



老有所为

李汝骅

合唱的魅力

2000年9月,我从工作了40年的学校退休了,突然空闲下来,生活顿感落寞与单调,颈椎病折磨得我头晕臂麻,高血压、高血脂、高血糖也使我精神消沉。

后来经友人介绍,我通过考试,参加了山西青松合唱团。很快我就进入了状态,并且喜欢上了合唱,把每周两次的合唱排练当成了自己的课堂。回到家里,我认真记谱、练唱,生活得快乐而充实,连儿女们都感慨地说我像是变了一个人。我享受着合唱的美妙,也收获着身心的愉悦与健康。参加多年的合唱活动后,不知不觉间,我的颈椎病竟然好了,而且还用高兴、高歌、高雅这“新三高”战胜了身体的“三高”。

合唱团的成员来自四面八方,他们退休前是干部、工人、医生、教师、职员,共同的爱好把我们聚集在一起。现在大家有了一个新身份,那就是合唱队员。每当歌声响起,我们共同感受着旋律的流动、声音的和谐。多声部的美妙和声需要每个人发声准确到位,个人必须融入集体,合唱培养了我们的团队精神,强化了合作意识,使我们的的心灵得到净化,

精神得到慰藉。

这些年来,我与歌友们多次深入社区、公园、养老院进行演出。为纪念红军长征胜利70周年,我们参加了千人大合唱《长征组歌》,身着红军服装,心中澎湃着革命的激情与力量。我们参加了纪念抗战胜利70周年歌曲演唱,用饱含深情的歌声,诠释了中华民族不屈不挠的战斗精神。我们参加了“风景这边独好”大型诗歌合唱交响音乐会的演出,用歌声抒发对党的热爱、对祖国的赞美、对人民的忠诚和对劳动者的歌颂。

合唱伴随我们走过四季,《春之永恒》使我们想到了和风摆柳的新春;《夏天的黄昏》使我们想到了鸬鹚鸣唱的盛夏;《秋日的私语》使我们想到了野菊遍开的清秋;《雪花》使我们想到了雪片飘舞的寒冬。喜欢唱歌的人,会对美好的生活充满热爱,能感受生命历程的绚丽多彩。

一次次的排练和演出,使我对合唱艺术有了新的认识,使我们的晚年生活变得洒脱又激扬,也给我们的晚年抹上了一层温暖而明亮的色彩。

老有所乐

汤礼春

放风筝的日子

退休后,我这个老顽童爱上了放风筝。放风筝将玩和健身融在一起,让我把童年的梦和老年休闲结合在一起。

童年时我就爱放风筝,由于家里没钱,我就自己动手糊风筝,尝试了好多次,却没有一次能飞上天,我只好将这个梦埋在心底。长大参加工作后,我一直从事文字工作,由于长期伏案,得了严重的颈椎病,压迫得头晕,眼发花,手发麻。退休后,我想写一本书,医生却告诫我不能再伏案写作了,而要好好健身。我只好放下了自己的写作计划,走上了健身的道路。一天早晨,我在小区散步,抬头看见天空中飞舞着几只风筝,马上勾起了我童年的记忆。在小区广场上,我看到几个放风筝的人,忙上前搭讪,问他们放风筝对颈椎病有好处吗,他们都说那当然啦!

第二天,我买了一个老鹰风筝和线轴,也加入到放风筝的队伍。我的老鹰风筝在大家的指导下,终于飞上了天。看见风筝在

蓝天白云下随风摆动,我的心情特别激动。我扬着头,眼睛紧盯着风筝,手中握着线轴,那感觉真是好极了。

从那以后,我每天都去放风筝。当我举着风筝来到湖边广场后,大家总是先在一起开玩笑,聊聊家常。半小时后,一位老者说:“开始放吧!”我们就举着风筝奔向跑道,大家相互合作,一人端着线轴在前面跑,一人举着风筝跟在后面。趁着奔跑的助力,风筝倏地一下腾空而起。前面的人继续奔跑,直到风筝飞到了半空才停下脚步,慢慢放线,让风筝越放越高。直到风筝在天空中变得越变越小,我们才坐在广场上,静静地扬着头欣赏空中的风筝。湛蓝的天空、纯洁的白云和轻柔的风,让我的心灵彻底放空,把烦恼抛到了九霄云外。

放风筝的日子过得兴奋又快乐。一年时间过去了,我的颈椎病得到了很好的缓解,头不再发沉了,手也不再发麻了,眼睛也明亮多了。

闲情时刻

安淑媛

公园赏樱花

4月16日下午,我和老伴走进和平公园,这里正在举办樱花节。

樱花从开放到凋谢的时间大约为七天,所以有“樱花七日”之说。整株樱花从开花到全部凋谢约为16天,边开边落,可以一直开到五月初。公园里,800余株晚樱在春日暖阳中全部盛开,海棠园、下沉广场周边及园内小路这三个地方最为集中。在这美丽的樱花季,人们从四面八方纷至沓来,在樱花旁驻足观赏,拍照留念。小路两旁,树上大朵大朵的樱花沐浴在阳光下,粉红色、粉白色的花瓣舒展开来,散发出淡淡的幽香。“层层围珠玑,团团锦绣簇”,满园的芬芳为春色增添了别样的浪漫气息。游人漫步其间,不停地举起手机拍照。我们也颇有兴致,请游人为我们拍了一张合照。

来到春季广场,这里布置了樱花文化图片展览,文字和图片相结合,介绍了樱花的品种和有关樱花的古诗词。这时,老伴叫我来到一块展板前,上面有周恩来总理写的一首诗《春日偶成》:“樱花红陌上,柳叶绿池边。燕子声声里,相思又一年。”抬起头,我惊奇地发现,我们正站在公园湖畔的柳树下,眼前有飞燕掠过湖面,此情此景和诗中描写的景色惊人的相似,我们不禁惊叹:“真是身临其境啊!”

情有独钟

彭宝珠

父亲的相机家庭

父亲是一名摄影记者,拿着相机拍照已有30多年了。因为职业关系,父亲接触了好多相机,也因此喜欢上了它们,还收藏了上百部相机,成了一个相机家庭。每部相机都有一个故事,见证了他的喜怒哀乐。

上世纪80年代,父亲在杭州上学,每到周末同学们就相约出去游玩,拍照留念。那个时候大家都没什么钱,相机是从摄影摊上租来的,胶卷是大家凑钱买的。由于父亲的拍照技术不错,渐渐就成了班里的专职摄影师。接触多了,他对相机产生了浓厚的兴趣。凤凰牌相机是我出生后父亲特地买的,用来记录我的成长过程;那个德国巴尔达小相机,父亲用它拍的照片曾获得全国摄影展优秀奖;海鸥相机的机身上刻着“为人民服务”的字样,烙上了时代的印记;而美国生产的阿格斯相机,就像美国汽车一样霸气粗犷。

父亲时常打开展示柜,细心地擦拭着每一部相机。在这些相机中,他最喜欢德国相机,因为它们的制作工艺非常严谨。这些相机比父亲的年龄还大,却丝毫看不出岁月的痕迹。父亲收藏的禄来双镜头相机有着精致的机身和美观的造型,拍出的照片也韵味十足。南京青奥会期间,父亲还特意拿着它拍了一卷黑白照片。那清脆的快门声、润滑的调焦旋钮,都让人非常着迷。

收藏相机让父亲的生活更加充实,退休后他还时常拿着收藏的相机拍照。对于喜欢摄影的人来说,相机就像是他们的孩子一样,每一张照片都是一种回忆和珍藏。



图片来源:百度网

闲庭漫笔

姜海霞

种文竹

退休后,我爱上了养花。有次出门办事,路过一家花店,一团惹人喜爱的绿色映入我的眼帘,定睛一看,是一盆小巧的文竹。只见那纤细的竹竿上,顶着一片绿云,清秀雅致。恰巧一阵风吹来,文竹在我眼前婆娑起舞,摇曳生姿,让人顿生爱怜之心。于是,我买了10粒文竹种子,准备观察它发芽、开花、结果的全过程。

兴冲冲回到家,我找出一个花盆,跑到楼下花园里装了一些土,然后小心翼翼地吧种子均匀地撒进去,

又上面铺了一层土,浇透水,把它放在向阳通风的地方。

转眼半个月过去了,一天我打扫房间卫生时,突然发现花盆里一棵小芽破土而出,顿时一阵喜悦掠上心头。不久后,其他的种子也陆续长出小芽,迎接属于它们的第一缕阳光。这些小芽不负众望,使劲向上生长着。在我热切的期盼中,它们愈发婀娜多姿,纤细的茎秆,小巧的造型,柔密的叶子,翩然有致。

伴随着文竹的茁壮成长,我的生

活也增添了几分情趣。白天,我把它置于向阳的窗台上,通风、浇水、施肥、浴光、修枝。晚上,我把它移到电脑桌前,文思泉涌之时看上几眼,更觉神清气爽。此时的文竹沐浴在夜晚的灯晕之下,晚风阵阵,它舒展手臂,向我频频致意,更显得优雅潇洒。

养文竹半年,渐渐有了感情。闲暇时一边读书一边看它,仿佛置身于闲情野趣的山间,相看两不厌,唯有心疏朗。我喜欢文竹,爱它的清雅隽永,一如我恬淡的生活!