

阳光老人

刘金江

## 林大姐的快乐生活

小区里有位退休老人,今年79岁。老人年届耄耋,举止优雅,春风满面。因其长相年轻,邻居都亲切地叫她林大姐。

那天,我去了林大姐家。房子不是很大,但大大的书柜和画板让人眼前一亮。书柜里摆满了绘画方面的书籍,画板上有一幅墨迹未干的牡丹画,墙上也挂着很多她创作的画作。林大姐见我好奇,便笑着对我说:“我就喜欢这种有书有画的环境,有它们陪伴,我心里高兴踏实。”林大姐说,上了年纪的人,一定要有自己的爱好和情趣。

“2002年8月,退休后的第三天,就报名上了老年大学,从零开始学习国画。19年如一日,我坚持上课学习,虚心拜了多位书画老师,并且经常临摹写生。我坚信有耕耘就有收获,通过坚持不懈地学习,我不但学有所成,也从中收获了快乐和情趣。我的画多次在老年画展中获奖,

还经常深入街道和社区教老年朋友和儿童画画。”

林大姐说老年是人生的下半场,一定要让自己过得丰富充实。“绘画占去了我生活中的大部分时间,每天上午临摹和创作,下午去锻炼身体。”林大姐拿起一支画笔,说:“一拿起画笔,我的心马上就会静下来,每创作一幅画,自己不但有一种美的享受,还有一种如痴如醉的感觉。我每天都忙忙碌碌,感觉特别充实。”她还说:“绘画让我心情好,身体也比以前好多了。原来有好几种慢性病,现在都好了。”

林大姐说世界很大很精彩,老年朋友们一定要出去走走。“我每年都去国内或国外旅游,既赏心悦目,又开阔眼界,还让我的绘画创作积累了不少素材呢!”林大姐笑着说。

林大姐说老年朋友要尽可能有自己的独立空间。“从退休那天起我就自己一个人单过。

因为,现在社会节奏快,年轻人的生活和工作压力都很大。为了不给孩子们添麻烦,我自己能干的事绝不麻烦别人,同时与儿女保持适当的距离,他们每周末来我这儿聚一次。这样做不仅家庭和睦,我自己也很高兴!”

林大姐告诉我老年人一定要心态平和,更要有包容之心。对子女,对朋友,对周围人都不要苛求。要胸怀宽广,与人为善,感恩社会,这样,心中充满正能量,日子轻松又开心。

交谈间,林大姐始终笑容满面。林大姐告诉我老年人一定要常笑,杂志上说笑能刺激呼吸系统和血液循环,缓解关节疼痛,预防感冒等许多疾病的发生。作家高尔基也说过:只有爱笑的人,生活才能过得更美好。所以,老年朋友不但要常常微笑,还要经常开怀大笑。

退休后的林大姐,每天笑口常开,享受自己的晚年生活。



情有独钟

王苏

## 麻将里的友情

打麻将可谓“国粹”,国人自不必说,甚至国外亦盛行。打麻将花样繁多,太原人对“立四打一”情有独钟。

我们这帮老朋友打麻将,最常玩的也是“立四”,不过我们玩的时候不带“刺激”,输赢不说钱,而是有着独特的算法。

我们一般是每周日下午玩一次,筹码是每人一副扑克牌,去掉J、Q、K,一副牌是55点。如果有人输光了,就下台换人。有人输光则为一局,手中筹码仍满55点的,在账本上画一个对勾,不足55点的画一个叉,一点也不剩的画两个叉。一个月做一次小结,账本中画叉最多者请大家聚会,或吃或玩都行。

就这样,我们这帮人每周聚在一起打了几十年麻将。朋友里有一对夫妇,两口子热心又好客,每次打麻将都在他们家,烧水沏茶,准备账本和纸笔,从无怨言。大家在一起图得就是开心,也不计较输赢。每次聚餐是最快乐的时候,一帮人海阔天空聊得特别起劲,奇闻异事、体育赛事、娱乐明星、电影电视,既互通有无,又增长知识,感情也日渐深厚。

这些年里,我们打麻将也有过意外状况。多年前,有一次玩得太晚,忽然有人敲门,原来是派出所接到举报,来查赌博。听我们说明情况,再看看扑克牌和账本,警察笑笑说:“还有你们这样打麻将的?”这样打麻将,我们觉得不错,大家也来玩玩吧,好处多多。

闲庭漫笔

刘国瑞

## 爱上逛超市

以前上班时,家里采购都是妻子包办。每到周末,她都要去一趟超市,买上够一周吃的蔬菜、水果等食材,回家后把冰箱塞得满满当当。然后,这一周我们就可以集中精力上班,不再考虑生活用品的事。

退休后,呆在家里闲得慌,妻子让我陪着她去买东西。第一次逛超市,我就像刘姥姥进了大观园,眼花缭乱,分不清东西南北,跟在妻子后面,迷迷糊糊逛了一层又一层,转了一圈又一圈,一下午的时间全部消

耗在里面。

由于儿子一家都在我这儿吃饭,所以隔几天我们就要去采购一番。每次去之前,我和妻子都要制订好计划,把需要买的物品列出详细的清单。进了超市,按照清单直奔向二楼生鲜食品区。我们两人推着一辆购物车,在各个柜台前挑挑拣拣,不一会儿小车里就堆满了物品。称重的地方排起了长龙,促销员扯着嗓子高声叫卖:“便宜啦便宜啦,特价菜两元一斤啦……”拿着

订单去采购,按理说应该能提高速度,节约时间,但往往事与愿违,经常买着买着就逛了起来,逛着逛着就突破了底线。尽管每次去超市前我和妻子都有约在先,一定要按照清单,该买的买,暂时不用的坚决不买,可每次都管不住自己。看看装得满满的购物车,我俩哭笑不得。

去的次数多了,我竟然喜欢上了逛超市,几天不去心里就觉得空落落的。看来,逛超市也已经成了我晚年的一个爱好和习惯。

老有所为

王淼

## 我的老妈不简单

60岁那年,忙碌了一辈子的老妈正式向我们宣布:从今年起,她要去上老年大学!从此,老妈开启了她的学习生涯。

老妈报的第一个班是烹饪。她说:“以前条件差,只会烧点家常菜,亏待了孩子。现在我要跟上潮流,不能怠慢了外孙女。”从那以后,每到周四,老妈雷打不动坐着公交车去上课。回家后还看上菜谱学着做。一学期后,老妈顺利通过了烹饪课考试。毕业那天,老妈把我们都叫回家,像变魔术一样从厨房里端出一盘盘菜,嘴里还报着菜名:

“松鼠桂鱼”“香酥八宝鸭”“蒜蓉开背虾”……”我们品尝着一桌子美味佳肴,谈着当年她把红烧肉烧糊了的糗事,欢乐的笑声在屋子里回荡。

接下来,老妈又报了电脑班。老妈识字不多,刚去上计算机课时,老妈一看到26个英文字母就头大。每天孙子放学后,老妈就凑上去向他请教,然后用汉字把读音标出来,自己一个个地挨着背。毕竟年纪大了,前面刚背会,转身又忘记了,老妈只能再继续背,记一个字母要花上半天时间。认识了字母后,老妈又开始学习用键盘。那些天,她一

有空就趴在计算机前对着键盘指指点点,嘴里还絮絮叨叨地念着,父亲说她像着了魔一样。

有一天我回家,老妈拉我到计算机前,让我看她做作业。看着她那粗糙的手熟练地握着鼠标,在荧幕上复制、粘贴,粗短的手指略显笨拙地输入文字,我瞬间被震撼了,老妈真是人老心不老啊。

如今,看着老妈熟练地下载音乐软件,自如地用美图秀秀给自己修图,出门前会用手机查看公交车到站的时间,我不由感慨:活到老学到老,我老妈真是不简单!

闲情时刻

李汝廉

## 夏日的公园

闲来无事,我与老伴到家门口的公园逛逛。

走进公园北门,就看见有人正在踢毽子,身轻如燕,花毽飞舞,一个漂亮的倒勾引来一片喝彩声。绿荫下,一对老年夫妻正在打太极拳,两位老人鹤发童颜,一招一式,颇具功力。再往前走,节日广场的喷水池正向空中喷射着白色的水柱,水花溅在脸上,感到丝丝凉意。不远处传来歌声,走上前去,看到不少爱

好者在凉亭下面引吭高歌。

走过林荫小道,来到中心湖,一群群金鱼在湖中游来游去。在湖边我们看到了鸂尾花,叶呈剑形,花似翩翩飞舞的蝴蝶。鸂尾花大多为蓝紫色,所以又名为蓝蝴蝶、紫蝴蝶,在夏季盛开,极喜阳光。在湖面上,我们看到了睡莲,白白的荷花、绿绿的荷叶紧贴在水面上,给人清爽舒适的感觉。在花卉休闲区,我们看到了不同品种的月季花,花色艳丽,

多为红色或粉色,偶有白色和黄色,游人一边赏花,一边拍照。轮滑广场附近,我们又看到了大片的萱草,又名忘忧草,花冠为筒状,自然清新,温婉朴实。公园一处,我们还看到了串串红,花是鲜红色的,看上去就像一个小爆竹,所以人们又叫它“爆仗红”。

眼前夏花似锦,让人流连忘返。夏日的公园,给我们留下了美好而难忘的印象。



图片来源:百度网