

刘恋

情有独钟

红扇舞出精气神

“棍扫一大片，枪挑一条线，身轻好似云中燕，豪气冲云天。”伴随着慷慨激昂的音乐声，一阵整齐的打开扇子的声音从远处传了过来。一进公园南门，便可以看见老妈带着一队人，身穿中式练功服，手持火红的太极扇，提膝开扇、弓步合扇、仰身推扇，动作熟练，英姿飒爽，引来不少人驻足观看。

说起老妈练太极扇，完全是被逼的。老妈从教师岗位上退下来后，就像水土不服一样出现了各种不适症状：出虚汗、头晕目眩，甚至失眠。和老姐妹们聊起来，这个说是缺乏锻炼了，那个说是太闲了，在你一言我一语中，个中缘由说得

清楚明白。老妈退休后最不缺的就是时间，但就是不知道该如何打发这些时间。

有时去公园遛弯儿，老妈也觉得无聊。直到有一天，她在广场上看见红色的扇子上下翻飞，犹如波澜壮阔的红色海洋，老妈顿时定在那里，再也挪不动步了。从那以后，老妈就练习起了太极扇。

刚开始练的时候，老妈吃了不少苦头。太极扇的动作复杂多变，花样繁多，她好不容易学会了手上的动作，脚下的动作又忘了。动作不规范也是大问题，比如在学“立马扬鞭”时，正确的姿势本该像右手扬鞭左手抖缰绳，可老妈不是左

右摇晃，就是弓背弯腰，逗得大家哈哈大笑。老妈并没有因此放弃，她把动作名称和要领都抄了下来，一遍一遍地琢磨。“功夫不负有心人”，现在只要音乐响起，老妈挥舞自如，动作一气呵成，特别有范儿！上次在家庭聚会上，她神采飞扬地给大家表演了一段太极扇，一招一式将太极扇飘逸潇洒的美感表现得淋漓尽致，赢得了满堂彩！

如今，老妈刚退休时的那些小毛病都不见了。看着那舞动的扇子开合、翻转，犹如百花竞相绽放。我不禁感慨万分：动起来的晚年是快乐、充实、幸福、健康的晚年，满满都是精气神。

老有所为

天柱

岳母写自传

前几天，岳母从老家来到省城，一进门就告诉我，她写了一本自传，要我修改一下。

听到这话，我顿时惊住了：岳母只有小学文化，以前是个工人，从未做过文字工作，竟然会写自传？岳母拿出一个红塑料皮笔记本，里面就是她的自传，以年月日的方式来记录，最后总结说：幸福都是奋斗出来的。岳母一边翻着笔记本一边如数家珍地告诉我：哪篇是打了几遍草稿，觉得满意了才抄到本上的；哪篇是她觉得比较有意义，值得写下来的；哪篇是没写好，撕了重新写的。我一边听一边细读：“别人困难时给你的帮助，哪怕是一个馒头、一碗粥，也不能忘……”“老年人，最要不得的是倚老卖老，越老越要将心比心，换位思考……”字里行间都是质朴的人生道理。

岳母说，到了她这个年龄，经历就是财富。年轻时确实没少吃苦，但付出是值得的。“现在一个月有几千元退休金；还能免费乘坐公交车和地铁；异地住院，也和在本地一样能报销……这样的好日子，我怎能不知足、不感恩？”岳母合上本子说，人都有老的那一天，作为父母，没有太多财富留给儿女，她希望通过这种方式，让后代知道，每一代人都有不同的困难和压力，也都有各自的责任和义务。要少一些埋怨，心怀感恩，珍惜眼前的生活。

我想把自传录入电脑里，岳母却说她还要继续写，等写不动了再送给我。我真诚祝愿岳母大人老有所乐，愉快地完成她的自传。

闲庭漫笔

冬日悦读

自从退休后，每到冬日，读书是最有意义的消遣方式。寒冬之时，气温骤降。我除了买菜，很少迈出家门，把空闲时间用在阅读上，丰富内心。

无数个冬日的下午，我就是这样度过的：阳光透过窗户暖暖地洒在身上，手中捧读一本书，案桌上放着一杯淡淡的茶。不大的房间里，温暖如春，茶香氤氲，那种感觉既美妙又享受。读到有趣处，不由会心一笑。有时起身，依窗而读。有时在房间里踱着步子，心爱的书始终不离手……一个人的冬天，一

阳光老人

父亲的三要事

75岁的老父亲经常说：他每天最重要的就是做好三件事，和老妈过好自己的生活，不给我们添麻烦。

照顾好母亲是父亲每天要做的第一件事。“家有老伴第一宝，白头到老贴心袄。少年夫妻老来伴，呼唤一声马上到。粗茶淡饭不嫌弃，知冷知热离不开。”这是父亲从手机上看到的一首诗，他一字不落地背了下来。母亲腿脚不好，行动缓慢，父亲每天起床第一件事就是伺候母亲喝药、起床、洗漱。“人越老，越知道心疼人了。一天三顿饭，从不让我沾手。”母亲不止一次地跟我们说，一脸的幸福和自豪。一日三餐，母亲想吃什么，父亲就做什么，从没有牢骚和抱怨。

“家有老窝第二宝，遮风挡雨不能少。父母家是子女家，子女家非父母家。偶尔住住也还行，长期吃住可不好。”父亲每天要做的第二件事，就是打理着自己的小院。父母的小院，春有鲜花，夏有蔬菜，秋有瓜果，冬有希望。在父母的老宅里，一年四季，父亲有干不完的活。一场春雨过后，父亲把院子里的菜园深翻一遍。谷雨时节，各种菜苗钻出地面，几天的时间，地里绿油油一片。父亲忙着给豇豆、黄瓜、西红柿搭架子、浇水。炎炎夏日，一畦畦蔬菜长势喜人。摘几根黄瓜，或生吃，或凉拌，令人口齿生津；摘一把豇豆，或炒或拌，都清爽可口；割一把韭菜，配上鸡蛋炒，味道鲜美……

贾美芳

老有所乐

晨练的乐趣

每天清晨，我都习惯早早醒来，向健身场地走去。一路上，凉风习习，空气清新，让人神清气爽。我迎着朝阳，披着霞光，看着路边的花草，听着树上的鸟叫，心情十分愉悦。

一走到健身场地，老哥们儿就纷纷迎上来打招呼，相互寒暄一通。如果昨天因故没来，他们就会关心地问明原因。开始晨练前，老友们先压腿活动筋骨，然后就正式进入晨练阶段，玩起了各自的拿手绝活：有的抖空竹，有的打太极，有

的耍少林棍，有的玩流星球，有的打羽毛球……看到这些场面，顿时让我们忘记了年龄，仿佛回到了青春岁月。如果有路人想来玩玩试试，老哥们儿马上让他们手中的球拍或空竹，热情地邀人家玩，甚至会手把手地教，感觉像是老朋友。

晨练一段时间后，大伙儿会歇息一阵，聚在一起扯闲话、拉家常。有的聊国家大事、世态人情，有的聊起儿孙家事，有的聊自己防病治病的经验。当然，聊的过程中，少不了相互打趣开玩笑，逗得人开怀大

汤礼春

笑。看到这情形，我总会想：聊天似乎比晨练更有吸引力，看来心情愉悦就是最好的健身方式。

晨练结束了，大伙儿相互道别，有的要去超市买菜，有的去看孙子……似乎有些依依不舍。有人第二天因事不能来，也会主动请假，说明缘由；有人病了，大家会约着一起去看望；谁有困难，会相互出主意帮忙；谁家有喜事，会邀大伙儿一起小酌。

健身场地就是老哥们儿最开心的乐园。

程中学

个人的世界，有书作伴，快乐充实，随心随性。读完一篇美文或是一个章节，合上书想着书里的内容，内心是满足的，精神是充实的。感受着冬日的暖阳，眺望远方繁华的世界，感觉一切都是美好的。最喜欢读书的时候突然飞来一场雪。窗外，雪如柳絮翩飞，纷纷扬扬，那纯白冰晶的精灵仿佛飘进了我的心里，心也变得洁净清明了。

还记得儿时冬读，家里潮湿阴冷，一吃过饭我就裹着厚厚的被子躲在床上读书。被窝是暖的，心里也是暖的。读到精彩处，不禁在床

