



## 乡村皮影戏



今天的乡村，皮影戏已难觅踪迹。但20世纪70年代初，办婚事、盖新房还有空闲时，请来“影匠”演一场，就是村里最热闹的时候。

“影匠”的道具大都全程自己制作。先把驴皮制成坚韧、透明的皮板，再把要刻的图谱描在皮板上，用刃口各异的刀、镊雕刻细刻，涂上各种颜色。人物、车马的头、四肢、轮子都要单独制作，用线连缀，有的腕踝、手指关节都能活动。

演出时，“影匠”双手操纵十几根竹签联动影人，做出踢打滚爬、坐立跑卧等百般姿态，嘴里要为不同的人物件唱，脚还要操纵锣鼓。

一些“影匠”还创出许多皮影特技：演《西游记》在影幕上斜拉一根细线，把“孙悟空”绑在上面，轻轻一拽，便是驾云升空；用图画纸剪一副骷髅骨架，竹签挑着在影幕前晃动，猛喷一口烟，就是“白骨精”在烟雾缭绕中现原形；演《封神榜》时，在影幕上方洒下一把黄沙，就是“万仙阵”里飞沙走石、血雨腥风。（周铁钧 文/摄）

## 妻子跟着抖音学裁缝

半年前，妻子刷抖音看到一个直播间在教人做衣服，引起了她的兴趣。妻子退休前在服装厂做机工，虽然是干流水线，但对做衣服的工序有大致了解。

女主播从一块面料开始，把一件衣服的裁剪、缝制所有工序，一一仔细、耐心讲解。一边讲解一边和大家互动，解答大家提出的问题。

妻子对我说，看了这个直播，她想跟着主播学做衣服。我鼓励妻子，你有做衣服的基础，学起来会比零基础的人快。

从此，妻子开始跟着这位主播学做衣服。不学不知道，一学不简单。虽然这位耐心的主播讲解很细，但真要自己做一件衣服却不是简单的事情。但妻子没有知难而退，她有空就跟着主播学习，一点一点地学习，有时错过了直播，妻子就在网上搜做衣服的视频学习。学了半个月，妻子拿

我们不穿的旧衣服来做“实验”。

妻子从最简单的筒裙开始，把自己不穿的一件旧裙子拿出来进行试做。先在画版纸上把裙子版样画好，然后旧裙子剪开，按照版样进行裁剪，再把裁剪好的裙子各个部分，一针一线地缝制。是的，妻子没有用缝纫机，而是纯手工缝制衣服。

我问妻子为啥不买一台缝纫机，妻子说，好的缝纫机要一两千，那种“迷你缝纫机”，听人说质量不过硬，用不久就“罢工”了。自己手工缝制，只要多花一点时间，买点针线，缝好的衣服结实耐穿。

我听了很有道理，对妻子说，一针一线手工缝制，做出来的衣服不说款式好不好，最起码很有成就感。

这种成就感在半个月后实现了。经过半个月一针一线的缝制，一件筒裙终于被妻子缝制好了。那一刻，妻子高兴地笑了，迫

不及待地穿到身上，对着镜子左照右照，虽然是旧裙子翻新做的，但穿起来很合身。

第一件衣服做好了，妻子的兴致更高了。她在网上买了40元棉绸的料子，颜色是自己喜欢的淡黄色，给自己和姑妈各裁剪了一条裙子。这是新面料，妻子先反复在纸上画版样，直到胸有成“衣”了，才开始拿起剪刀裁剪面料。20多天后，两条裙子都一针一线缝制好了。

看着自己亲手缝制的裙子大功告成，妻子高兴得手舞足蹈，赶忙拿起手机和姑妈视频，把裙子穿给姑妈看。姑妈喜欢得不行，不停地夸赞妻子真厉害，竟然会自己做衣服了，说“姑妈以后的衣服就指望你了”。

一转眼半年过去了，妻子现在的“手艺”越来越熟练，学做衣服的劲头越来越足。在学做衣服的过程中，妻子在网上结识了几个

兴趣相投的人，她们都是退休后开始学习做衣服的，为了便于交流，还拉了一个微信群。平时大家在群里相互交流做衣服的心得体会，相互学习，提高做衣服的手艺。

妻子对我说，自己做衣服，空余时间可以打发了，还能节省一些买衣服的费用，旧衣服也能翻新再利用，一举多得。（孙维国）

## 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。



老有所乐 张军 摄

## 健身场馆不应有“年龄歧视”

国家国民体质监测中心数据显示，我国老年人经常锻炼的比例达26.1%，80岁以上仍有14.7%的老年人保持活跃参与。然而，我走访和咨询了杭州、无锡等多家健身机构后发现，设置“年龄消费门槛”的并非少数。有的健身房明确规定，不给60岁以上老年人办理健身卡。此外，游泳馆、滑冰场等运动场所也对老年人设置重重障碍。因为限制较多，所以老年人体育健身往往被局限于公共体育场馆，广场空地或道路旁、社区内等场所。

健身房等健身场所“年龄歧视”现象，折射出我国健身产业适老化服务的缺失。银发族已成为不少领域重要的消费人群，体育消费也不例外。因“风险规避”将老年人拒之门外，看似是“安全至上”的选择，实则暴露了行业对老年群体需求的漠视与专业能力的不足。破解这一困局的核心在于建立科学的老年健身服务体系，从风险评估到适老化课程设计，从教练专业培训到应急预案完善，每个环节都需系统性创新。

体育锻炼是老年人改善体质、提高生活质量的有效手段之一，体育锻炼场所不能因为有些老年人在锻炼时发生意外而拒之门外。让每一位渴望健康的老年人都能享受平等的锻炼权利，不仅是产业发展的机遇，更是社会文明的标尺。（顾家德）

## 我和跑友们

2007年下半年，我去徐州市睢宁县农村小学支教。此地冬天奇冷无比。为了对抗寒冷，我便想到了最原始的办法。于是每天天还没亮，我便沿着学校操场，一圈一圈地跑。几圈下来鼻尖冒汗，浑身发热，回宿舍简单洗漱，穿戴整齐参加每天10分钟晨会。领导客气让我坐第一排，后面老师见我脑袋上热气腾腾，啧啧称奇。我看着他们一个个羽绒服裹得严严实实，像个粽子，暗暗得意。

这一跑便成了习惯，从不感之年跑进了花甲之年。

跑久了便结识了一些志同道合的跑友。丽是我跑友中唯一的异性，人如其名，高高瘦瘦，正是许多女性理想中的身材，跑起来风一样轻快。丽在单位是一位年轻的领导，跑龄可不短。最令我惊叹的是，她竟然参加过6次马拉松比赛！看似柔柔弱弱的女子，竟蕴藏着如此巨大的能量，赞叹之情油然而生。正是在丽的一再“怂恿”之下，我斗胆报名参加了今年4月份的江阴半程马拉松比赛，并一举完赛，内心的喜悦无与伦比。

伟的装扮与众不同，一年四季戴着白得晃眼的棉质手套，加上雪白的头发，在跑道上十分抢眼。后来熟悉了才知道他那段惊心动魄的生死经历。42岁那年，伟的双手被铁水所伤，辗转多家医院总算保住了双手，但手指严重变形惨不忍睹。“刚开始死的心都有了，后来一位跑友现身说法，他动过大手术，坚持跑步已7年，越跑越有奔头。我便跟着他一起跑，这一跑便是11年。手残了没关系，我还有脚，还有腿呢！”

而今，我几乎每天都会碰到丽和伟，还有其他许多跑友，我们互相鼓励，快乐地奔跑在人生的赛道上。我们相约，再跑20年，跑进耄耋之年，跑进无锡“全马”！（孙建兴）

## 彩棒绕指 日子生花

刚来到姥姥家，我就发现了窗台上那束美丽的玫瑰，不是真花，摸上去绒绒的，花瓣层层叠叠，花茎缠着嫩绿的胶带。

“这是啥新鲜玩意儿？”我举着花问姥姥，老太太扶了扶老花镜，嘴角翘得老高：“扭扭棒做的，时髦不？”她转身从柜子里翻出个袋子，里面红橙黄绿的扭扭棒堆得满满当当，外加小钳子、小剪刀和一把小胶枪，活像个微型手工坊。

姥姥怎么突然迷上了年轻人爱玩的扭扭棒？“小区物业组织的。”姥姥坐在小马扎上，拿起根粉色扭扭棒演示给我看，灵巧的手指捏着铁丝芯轻轻一旋，扭扭棒立刻卷成螺旋状，“物业教我们这些老太太做手工，说这叫‘解压神器’，其实我也没什么压力，就是觉得做出很

漂亮，所以学了。”

现在小区凉亭成了姥姥的“课堂”。每天上午九点，几个精神十足的老人聚在那儿，跟着物业一个漂亮姐姐学做手工。起初姥姥总拧错方向，扭扭棒松散得像没扎紧的毛线团，她就趁旁人休息时偷偷练，手指头被铁丝戳出小印子也不吭声。有天傍晚我回家，见她戴着老花镜趴在餐桌上，台灯下是画着步骤的草稿纸，原来是在琢磨怎么做出花瓣的弧度。

“你看这朵郁金香，花瓣是不是捏得太扁了？”姥姥献宝似的捧出一朵粉色的扭扭棒郁金香，粉色的花瓣很紧凑，墨绿色的花叶衬得花朵越发娇小。我忍不住笑笑，她却认真地掏出剪刀修剪花朵顶端的绒毛：“明天要送给三楼的小囡囡，得

做得端正些。”

渐渐地，姥姥的“作品”占领了家里的各个角落：冰箱上贴着扭扭棒做的草莓磁贴，钥匙串上挂着迷你版小狗，就连我的书桌上都多了个扭扭棒缠成的笔筒。上周小区搞邻里节，她摆了个小摊子，把做好的小胸针、小挂件分给孩子们，小小的摊子前满是小朋友的欢呼。

“以前总觉得老了就没用了，现在才知道，手闲不住，心就不慌。”那天收拾完手工材料，姥姥突然感慨。她指着窗台上那束扭扭棒玫瑰，花瓣边缘被阳光晒得微微褪色，“你看这花，不用浇水不用施肥，照样开得热闹。人也一样，找点喜欢的事儿做，日子就鲜活了。”（张蕊蕾）

## 机场丢包 虚惊一场

大连七天游开心收官，我们来到机场准备乘机返京。程序按部就班走完，大家在候机厅里静候登机。

旅客们按照播音提示排队登机时，队伍里的我总觉得身上少了点什么。过了一会才惊觉，一直背着的双肩背包不见了，包包里装着我带的几乎所有重要物件。一时间着急慌乱，就是想不起丢在什么地方。

心急火燎的我，在脑海里反复回忆进站前后的一幕幕。女儿与老伴一面安慰，一面帮我回忆，“会不会丢在某某地方？”不过最后答案都是“没有可能”。

“是不是有可能丢在安检口？”女儿一边安抚我，一边带着我直奔安检处。

果然，安检传送带终端，一只检测筐里躺着的正是我的双肩背包。如释重负之后，我开始在脑中回放安检时的情形。当时，安检员让我将双肩背包放进一只箩筐里，然后又让我脱下外套，从口袋里拿出钥匙等杂物。在我不经意间，装有双肩背包的筐子已经随着传送带“溜走了”，等装有外套等物件的筐子移过去，那个装有双肩背包的筐早已出了传送带，且又被别人的行李挤到了顶头。我们在领取筐里物件时，只管拿起外套穿上，清点筐里的钥匙等物件，忽略了第一个筐子。我的双肩背包就是这样丢下的。

回家后，与友人说起“人在囧途”的故事，老友提示：“老年人组团出游，旅伴相互提醒，相互照应非常重要；安检时自己的物件尽量放一个筐，以防遗漏。”

人都有“忘性”，总会有丢三落四的事情，更何况是上了岁数的人。不过吃一堑长一智，至少以后我会记得把物件放一个筐里。遇事也该冷静对待，因为急中会生乱，慌忙更易出错。（涂俊明）

## 岁月有痕

多年前，朋友去外地出差，刚下火车手机就被偷了，从此他对那座城市的印象大打折扣。不久前，他又去那里出差，下出租车时把装有几万元现金的包遗忘在车上，出租车司机把包交到了车队，车队辗转找到他送回了包。朋友说，这件事扭转了他多年来对那座城市的负面印象。

在城市生活十多年了，我常常想念乡村。那里的一缕炊烟、一棵绿树、一声鸟啼都能唤起美好的回忆。可是，回到乡村去看看，却发现乡村已不是原来的乡村，感觉很是陌生了，年少时无话不谈的玩伴，现在也谈不到一起了。可是，我也不得不承认，今天的乡村不仅变化很大，而且进步很多。

一些旧记忆，常常把我们禁锢在刻板的印象中。不让旧记忆绊倒，我们才会逐步走向成熟，从而也能多一份淡定，多一份从容，多一份微笑，多一份智慧。（刘代领）

## 时光片羽

## 父亲“再就业”

父亲开了半辈子的货车，天南海北四处奔波，很是辛苦。年龄大了后，考虑到父亲的身体健康，全家人硬劝他卖掉了货车，回家养老。

然而，父亲退休赋闲后，却整日郁郁寡欢，像丢了魂一般，常常对着空荡荡的车库发呆，时不时叹气。眼瞅他茶饭不思，日渐消瘦，我和妹妹偷偷向母亲打听，她只叹气说：“你爸忙惯了，猛然闲下来，心里不舒服……”母亲的话加重了我们的担心，我和妹妹便琢磨起上父亲开心的办法。

妹妹最先提议：“报个老年兴趣班吧，学学书法、练练古琴，还能结识新朋友。”父亲听后直皱眉，摩挲着掌心的老茧说：“我是个粗人，哪里懂那些……”我

接上话说：“那网购个鱼竿，到运河边钓鱼？”“不行！”身旁的母亲突然发话。旅游、骑行、插花等各种建议，要么被父亲摆手拒绝，要么被母亲摇头拦下。我和妹妹俩为窝火：放着好好的“福”不享，这老两口到底想怎样？

后来一天，父亲突然主动找到我们说：“我想找个活干，保洁、门卫、管仓库啥的，你们觉得行不？”我和妹妹对视一眼，谁都没吭声：这老头放着清福不享，非要自找苦吃？母亲帮腔：“你爸忙活了半辈子，让他歇着享受，他浑身不得劲儿。”父亲也解释：“我不是想赚钱，只是不想吃‘闲饭’，每天闲着没事做，比跑货运还累……”

随后，我们给他找了个兼职，无非是收发快递、登记进出访客之类的轻松活计。于是，父亲每天踏着晨曦出门，就着暮色回家，重新回归“上班”生活。他的话明显变多了，晚饭时都在讲白天遇到的奇闻趣事，逗得母亲直捂着嘴笑，他也跟着哈哈笑出声。

那一刻，我们恍然大悟。原来父亲的“不开心”，并非缺了以为的那些“热闹”，而是少了劳动带来的踏实感。父亲手握半辈子的方向盘，靠着辛勤劳动维持着全家的生计，忙碌才会让他心安。我们以为的“清福”，对他来说反而是种束缚。正所谓“父母悦，即为孝”。（李娟）