

时光
片羽

若你也爱阅读,请来钟书房坐坐

1957年那个飘着雪的冬天,我出生在内蒙古阿拉善左旗的戈壁上。小时候眼里的世界,是一眼望不到头的草原,风一吹,草浪漫卷到天边。中学毕业后回乡务农,春耕秋割,顶过烈日也挨过冻。高考恢复后,白天劳作夜晚苦读,磕磕绊绊总算考入师范学院。在讲台站了这些年,总觉得书本像条船,带着学生在文字里穿越山河。

2008年汶川地震,看着电视里孩子们惊恐无助的眼神,我心里堵得慌。那年我52岁,教了大半辈子书,总觉得书本里藏着能让人缓过劲来的气力。正好有赴灾区支教的机会,心里急,没跟家里多商量就报了

名。在半山腰的板房教室里,除了教初三的语文课,闲下来就陪孩子们读些鼓劲的书。看着他们眼里的光一点点亮起来,才慢慢想明白:读书岂止是教认字组词,更重要的是弄懂这字里行间的道理。

退休后,日子一下子慢了下来。小区广场上常聚着些老伙伴,晒晒太阳,扯扯家常,日子过得清闲,可总觉得少了点啥。我琢磨着,要是能添点有意思的事,说不定更舒坦。说来也巧,我住的景贤社区,有间全龄友好的钟书房,满架的书看着就亲切。想着在这儿张罗些读书小聚,让大伙一起在字里行间寻点乐子,也不算辜负这好地方和自己

这点老本行。

我在小区公告栏贴了张纸条:“若你也爱读几行字,请来钟书房坐坐。”没别的心思,就是想让更多人知道读书的好,让这看书的地方多些人气,热闹起来。

没想到第二天,我正收拾钟书房的书,隔壁楼的戴阿姨就揣着本《乡土中国》推门进来,说就爱读实在文字;没过多久,老周也拎着卷了边的散文选来了,说是年轻时的宝贝。我翻出当年读《春》时随手画的小画,和他们慢慢聊。就像老邻居围着炕头聊天,只是话题绕着那些书上的喜怒哀乐,比在广场上闲聊多了层意思。

钟书房的门总敞开着,大清早我就把要读的段落圈出来,等着大伙来。品读《平凡的世界》,字里行间的奋斗劲儿特别足,让我想起当年在戈壁上盼着读书的日子;拆解弄堂散文,旧时光的烟火气便从书页间飘出来,恍惚间好像能闻到煤炉上飘来的饭菜香。大家就着一杯热茶,你一言我一语,书页里的光就在彼此眼里流转。

阅读从不是孤单的旅程,每本书都是一面人生的镜子,既能照见他人的故事,也能映出自己走过的路。晨光里圈点的段落,暮色中闲聊的感悟,把大家的日子串得暖融融的,让平淡的岁月总透着温柔的光。(李万福)



枝头小憩 李昊天 摄

说说
议议

从心所欲,不逾矩

在退休朋友中,常听到这么一种声音:七老八十了,没有什么顾忌啦,想吃什么就吃什么,想怎么玩就怎么玩,只要开心就好!乍一听,此话还是蛮顺耳的。但细细推敲,却不够严谨。

一般人常说“七十从心所欲”,而对后面的“不逾矩”三个字言之甚少。“七十从心所欲,不逾矩”,来自孔子对自己的总结。“三十而立”“四十不惑”“五十知天命”“六十耳顺”是对人生不同阶段的感悟。“从心所欲,不逾矩”既包括礼法、伦理等外在规范,也包含健康、家庭责任等现实约束。比如,老人“想吃就吃”也需考虑自己健康状况。“想玩就玩”也需要顾及他人感受。特别是随着老年人的生理机能下降,更需要科学管理饮食、作息。美食应注意节制,享乐要兼顾家人,这些应为基本常识。

在中华优秀传统文化中,长者被视为家族和社会的楷模,应以身作则。“从心所欲”,恰恰建立在承担教化责任的基础上,而非任性妄为。不论是吃还是玩,任性会伤害自己的健康,并危及家庭和谐,乃至社会安定。

故,“从心所欲”应以自律为前提。“不逾矩”,才能享受道德框架下的自由。(杭越)

喝茶吟诗款待生活

一晃眼,喝茶已有四十多年。二十来岁离开家到钢厂上班,车间里上千摄氏度的钢还在身边穿梭,衣服是湿了干,干了湿,这时候喝水是为了身体及时补充水分。头几年我只喝白开水,结婚后,妻说可以喝点茶叶水,一来茶能减轻疲劳,二来茶有利尿功效。于是买了市面上最普通的炒青茶,茶叶泡出来有点像杨柳树叶。后来,同事之间一来二去,学会了抽烟。同事聚会,朋友宴请,一杯茶,一支烟,拉近了距离,联络了感情,还聊出不少故事来。

如今烟早戒了,茶还要继续喝。我喝龙井茶、碧螺春茶,也喝苦荞茶。据说喝茶可以修身养性,调节生活节奏,再加上吟诗这一点爱好,退休后,倒也不觉得无聊。

说到诗,最近找了几首老诗抄录下来,放在书桌上。有唐代刘禹锡的“莫道桑榆晚,为霞尚满天”,有宋代王概的“山前老泽经行路,百岁翁翁犹健步”,还有用毛笔书写,压在书桌玻璃板底下的曹操的名句“老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已”,这些诗告诉我不要害怕年老,发稀、身瘦只是年老的一个表象,老是自然规律,并不要有人来怜悯。

读过几首老诗,为之前的恐老怕老而惭愧。怕什么呢?我自己也说不清楚,大抵,是怕被人遗忘吧。其实弄明白人间新老交替的道理,就不怕什么了,身边有老伴儿,儿孙辈陪伴,日子过得跟往常一样平静,该吃吃,该睡睡,大可把心放平放正了,享受一份天伦之乐。

喝茶,我偏爱绿茶,还偏爱用玻璃茶盏冲泡出它们清澈的茶色来;吟诵,我偏爱中华文化的瑰宝——唐诗宋词,它们就像一座丰碑屹立在心中,每每捧读,我的心就在那平仄起伏的韵律中得到滋养。(郑立华)

岁月
有痕

小时候一旦我做得不好或不对,家长就指点我这样,指点我那样,甚至教训我,我不服气,家长总是说:“不要以为大人说你是亏待你,慢慢地你就知道了。”

渐渐长大,阅尽千帆,终于明白许多东西要慢慢地才知道。

慢慢地知道了亲情的珍贵。慢慢地知道了友情的可贵。

慢慢地知道,乐观总是比悲观富有意义和价值;慢慢地知道,努力不一定有收获,但不努力一定会后悔;慢慢地知道,月有阴晴圆缺,人有悲欢离合;此事古难全;慢慢地才知道,理想和现实总是有差距,不得不理性地接受现实;慢慢地才知道,生活有喜有悲,人生有得有失,知足才会常乐;慢慢地才知道,要学会适应社会,否则就要被淘汰……(刘代领)



秋季新学期拉开帷幕,沉寂一夏的各老年大学校园又热闹起来。学员们怀揣着对新知识的向往,走进校园,开启新学期的学习生活。左上图:学员在无锡市老年大学器乐教室学习。右上图:银发学子在无锡市老年大学“科技幸福角”体验智能生活。左图:江阴市老年大学芭蕾舞班学员在进行形体练习。

(吕枫、徐佳铭 摄)

快走,不花钱的“保健品”

怎样活得更健康、更自在?一千个人有一千种答案,我答案其实很朴素——动起来。我选择的锻炼方式很简单,每天早晨在公园快走40分钟左右。这一习惯,至今已坚持了5年。

我早上8时30分上班,为了锻炼身体,每天清晨6时,我准时走进离家不远的公园。踏上步道,先活动身体几分钟,然后调整呼吸,双臂自然摆动,迈开脚步,进入快走的节奏。

刚开始快走时,心脏会略微加速跳动,脚步与呼吸并不完全契合。可走上十来分钟,身体逐渐热起来,呼吸和步伐也慢慢和谐。那种节奏感,就像音乐里的鼓点,一下下“敲打”着身体。

我体重偏重,刚开始快走时,走上十几分钟就觉得有点喘。尤其是夏天,汗水顺着额头往下流,后背全是汗,就想着立刻停下。每当这时,我会在心里默念:“坚持到步道的下一个转弯。”结果发现,一旦跨过那段不适期,身体竟奇妙地轻松起来。

渐渐地,快走成了一种享受。脚步越走越快,心脏的跳动带来一种强烈的节奏感。最让我惊喜的是,快走半年后,原本偏高的血压慢慢降下来了,体重竟然也减了不少,晚上入睡比以前

前更快、更沉。以前坐在办公室里时常觉得脖颈僵硬,如今明显舒展了许多。朋友见我气色好了,总问是不是吃了什么保健品。我笑着说:“保健品就是每天快走40分钟。”

快走的过程中,我也常常遇见一些熟悉的“走友”。有一位白发老人,年近70的样子,他是慢走。他的步伐不快,却始终坚持,一走就是一个多小时。每次和他擦肩而过,他都会冲我点头微笑,那份淡定从容让我心生温暖。

我还认识了一群和我差不多年纪的快走伙伴。我们彼此并不多言,只是在步道上互相打个招呼,然后各自迈开步子,沿着各自的节奏快走。这种默契,让我感受到一种无声的陪伴。

快走让我逐渐懂得,真正的“保健品”,不是瓶瓶罐罐里的昂贵药剂,而是脚下的每一步。快走不会让人一夜之间脱胎换骨,但它的意义在于日积月累。每天快走40分钟左右,365天就是14600分钟。身体的改善,就是在一分钟一分钟的快走中,一点点改变的。

快走除了买一双合适的运动鞋,不需要花钱添置什么昂贵的装备,只要坚持就会有收获。(新平)

说走
就走

一路与“歌痴”同行

在赴云南腾冲的旅途中,一支特殊的歌友队伍闯入了我的视线,他们是来自无锡各行业的退休人员,对唱歌近乎痴迷的热爱。

从无锡前往南京机场的大巴上,不知是谁先起了个头,《我爱你中国》的旋律便在车厢响起,紧接着是《天耀中华》《可可托海牧羊人》,美声与通俗交织,轻松愉快的氛围瞬间弥漫开来。整个车厢仿佛成了移动的音乐厅,每个人脸上都洋溢着快乐的笑容。直到驾驶员师傅笑着求饶:“饶了我吧,让我专心开车吧!”歌声才悄然停止。

抵达云南后,从腾冲去往芒市两个小时车程里,他们也没有浪费一分一秒。没有乐器伴奏,他们就清唱练声,相互交流唱法,随行的老师还不时进行指点。那份专注与投入,真可谓“痴”得可爱。就连带队的地陪导游都被深深打动。

晚餐后,到达酒店,他们也没闲着。在腾冲芒市的健身行道上,他们一边漫步助消化,一边继续练唱。歌声随着晚风传给当地的健身者,人们纷纷投来敬佩的目光。唱歌本就有利于扩大肺活量、提高呼吸功能,这种边走边唱的方式,更是将锻炼与爱好完美结合,让身体得到舒展的同

时,心情也达到了极佳的状态,真正实现了“一路高歌,一路行”。

其实,在无锡,这样的歌声早已融入寻常生活。公园、广场、社区里,随处都能听到悠扬的歌声,这些群众文化活动吸引着众多退休人员参与。它们既能丰富生活,又能锻炼身体,深受大家喜爱。在无锡老年大学,学唱歌的人数是所有项目中最多的,这足以看出大家对唱歌的热爱。

更让人敬佩的是,这份热爱也让更多人看到了退休生活的无限可能。队伍中有一位65岁的大妈,经过四年的学习,歌唱水平达到了一定水准。在同事和同伴的支持下,为了圆自己儿时的梦想,旅行结束回到无锡后,她决定举办个人演唱会。她想用自己的经历告诉各位退休的大伯大妈:业余音乐爱好者在表达爱好的同时,也能实现自己的梦想,只要努力,终会到达理想的彼岸。

这场与“歌痴”同行的旅行,让我明白,那些回荡在山水间、车厢里、街道上的歌声,不仅是他们热爱生活的证明,更是对梦想的执着追求。我们都期待着那位大妈的个人演唱会能带来惊喜,也相信会有更多的退休人员,在歌声中找到属于自己的快乐与精彩。(谷平)

点题征文 欢迎来稿

欢迎大家围绕“不怎么花钱,却让我受益良多”的习惯或爱好“50岁后,我学会了一项新技能”“退休后找到的健康搭子”这些方向,有感而发,自由创作,叙述可以质朴但求真实具体,自说自画、边走边拍更受欢迎。投稿邮箱:wxbzylzk@126.com。