

阳光老人

王阿丽

快乐“四人行”



去年,我“解甲归田”,成为我家退休族中的一员。有了我的加入,父母、婆婆的日常生活有了很大变化,我们共同制订了“四人行”生活计划:锻炼、种菜、旅游、烹饪、学习。

锻炼。生命在于运动,对于老人来说,锻炼要因人而异,也要适可而止。天气晴朗时,我们一般会去公园散步,婆婆和老妈在锻炼器材上扭腰抖腿,老爸活动一下筋骨,我则在一边跳绳。阴雨天时,我们就转战室内做老年保健操。

种菜。娘家小院里有一块菜地,我们四人一起打理。老妈是种菜能手,理所当然成了“种菜总指挥”。惊蛰时,我们种下丝瓜、黄瓜;谷雨前后,种植豇豆、扁豆;盛夏季节,满架的果蔬相望;冬季,菠菜、香菜似婀娜的少女在风中摇摆。一年四季,有播种,有收获,

我们还将瓜果蔬菜送给邻居尝鲜。

旅游。世界这么大,总想去看。我退休后,三位老人有了我的陪伴,外出旅游的次数比以前多了。考虑老人的身体状况,我大多选择到周边城市游玩,我用镜头捕捉他们的美好瞬间,并将照片和视频制作成美篇。如今,我的美篇“最美不过夕阳红”系列已经制作了20多篇。

烹饪。退休在家后,我这个“厨艺达人”有了大显身手的机会,天天做美食、甜品,三位老人也会帮忙打下手。每天,大家在厨房里忙得热火朝天,热气腾腾。蒸包子、做汤圆、包水饺,每人将自己喜欢的美食列进每周菜谱中。几个老人还从手机上下载了菜谱App,不断地在上面点这个菜点那个汤,忙得我应接不暇。虽然累点,但我很开心,因为养好亲人的

胃是我义不容辞的责任。

学习。三位老人平时都喜欢读书、看报。退休后,我又多订了好几种报纸杂志,有婆婆喜欢的小说,有老爸喜欢的报纸,有老妈喜欢的健康杂志,当然还有我喜欢的写作刊物等。我们把读报时间安排在下午,有时我看到一篇佳作便会推荐给他们阅读。大家最开心的事,便是在报纸上读到我写的文章,那些经历过的往事,如过电影一般让三位老人沉醉其中。看着老人们脸上绽放的笑容,我很欣慰。写作不仅愉悦了自己,也愉悦了三位老人。

这一年,老爸比以前更有精神了,老妈的身形也挺拔了,婆婆的笑声更爽朗了,而我在报刊杂志上发表了近300篇文章……这些是“四人行”计划给我们带来的最大收获。

闲庭漫笔

牛雅文

我家的“亲情园”

退休后,老爸成了种菜的行家。头几年,老爸在阳台种菜,很快就吸引了我们的眼球。每次全家聚会,我们都争先恐后地在阳台上拍照发朋友圈显摆,老爸在一旁笑得一脸灿烂。

去年,周边村子里的一位菜农卖菜时,和老爸结为菜友,他听老爸说在阳台里种菜不过瘾,就把自己的一块地送给老爸种,老爸高兴得不得了。于是,老爸把我们全家人召集到一起,搞了一次“分产到户”,每人承包一小块地,具体种什么自己决定。如果谁种不好,他就会把土地收回。这下激发了全家人的种菜热情。夏天到了,老爸种的西红柿、豆角和茄子,成为全家人聚餐的美味。秋天来临,我们种的地瓜和花生一家人都抢着吃。到了冬天,老爸精心设计了大棚,种上了生菜、油麦菜、茼蒿、香菜。每次采摘回来,一家人热热闹闹地围在一起涮火锅,其乐融融。

一个周末,女儿在菜园里捧着一头大蒜说:“外公,我明白了,咱们一家人就像这头大蒜,中间那根蒜柱就是外公您,我们就是紧紧拥着您的蒜瓣儿。”女儿的一席话,听得老爸笑成了花。此时此刻,我终于明白老爸的良苦用心,他让我们一年四季种的是菜,留下的是血浓于水的亲情。

宠物情缘

让人不待见的猫

儿子儿媳结婚后定居北京,小两口过起了自由自在的二生生活,我和老伴则会不定期地去北京小住。

那次,我们又去北京小住,发现家里多了一名成员,一只毛色雪白的小猫。小白猫两只眼睛炯炯有神,像亮闪闪的小灯泡。它的一双大耳朵从早到晚都竖着,像两个移动雷达,听到哪里有声音往哪里跑。嘴巴两旁各有六根白色的胡须,一动一动的挺神气。听儿子说,这猫是波斯猫,

品种比较名贵,每月买猫粮、猫砂就得好几百元。前些日子猫感冒了,带去宠物医院看病,吃药打针花了2000多元钱。

老伴非常喜欢猫。儿子儿媳上班后,她就开始忙乎了。铲猫砂,打扫猫舍,给猫洗澡,忙得不亦乐乎。而我却不喜欢养猫,养猫不仅开销大,还会传播传染病,脱落的猫毛到处都是。如果要外出旅游,还得考虑猫的寄养问题。如今年轻人生活工作压力都挺大,有时间伺候猫,不如多

闲情时刻

冯润青

伺弄花草的日子

退休后,我开启了休闲生活模式。每天睡到自然醒,起床后第一件事,就是去看看那些花儿。

吃过午饭后,我会去给花儿除草。拿着袋子、剪刀和铲子,将阳台上的花一盆接着一盆清理。去除杂草,剪去枯枝,摘除枯叶,施肥,浇水。看到兰花后,我特别关注它有没有花苞。果然,兰草根部有了绿色梭形的小花苞,这盆有9个花苞,那盆有3个,另外那盆有5个。瞬间,我心里满是幸福感。

以前的我也爱养花,看见别人家的花草长得那么葱茏,我心里又羡慕

又嫉妒,但即使是最容易养活的吊兰,到了我手上,过不了多久也会突然凋零,我只得灭了养花的心思。去年退休后,在朋友的带动下,我对花草又开始着魔了。山上带回的兰花,网购的月季花,还有芦荟、玉簪、吊兰、紫罗兰、大丽花,也养了一些多肉。光吊兰就有好多品种,金边吊兰、金心吊兰、青叶吊兰,来者不拒,竟然慢慢成了规模。

从那以后,我时不时到阳台上看我的花花草草,摸摸叶子,扯扯枯草,浇浇水,有时也会跟它们说说话。有一阵子,由于施肥过度,月季

叶子大片大片地泛黄脱落。我急坏了,到处询问施救的方法,但都没有用。后来,我上网查了一个方子照着去做,摘了所有的死叶,喷了虫药,把花盆移到阴凉处,过了很长一段时间,它终于慢慢缓过劲来了。

今年,我的花草长得特别好。儿子说,你现在老了,可以养花弄草了。难道我与花草的缘分现在才开始吗?看到我的月季一茬又一茬地开,山上带回的兰花不仅活了,还长出了花苞,这种喜悦真是美妙极了。那些生命中的遇见与相伴,无论早一步,晚一步,都很美好。

老有所乐

王建章

我的2020年

2021年已经到了,回顾过去的一年,收获不少,幸福挺多。

最让我欣喜的是自己心态的改变和身体的好转。我常年腰腿疼,每天寝食不安。年初的疫情让我深切感受到人生的无常,应当珍惜当下,懂得放下。既然治疗没有效果,不如接受现实,顺其自然。我坚持适度的锻炼,养成良好的生活习惯,基本不再服药。心放宽了,人也能吃能睡了,身体渐渐好了起来,腰腿

疼也有所缓减了。如今的我与一年前相比判若两人,身轻气爽精神好,幸福开心乐陶陶。

我动笔撰写了《踏平坎坷成大道——回望知青岁月》一书。5月17日完成初稿,目前基本收官。这本书讲述了我的插队生涯。作为共和国的同龄人,我如实、详细、完整地记录这段特殊的经历,实现了我多年的愿望。除了写书,我还忙里偷闲,撰文投稿,发表文章14篇。

2020年的大多数时间,我都在太原和孩子们共享天伦之乐。女儿为我和老伴每人买了一个多功能电子手环,可随时监测身体各项指标,了解健康状况。我戴在手腕上,感受着女儿的关爱。女儿和外孙女陪着我慢慢变老,其乐融融,乃人生最大的幸福。

“莫道桑榆晚,为霞正满天。”2020,我开心快乐;2021,我信心满满!

方仲平

休息休息

这只猫聪明得很,它知道家里男女主人对它好,所以每天在他们面前讨好撒欢。它也知道我不喜欢它,所以特别怕我,一见到我撒腿就跑,或藏在茶几底下,或逃到别的房间。每次我要上卫生间,猫不知从什么地方突然跑出来,我让它出去它却不理我。有时候还要赖皮,四只爪子抓着地,怎么赶也赶不走,你说气人不气人!

真是一只让人不待见的猫。



图片来源:百度网