



指力脚力和脑力，成就“第二个黄金时段”

临近退休时，我为开启这人生“第二个黄金时段”勾勒了一个框架：动静结合——静养身心、适时旅游、动手动脑、强身健脑。转眼五年过去了，在此期间我重拾了几十年未曾触碰的爱好，实现了幻想过但未敢企盼的梦，生活精彩纷呈。



指尖上的愉悦——绣花

四十二年前高中毕业时已近“文革”晚期，但仍面临“上山下乡”的窘境。相比许多同学，较为幸运的我被分配至国营丝织厂当了一名挡车工。工作之余拜厂里几名业余绣娘为师学起了“苏绣”，也凑合着绣了几个枕套。全国高考制度的恢复改变了我的命运，此后30年所从事的工作与绣花不沾一丁点儿边。临近退休的那两年我筹划起即将到来的退休生活，养心是结束忙碌生涯的一剂良药，于是几十年前的“苏绣”回到了眼前。

当下似乎“十字绣”更为流行，且比“苏绣”省时、省事、省眼，遂决定上网搜搜，输入关键词“十字绣”，竟跳出成百上千个选项。仔细梳理也就两类，一类即普通十字格布上的丝线交叉绣，另一

类冠名“丝带十字绣”。此是啥东东？好奇心驱使我对其深入研究一番，这才知道“丝带十字绣”源自法国宫廷，是公主贵妇深宫闺阁内用以消遣的手工活儿。具体来说就是用宽窄不一、色彩各异的丝带在普通帆布上通过穿针引“带”制作出一幅具有油画效果的绣品。凭直觉，这样的绣品比普通十字绣更立体、更洋气，还在于用丝带绣作品更“省眼”。

选择一幅入门级图案，立刻网上下单，当拍下的丝带十字绣全套材料来到眼前时，一时有点儿懵，不知从何下手。既然是为了养心，就得静下心来。认真研读说明，仔细琢磨方法，稍有半点差错，立刻推倒重来。一星期后“无师自通”的绣品终于大功

告成。美滋滋地看着用油画框装裱的绣品，喜悦之情油然而生。自此，我的“丝带十字绣”之路便一发不可收拾，五年里时断时续地制作了近40幅绣品。朋友结婚大喜送一幅；亲戚乔迁新居送一幅；与人礼尚往来送一幅……当然自家各屋都布置了一幅。随着绣技日趋成熟，不喜欢固步自封的我不断发起自我挑战，“绣心”越绣越大，从简单起步图案到大三幅连体系列，从摆放边角的方块小图到沙发后背墙装饰大画，无一不驾轻就熟，无一不博得亲友的称赞，没想到静悦我心的绣品还兼具实用功效。平心而论，退休后重拾女红不为其他，只图锻炼手指、活络大脑、修养身心、愉悦心情。

从小到大学习中最令我痛苦的莫过于写作文，那是件不得已而为之的事。如今回想起来，我的12年基础教育被“文革”生生剥夺了10年，肚子里没货啊！用教育学理论来诠释，即：没有输入怎会有输出？随着年岁上去，阅历日益丰满，冥冥中希望阅读的心不断萌动。

早过了阅读言情小说的年纪，更渴望富有哲理的文字。上世纪九十年代始，我便订阅《随笔》一刊，两月一期薄薄一册的《随笔》伴随我度过了整整20年。为“省眼”，现今我减少文字阅读量，每日必看央视纪录频道和科教频道，不断填补那10年本该获得的人文历史知识。退休后的旅游活动带给我巨大的culture shock（文化撞击），第一次情不自禁地有了想写点东西的冲动。

一日清晨醒来，湘西自由行的经历如电影般一帧帧在眼前翻过，立刻取来纸笔，靠在床头一小时即把一篇千字文大致写成，所写每句的“主/谓/宾”都得分析个一清二楚才算踏实。《现代汉语词典》如今常放手边，拿捏不准的字是必定要查个水落石出。起步时只会以传统方式在纸上乱写乱改，拉过来牵过去最后还把自己给绕了进去，现今已是直接在电脑上敲打而成。有了第一次的成功，信心满满，半年后又炮制了第二篇，紧接着第三、第四、第五……不断出炉，如今已写有十多篇，面对自己的“精心”之作，除了孤芳自赏便是自我陶醉。起先所写文字多为游记，记录目之所见，书写身之所历，现转而还尝试“居家闲话”类随笔，乐在其中。从讨厌写作到乐于写作，从不得已而为之到自觉行动，人生发生了颠覆性变化。这辈子从未曾想过会在退休后舞文弄墨，不为别的，只为一个目标——维持大脑正常运转，细水长流，安享晚年。

（吉首）

脚尖上的快意——旅游

依我之见，旅游是伴随一个人一辈子的事。年幼时跟随父母、上学时与同学结伴、工作后与同事相邀、成家后带上全家出游，何以要等到退休后？与之前相比，退休后我的旅游方式、时间、旅游目的地和游伴已大不相同。

首先是再也不用在旅游旺季出行，再也不用支付较高游费的同时还要遭遇景点人挤人的窘境。春秋两季避开高峰，综合旅游地天气与气温，选择最佳出发日期。而在旅游黄金时段或酷暑难挡的假期则安逸宅家，为准备下次出游养精蓄锐；其次是能完全按照自己的意愿选择参观旅游的景点，再也不用服从导游“分

散/集合”的支配，纯粹是“无组织、无纪律”地“撒野玩”。值得玩的景点可以接连去两次，不愿看的地方可以走过路过不踏入半步，真正“游”得逍遥自在、随心所欲；再次是结伴同行的游伴也不再囿于往昔，不论年龄长幼，只要趣味相投便是游伴，由此而“游”出了精彩、“游”出了快乐、“游”出了收获；最后是旅游方式发生了颠覆性改变。自由行听从内心的渴望与安排，从目的地的确定到出行的交通方式、住宿、门票，从随身的资金管理到在外的人身安全，事无巨细，一一自我打理。五年来“自游”了国内多个省份与城市，游历了亲朋好友们未曾听闻

过的地方。随之而来的是“游心”日益膨胀，竟然“游”出了国门，一年一度欧洲两国自由行总能带来极大的感官刺激与快乐。

退休后我的旅游已非一个“玩”字所能概括，它常常是跨越半年时间，涵盖“玩”的前端与后端：为使旅游流程表设计得尽量准确、完美，国外半个月的自由行活动需付出多月的攻略准备时间。旅游结束后整理相片、去芜存菁、制作ppt幻灯片、统计费用等等后续工作通常还要持续一月有余，其过程不仅考验智慧与体魄，更考验的是组织管理能力及统筹安排能力，而这正是我所孜孜以求的退休生活。

铭刻抗战记忆 感受家国情怀——听百岁老军人讲故事



日前，由梁溪区迎龙桥街道曹二社区组织的“不忘初心、牢记使命”主题教育系列活动之听老兵讲故事活动在抗战老兵恽培生家中举行，辖区的中小学生代表参加了活动。

恽培生是一位百岁老军人，他给学生们讲述了参加抗战的感人故事，重温了那段峥嵘岁月，分享了浓厚的家国情怀。

社区组织此次活动旨在唤起青少年学生们爱国情怀和自强不息、奋发向上的民族自豪感；铭记革命历史，传承家国记忆；好好学习，争取早日成才。

（王慧 摄）



12月11日，无锡市便民服务中心，将在无锡公益创新创业园开展新入职员工培训活动。

12月11日，无锡市优恩户外运动指导中心，将在无锡公益创新创业园四楼开展志愿者急救培训活动。

12月12日，无锡市木子书香阅读馆，将在阳光城市花园C区22-2开展公益绘本阅读，欢迎0-6岁小朋友报名参加。

12月15日，无锡市清莲传统文化艺术中心，将在梁溪书院开展少儿曲艺快板活动。

（黄孝萍整理）