

老有所乐

孙丽丽

## 暴走的乐趣

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,其实就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。

汪小弟

闲情时刻

杨崇秀

## 老伴的新朋友

老伴爱交际,即使住在楼房里,和对门相处得情同姐妹,和楼上楼下甚至其他单元的邻居也相处甚欢。这不,最近她又交了一个新朋友。

前段时间,老伴打扫橱柜,发现有一袋小米长了虫子,扔了觉得可惜,于是把米袋放在窗外护栏上。一天,我俩坐在院里歇息,看到许多麻雀在草坪里啄食,突然想到护栏上的小米,不如用来喂小鸟。一进家门,老伴就抓了两把小米撒在护栏的木板上。过了几天,正在厨房做饭的老伴发现窗外落着一只小鸟,兴奋地低声喊我:“快来看!”我俩蹑手蹑脚地走到阳台,远远地站着,生怕惊动了它。鸟儿浑身银灰色,两只眼圆溜溜的,嘴巴尖尖的,煞是好看。只见它怯生生地向小米走去,双眼警惕地四处瞅着。

接连几天,老伴每天都在木板上放两把米,鸟儿心有灵犀似的准时来就餐。慢慢地,我们隔着玻璃看它,它也不飞了,悠闲自得地啄着米,对我们毫无戒备。我趁机给它拍了几张照,上百度查了才知这鸟儿是斑鸠。有时,麻雀也来这里蹭吃,它也不嫌弃,看着鸟儿们和谐相处其乐融融的情景,老伴心情很是愉悦。

有两天,她故意没放米,斑鸠照样准时光顾。看来,它已然把老伴当成了亲密的朋友。感动之余,老伴儿每天都用米款待斑鸠。有了这个新朋友,给老伴的生活增添了不少情趣。

胡春燕

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听歌。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。”

苏作成

宠物情缘

## 家有三宝

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,只好带回家养。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许多快乐。

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。



图片来源:百度网