



我家阳台小花园

韩长锦

读书看报略感疲倦时,我便信步推门步入我家向阳的小阳台,在红红绿绿之间呼吸缕缕芬芳之气,在如诗如画之中赏阅五颜六色之美,然后舒展一下老胳膊老腿儿,顿时感到神清气爽、眼明心亮,浑身都格外得轻松自在。

这时,对我与老伴精心侍弄的花花草草观望,接着就松松土、除除虫,擦拭叶片上的灰尘,收拾残败的枯枝黄叶,再根据花儿们的发育长势情况,校正花盆的位置,调换颜色的搭配。经过一番忙碌后,再看这些焕然一新的心爱之物,就如同来到了人间仙境,徜徉欣赏,流连忘返,不禁还要吼几嗓子老歌,好一个乐不思蜀的境界。

我还在闲暇之余,为我家的阳台小花园,遣词造句合辙押韵地写了一首打油诗,这里不妨晒出来以博大家一笑:“我家阳台小花园,天地虽小品种全——杜鹃百合巴西木,文竹海棠君子兰;茉莉水仙玻璃翠,香草冬青马蹄莲;还有许多不知名,凡为绿色就收编;赤橙黄绿青蓝紫,五光十色春满园;春夏芬芳蜂蝶舞,秋冬蓊郁霜雪湊;我和老伴退休后,养花种草忙不闲;嫁接修剪学园艺,浇水施肥悟体验;忙忙碌碌苦亦乐,也如花草四季鲜。”



卦山印象

春 潮

卦山因山形卦象而得名,是山西省一处著名的旅游风景区。近日我和一众老同学们一道前往游览,果然名不虚传。

在蜿蜒曲折的登山路上,千姿百态的参天古柏先就给人留下了深刻的印象,或是钻岩抱石,或是盘根错节,神态各异,实为罕见。怪不得从清代起就将其和“黄山之松、云栖之竹”并列为中国树木之三大奇观。

跟随老同学们拾级而上,创建于唐贞观元年(627)的古刹天宁寺、石佛堂、朱公祠等气势恢宏的古建筑群,依次映入我的眼帘。宋代书画家米芾不但将山形卦象、古柏相映的卦山跻身于三山五岳之列,还将其手迹“第一山”留在了此地,以证此山不落俗套。行走之间,卦山书院出现在面前,这个自古以来就受许多文人墨客青睐的场所,如今还是书香气十足。出了书院,只见不远处有一座殿宇前游人众多,走近一看是“魁星点斗”殿,众多的家长都在这里为自己的孩子祈福,盼望着孩子们早日金榜题名。在下山路上的半山腰间,一股清泉让登山客们欣喜若狂,在清泉边休息的同时,喝几口泉水既解渴又解乏。

一路走来,山形卦象、百年奇柏、千年古刹,集自然风光、古树名木、人文景观于一体的气势非凡的卦山,给我留下了深刻的印象。短短的一天游览让我意犹未尽,卦山,我还会再来的!



图片来源:百度网

我的『智能化』晚年

张菊梅

最近,女儿用智能手机下载了“喜马拉雅”让我听相声,没想到从此开启了我的智能之旅。

开始时,我只是听相声和戏曲节目,自从学会搜索和订阅功能,我订阅了“大咖读书会”“朗读者”等人文性强的精品栏目,还特意订阅了“健康养生”栏目,将听来的养生知识转述给老姐妹,她们都夸我博闻强记,见多识广。

后来,女儿给我下载了“乐动力”,我每天准时签到,户外锻炼时,打开软件记录自己的走步量,每晚领取红包奖励。我还教会邻居周大姐和王奶奶使用“乐动力”,大家每天乐此不疲地准时锻炼、按时签到、准点领取红包。这种既能锻炼身体,又能领到红包奖励的感觉真好。

体会到应用程序的好处以后,我就着了迷。如今,我不仅能将“咪咕直播”“网易云音乐”等软件运用自如,还教会了几个同龄的老姐妹。每天晚上,我就和周大姐、王奶奶聚在小区的亭子里,一起收看“咪咕直播”里的《梨园春》节目,相互交谈各自的看法,有说有笑,乐在其中。

王奶奶曾对我说:“妹子,多亏你教会我用智能手机看电视,真是方便又实用。现在,我每天都用手机看《新闻联播》呢。”

和女儿聊起此事,她说:“现在科技发展很快,你们老年人也要与时俱进,学会使用智能手机上网,做个跟得上潮流的老人,不能天天拿着智能机,却只会用来接打电话!”

女儿的一番话让我惭愧不已,过去一直觉得自己老了,用智能手机上网、打游戏都是年轻人的事情。没想到,这些软件学起来并不难,内容丰富,我现在已经离不开智能手机了。

从此,我对自己也越发有信心,还学着玩起了手机自拍。每天晨练的时候带上自拍杆,将公园的小桥流水、花鸟虫鱼拍下来,学着发到微信朋友圈,亲朋好友看到纷纷留言点赞。在广州工作的孙子写道:“奶奶,你戴个阔边太阳帽,很有模特范儿,又潮又时尚。”我听了心里美滋滋的,那是女儿特意送给我的自拍道具呢!

听女儿说,日本有个叫柴田丰的老太太,92岁才开始学写诗,一直写到101岁,还出版了两部诗集,销售了200多万册,真是让人佩服。虽然我已经73岁,比起这位女诗人,却还是个“小年轻”。在如今的社会老龄化社会,我们要与时俱进地紧跟“智能化”潮流,让生活变得更幸福。



爷爷的退休生活

刘德翠

很多人退休后很不适应,而我的爷爷退休后,却把生活过得风生水起,丰富多彩。爷爷退休后并没有整天围着孩子和锅碗瓢盆转,他想方设法寻找自己的快乐,积极参与社区活动,热心公益,为城市发展建言献策……夕阳无限好,依然发挥着余热。

爷爷小时候就特别崇拜军人,还自己用木头做了一支手枪,虽然看上去有点粗糙,但是却承载着爷爷的一片赤诚之心。年轻的时候参了军,正式成为一名海军战士,一身戎装保家卫国,退役后进了机关,从基层做起直到退休。

退休后和上班时不一样,没有了上班时的紧迫感和工作的压力,有了更多自己支配的时间。每天早上去河边走走,散散步,顺道去菜市场买点菜,中午做自己喜欢的美食,下午写写自己的生活感受。爷爷每天都会到外面去散散步、打打球,这个爱好他已经坚持了很多年,退休后,这个习惯一直没有改变。

年轻时,爷爷在单位干过宣传工作,有着文艺才能,这与他博览群书密不可分,家里几个书橱里摆满了书。工作时几乎每天和新闻单位打交道,采写了很多消息、新闻通讯,他还爱好摄影,只要有时间就背着相机走大街、串小巷、上公园、逛商场,一旦碰到有价值的场景,就把它拍下来,精心筛选后发给报社或者参加一些摄影比赛。担任工会主席之后,爷爷依然利用自己的资源和特长开展丰富多彩的活动。退休后,爷爷始终保持着良好的创作习惯,看书、写作、摄影,完全一副文化人的模样。

以前,爷爷不会打太极拳,退休之后,爷爷跟着社区里的太极拳爱好者练习起来。每个星期他们都会一起切磋、分享太极拳、八段锦、太极功夫扇、太极柔力球……爷爷每次学得都很用心,动作缓慢、舒展大方。爷爷认真地

说,太极拳是中国传统文化和武术、健身、养生的完美结合,能够疏通经络,提高体力和耐力,让人精力充沛。看爷爷认真钻研的样子,并且代表社区参加市里的比赛获了奖,我对他不服输、不服老的精神佩服得五体投地。

退休生活乐趣多,爷爷并没有因为退休而远离社会,远离朋友,经常约上三五好友聚会,沟通交流,品茗饮酒或吟诗作赋,这样加深了友谊,又保持了良好的心态。他们还走出家门,参观红色景区,饱览祖国的大好河山。退休后,爷爷身体依然硬朗,每天精神矍铄,在人生的舞台上绽放着精彩。

我家故事

