四季为伴。人生不是一条只能向下的坡路，也可以是另一段上行——只是坡度缓了，风景变了。

如果说二十岁是出发的号角，三十岁是行军脚步，四十岁是调整方向的路标，那么五十岁，便是一处风景台，让你有机会驻足，看清来时的路，也看清心中的向往。

（新平）

就医也要不断学习

在如今的医疗环境下，就医早已不再是简单的“挂号、看病、拿药”三部曲。医院为了优化服务、提升效率、减轻患者负担，不断推出新举措、新方法，但这些变化往往需要患者花时间去了解、去适应，否则很容易在就医过程中遇到困难，甚至产生误解。

比方说，医院从7月起将CT拍片和取片分开计费，这本是一项贴心的举措：患者如果不需要片子，就可以不缴纳取片费用，从而节省一部分开支。可由于患者在交费时没太在意，再加上对新的付费流程不熟悉，很多人都遇到了“只有报告，没有片子”的情况，一时间怨声载道，甚至误以为是医院在乱收费或者服务缩水了。

再说公立医院的“一次挂号管三天”的政策，这无疑是为患者着想的好政策。当患者因为检验或检查当天不能完成、无法获取报告，导致诊疗未完成时，在三天内带着报告结果到同一医院的同一院区、同一科室复诊，无须再挂号，减少了患者的时间和经济成本。但遗憾的是，这样的好政策却鲜被患者知晓，很多患者依然在重复挂号，增加了不必要的麻烦和支出，也让这项政策的效果大打折扣。

尤其对于老年患者来说，他们对新鲜事物的接受能力相对较弱，对医院的各种流程和政策变化更难快速适应。复杂的自助缴费机操作、陌生的分笔计费模式、不了解的挂号政策，都让他们在就医时倍感吃力，更容易产生焦虑和不满情绪。

所以说，患者就医真的需要不断学习，不是去钻研复杂的医学知识，而是要主动去了解医院的新政策、新流程。可以在就医前通过医院官网、公众号等渠道查询相关信息；在就医过程中，遇到不懂的地方及时向医护人员咨询；也可以和其他患者交流经验，互相分享实用的就医技巧。

医院方面也应该加强对各项新举措、新政策的宣传力度，通过在显眼位置张贴公告、在自助机旁安排引导人员、发放宣传手册等方式，让患者能够清晰、便捷地了解相关信息，让患者的就医之路更加畅通。

（谷平）

有滋有味

苦瓜菜，甜日子

“夏秋时节多吃点苦瓜，可以抵抗难熬的燥热，对身体很有好处！”每次陪老伴到菜市场买菜，她总这样唠叨。因此，我家每周至少要吃上一顿苦瓜菜。

其实，我年轻时并不喜欢吃苦瓜，与老伴结婚后，在她的“调教”下，几十年中竟不知不觉地爱上了这道虽含苦味但异常清香的菜肴，甚至影响到孩子们。过去住在农村老家，每年春天，老伴总在房前屋后栽种一二丛苦瓜，待到夏天结瓜做汤。那时因为生活拮据，老伴仅是单纯熬一锅苦瓜汤，至多加点嫩豆腐，或是放点猪油渣，就成为全家人的美味佳

肴。自我们举家搬进城市后，老伴做苦瓜汤就讲究起来。她喜欢到小区附近的菜市场挑选大顶苦瓜做汤。这种大顶苦瓜又称苹果苦瓜，与普通苦瓜相比苦味少，且口感脆爽。

老伴做苦瓜汤得心应手。她先将苦瓜去掉头尾、切成对半，然后用勺子挖去瓜瓤，切成小块备用，再将排骨放进凉水中泡几分钟，除去血水。捞出泡好的排骨，在高压锅中倒入清水，待煮开后依次放入苦瓜块、排骨、大蒜等食材，用大火煮沸后再煨20多分钟，煮熟后加入少许盐，一锅清香扑鼻的苦瓜汤就做好了。

除了煲汤，老伴还将苦瓜做成酿苦瓜和苦瓜炒蛋。所谓酿苦瓜，就是将苦瓜切段去瓤，在中间填进调制好的肉馅，再用文火煮熟。这样制作的酿苦瓜，虽有淡淡的苦味，但也有浓浓的肉香。苦瓜炒蛋，则是用苦瓜片与鸡蛋一起煎炒，盘中的碧绿色与金黄色相互映衬，吃上一口，清润爽口，香气四溢。

“你们喜欢什么样的苦瓜吃法，我们为你们做！”现在，老伴和我常常这样“征求”儿孙们的意见，虽然烹饪过程较辛苦，但因为承载了对孩子们朴实无华的慈爱而充满乐趣。

（吴仁山）