



## 老有所乐

郭慧民

## 骑行之美

那天,我约了几位老友去汾河自行车道骑行。我们一行5人,除了我是业余的,其他4位都是专业运动员。其中,老友王基福还是我国的自行车名将。

上午10时,我们从南内环桥上了自行车道。基福在前面领骑,这位老将已经61岁,但风采不减当年。我们5人穿着骑行服,戴着头盔,在平坦的车道上风驰电掣。路人看到,不时发出阵阵赞叹声和尖叫声。

那天正好阴天,非常适合骑行。一路走来,微风拂面,绿树成行,碧草如茵,繁花似锦,景色如画,美不胜收。骑车的有老有少,有情侣结伴而行,有父母带孩子

全家同骑,脸上都洋溢着幸福的笑容。过了祥云桥,车道变宽,车流减少,我们快速度,耳边风声呼呼,两旁的树木花草从眼前掠过。车道全程都是红色磨砂路面,平整防滑,骑行平稳舒适。每

隔一段距离就设有一个休息区,宽敞美观,座位舒适,骑累了可以坐下小憩一会儿,喝喝水聊聊天,惬意得很。最特别的是,为方便人们推着自行车过天桥,这里还安装了自行车助力推行系统。上台阶时,只要把车轮推到轨道上,动力设备就能够将自行车运输上去,这个设计真是巧妙又用心。

经过南中环桥,我们停下来合影留念。看着宏伟壮观的大桥

和静静流淌的汾河水,大家不由感叹:我们的城市真美。回头望去,自行车道犹如一条红色丝带沿着汾河景区向前延伸,骑行其中仿佛是人在画中。

触景生情,基福跟我们讲,2018年他曾到台湾考察自行车运动,回来后向有关部门提出了修建自行车专用道的建议。三年后,一条高颜值的自行车道就在美丽的汾河之畔建成了。看着眼前这景色如画的自行车道,老友基福一脸欣慰。

两个小时的骑行,我们一点儿也不觉得累,汾河迷人的景色让人陶醉,运动令我们全身舒爽,真切地感受到了骑行之美。

## 闲庭漫笔

魏伟

## 给鸟儿搬家

上周末,老伴对我说:“咱家卫生间顶棚里有响动,估计是住进小鸟了,你要不拆下吊顶来看看是什么情况?浴霸装在顶棚里,常年连着电,万一鸟儿在里面做窝,造成电线短路,那可不得了!”

这可是大事,我一听,赶忙来到卫生间,只听见上面传来响动。我搬来人字梯,找来改锥插入铝板之间的缝隙,轻轻一撬,将铝板往下一拉,拆卸了一块下来。我探头往里一看,里面有一个大草窝,还有两只尚未长出翅膀的小鸟在来回走动,鸟窝里还有几个鸟蛋。原来,聪明的鸟儿从我家卫生间的排气管进入,在吊顶上方安了家,并且已经开始生儿育女繁衍后代了。

妻子找来一个结实的纸箱,我先将鸟窝放入,再将两只鸟儿和几枚鸟蛋都小心翼翼地放进去,嘴里还念叨着:“鸟儿鸟儿别害怕,我帮你们搬个家……”随后,我们把鸟儿的新家安放在卫生间外面的窗台上,并将纸箱固定好,这样,鸟妈妈回来时就能看见它的新家和宝贝了。随后,我又把卫生间排气孔用盖子堵上,这样鸟儿就再也飞不进来了。

当我把这一切做好后,仿佛看见鸟妈妈正从远处飞来,扇动翅膀向我表示谢意。

## 情有独钟

彭庆东

## 行走在书香里

自从退休后,我参加过各种形式的旅游,有骑游、自驾游及组团游等。不论哪一种形式的出行,我都会带上书,让自己行走在书香里。

每次出游,我会带一些旅游图册、医药及政类的书。带多带少和带哪类书籍,则根据每次出游的时间和地点而定。旅游图册是必带的书,笔记本和笔更是随身携带。每次出行前,我都会详细阅读有关目的地的旅游书籍,并上网查阅景点介绍和相关的人文历史背景,做到心中有数。

为了对所到景点有全面深入的

了解,每到一处,我都会认真听取导游的讲解,做好旅游笔记,并且收藏景区门票和导游图。此外,我还会购买介绍旅游景点方面的书和影像资料,回来后还会细细观看、研读。比如,瞻仰重庆红岩革命纪念馆时,我买了《千秋红岩》的纪录片光盘;参观成都武侯祠时,我买了陈寿著的《三国志》白话版;游玩江西庐山风景区时,我买了《历代文人咏庐山诗词》……粗略算下来,十余年间,仅在出游途中,我买回来的图书就有70余册。隔一段时间,我会回头认真阅读,对曾经到过的景点再进

行一次“心灵之旅”。

每次旅游归来的第一周是我最忙碌的日子,因为我要趁自己记忆清晰的时候,赶快将旅途所见所闻、所思所录进行整理,并写成文字,储存在电脑中,作为永久的资料,供日后欣赏。

几年来,我共写各类游记百余篇,约十几万字,分享在我的朋友圈里,有些精彩的篇章还被报刊、杂志采用。同行的“驴友”看了我写的游记,纷纷赞叹说:“看了你写的文章,我们仿佛又一次重游故地,而且是一次‘深度游’。”

## 阳光老人

王晓阳

## 邻家阿姨的“潮生活”

邻家阿姨退休后住在乡下。她曾经是一名中学老师,现在是一个快乐的“潮人”。

阿姨喜欢花花草草,向往月明风清、恬静淡雅的田园生活。退休后,阿姨在乡下开辟了一个大菜园,种了蔬菜,也栽了花草。偌大的一个菜园,成了阿姨的劳动基地,既锻炼了身体,也陶冶了情操。每天,阿姨在菜园里劳作,除草、杀虫、浇水,从早忙到晚。各种蔬菜和花草在盛夏疯长,月季在烈日下吐露心事,红红的番茄挂满枝头,长长的黄瓜羞涩地躲在叶子后面,别有一番诗情

画意。阿姨把菜园的草木拍照发到微信朋友圈,引来阵阵喝彩。大家都说,她把生活过成了诗和远方。

阿姨一直痴迷读书,对唐诗宋词很有研究,经常写些豆腐块在报刊上发表。阿姨的文字温暖简朴,婉约柔美,一如其人,能让人舒缓压力,放松心情。我们常在朋友圈里读阿姨的文字,都成了她的忠实粉丝。阿姨说,有机会她要出一本书,作为人生的纪念。

阿姨还热心公益事业,在她的带领下,一群和她志趣相投的老人在乡镇医院当义工,在福利院做护

工,在学校当辅导员。当别的老人退休后感到落寞、无所适从时,阿姨却把退休生活过得精彩纷呈。阿姨常说,人老心不能老,要老有所为,老有所乐,老有所得,为自己家庭为社会也为国家做些力所能及的事,这样的人生才有价值和意义。

前不久,阿姨前往广州旅游。在清晨看日出,在沙滩上打排球,在大海里游泳,根本看不出她是一个70多岁的老人。阿姨在微信上发了一条朋友圈,上面只有一句话:岁月静美,当生如夏花,做一个热爱生活的“70后”!

## 闲情时刻

张浩

对于养花,我是一个门外汉。记得小时候,母亲特别喜欢养花,无非是月季、吊兰、仙人掌、指甲花之类的寻常品种,可母亲却打理得很精心,冬天一盆盆地搬到屋里,春天再一盆盆地挪到室外,施肥浇水,从不懈怠。

我真正开始养花,是在退休后。起初是想养几盆花,打发一下时间,最开始养了一盆吊兰、一盆滴水观音和一盆绿萝。没想到,我对养花竟然越来越着迷。只要有空,我就去花店淘花。几年下来,原本空空的阳台上居然摆了几十盆花草,俨然一个生机盎然的小花园。

在这些花草里,我最喜欢长寿花。几年前,我和妻子回老家,我第一次见到了长寿花,立刻就喜欢上了它。翠绿的叶子密密的,开着像红色小星星一样的花朵。长寿花的栽种非常简单,随便找一个花盆装上半盆土,浇透水,折下一段枝干,插在土里就能成活。

前年春天,长寿花的叶片上不知什么原因长了一层白毛,不久后叶片全都干枯掉落了,只剩下光秃秃的枝干。心痛之余,我仔细查阅了资料,知道这是一种病菌,用了几次药也不见效。一气之下,我用剪刀把枝干全都剪了,把花盆丢在角落里。没想到过了一段时间,花

土里竟然钻出无数嫩绿的枝芽,我欣喜万分,赶紧浇水施肥,没两个月,又是满盆的青翠。

每天侍弄花木,能活动四肢和关节,使人得到锻炼,感觉浑身轻松。我养花,也不急着等花开。花种下去,浇水、松土、修枝剪叶,静静地看着它们一天天长大,总觉得它们就像一个个鲜活的生命,同我对话,和我作伴。花开得简与繁,我从不计较,一路上有花开、有期盼、有惊喜、有失望、有担心、有付出、有收获,让生活变得充实又充满了乐趣。

一抬眼,就能遇到花草,嗅到花香,真是件幸福的事。

## 养花的情趣

