



老有所乐

暴走的乐趣

孙丽丽

前段时间逛街，老伴好心陪我去，走到半路实在扛不住了，对我说：“你脚力可真好，我要找个地方歇一歇，实在累得不想走了。”我笑了笑说，这都归功于我每天暴走。

老友灵比我更能走路，隔三岔五就拉我四处逛，说是逛街，其实只是穿上运动鞋快速走路，既饱了眼福又锻炼了身体，买衣服倒是很少。一段时间后，我一称体重，竟然轻了三斤，那个兴奋劲儿比买到漂亮衣服还开心。

傍晚，市中心广场上，有数百名健身爱好者围着广场暴走健身。这种健身运动最近很红，参加的人也越来越多，队伍中有老

人，也有上班族。暴走能使人的免疫力提高，改善心脏血液循环，增强肺活量，还能释放心理压力。邻居小艾跑销售，工作压力大，暴走让她变得神采奕奕，心情也轻松了许多。

暴走并非疾速行走，也不是随随便便地快走，和慢跑也不一样。暴走的正确姿势是：抬头挺胸，直视前方，肩膀打开，手臂应该弯成90度，前后摆动，而不是左右摆动，并且要紧贴身体两侧，手心微微松开。走路时脚后跟先着地，小步快速行走。快步走这样不仅可以消耗体脂，同时也提升臀部，使臀部变得更加坚挺有弹性，达到修身的效果。走到浑

身冒汗，是一项很爽的运动。

平时，我每天在家里读书写作，长期坐在电脑前，颈椎很不舒服，还有些神经衰弱。坚持暴走两三个月后，我感觉身体轻盈多了，气色也好了，睡眠也得到了改善，一觉能睡到天亮。从那以后，我坚持每晚走上半个小时，享受暴走的乐趣。我喜欢戴上耳机，听着音乐在小区里暴走，行走也因此变得轻松愉快。有时天上下着小雨，小区里的人很少，我独自一人走在安静的小路上，享受着雨中疾走的闲情逸致。

暴走锻炼了我们的体魄与耐力，让我们迈开双腿，感受健身的快乐。

闲庭漫笔

女儿教我用微信

退休后，我一直用着老年手机。随着智能手机的普及，女儿给我买了一部智能手机，还给我下载安装了一些常用软件。

用上智能手机后，除了接打电话，没事我就在手机上看新闻和视频，感觉每天的日子过得很充实。后来，女儿给我下载安装了微信，教我学着用。女儿加我为好友，每天给我发信息和照片，渐渐地我对微信有了兴趣，很快也有了不少好友。

春节前，一位高中同学把我拉进了同学微信群。在群里，我见到

了多年不见的老同学，勾起了我的思念之情。从那以后，我每天都打开微信看同学发的朋友圈，没事就在群里和同学相互问候聊几句。要想聊天就必须会打字，但我对拼音已生疏，聊微信只能用手写，有时很熟的字突然就不会写了。于是，我试着用拼音输入法，不对就查字典，一月后，我已经能熟练地使用拼音打字了。

学会了用微信，女儿又教我在微信里用语音聊天、视频聊天，有时候，在手机上看到相隔千里的老同学和老朋友，那熟悉的面孔仿佛

就在眼前，倍感亲切，总有说不完的话。每每我想念他们时，就会打开微信视频通话功能和他们聊上一会儿，真是太方便了。有时候，我还会把自己写的文章发给他们，让他们欣赏点评。我也会把自己看到的一些正能量的好文章发到群里和大家分享。

退休后，我的生活相对单调，整天呆在家里，很少和外界接触。现在，微信为我提供了一个和同学、老友、同事沟通的平台。即使我们相隔千万里，有什么事情通过微信都能知道。

情有独钟

岳父爱唱歌

岳父是个老党员，特别爱唱歌，尤其喜欢唱革命歌曲。一次，他为了学唱《我和我的祖国》，只要女儿一放学回家，他就让女儿教他，没用几天岳父就学会了。

岳父年轻时就喜欢听收音机，劳动之余，就在家里收听新闻和革命歌曲。有一次，他到城里的叔父家，初次见识了台式收录机。望着那台能唱歌的“机器”，他十分好奇，马上让堂弟陪他买了一台。后来，社会上流行VCD，岳父又立刻买回了家，还让我给他买了很多革

命影片的光碟。

后来，在广东工作的小舅子带回来一个平板电脑，给他下载了许多歌曲和影片。这样，岳父一有时间，就能用平板电脑看片和唱歌。之后，小舅子又给他买了音箱。岳父拿起麦克风对着电视屏幕唱了起来，邻里都来看热闹，能唱几嗓子的也拿起话筒一展歌喉。岳父喜欢唱歌的事连村干部也知道了，只要村里开大会，大家就叫他唱几首。

春节，子女们都回来了。年轻

人在客厅唱卡拉OK，岳父也会拿起麦克风唱一通。《东方红》《大海航行靠舵手》《没有共产党就没有新中国》，这几首歌是他的保留节目，岳父的嗓音并不出色，但却唱得极为认真，饱含深情。每当他一唱完，家人都为他热情鼓掌。

有不少人问岳父为什么那么喜欢唱歌，岳父笑着说：“我经历过吃不饱穿不暖的日子，知道现在的幸福生活来之不易，我唱革命歌曲就是为了歌颂党，用这种方式表达我对党和国家的感激之情。”

宠物情缘

姐姐喜欢猫，家里养了三只猫，大家戏称它们是三宝。最年长的猫已经21岁了，从小白叫成了老白。

小白的妈妈当年生了5只小猫，是姐姐帮着它生产，给小猫剪断脐带。就在最后一只小猫出生后，姐姐一时失手将小猫的尾巴剪掉了，这让姐姐非常内疚。其他猫咪过了满月就被送人了，只有这只秃尾巴的小白猫被姐姐留下来养着。

小白的脑门上有一片黑色，其他地方都是雪白的，它漂亮、干净、高雅，胆小怕事，不爱出门，喜欢在家窝着。这一点和它的妈

妈完全不同，小白的妈妈玩起来特别疯，敢在阳台外面走钢丝，一次不小心被卡在护栏里，楼外的邻居就跑去喊姐姐：“快去看看吧，你家的猫卡住了。”后来总算被救了下来，还去宠物医院缝了几针。

时间一点点过去，小白也变成了老白。姐姐觉得家里人上班后老白在家有点寂寞，于是又养了一只橘猫，没过半年，小橘猫就长得胖乎乎的。这两只猫的性格截然不同，一个喜静，一个爱动。小橘猫蹦蹦跳跳，十分得宠，姐姐也总爱带它出去，有时还会放到娘家，让它和老爸玩几天。在家

时，小橘猫常常追着老白跑，老白基本上不搭理它，有时气极了，也会跑到姐姐那里去告状。姐姐抱起老白，把小橘猫的玩具扔掉，吓唬它一通，并对老白说一些安慰的话，老白才会安静下来。

去年9月，姐姐来我家，居然在楼道里捡到一只小小的折耳虎斑，喊了半天无人认领，只好带回家里。小猫咪越长越漂亮，虎虎生威，于是姐姐家里就有了老中青三代猫，它们的陪伴也给姐姐带来了很多快乐。

如今，老白21岁，橘猫4岁，折耳虎斑半岁。猫与人和谐相处，安好无恙。

胡春燕



图片来源：百度网