

瞧这些快乐的老人

10月4日是农历九月初九,中国传统佳节重阳节,也是老年节。现如今,越来越多的老年朋友越活越自在,越活越新潮,并且身心越来越健康。值此重阳节之际,我们特约了几位老人,听听他们的故事,走进他们快乐的生活。

健身交友乐趣多

2016年,我退休了,生活圈子发生了变化,有了大把的时间,我首先想到重拾旧好,早晨去杏花岭体育场习武健身。

体育场正好有一队练习鞭杆(短棍)的老年人,他们练习的综合陀螺鞭,正是我少年就想学没时间学习的。我立即加入团队,跟着70多岁的郑师傅学习。郑师傅教得耐心细致,对我一遍一遍地示范,纠正动作。我一鼓作气学会了陀螺鞭,又学了霸王鞭、迎手鞭,竟不能罢手。时间一长,在体育场结识了许多武友,共同的特点是喜欢武术锻炼,大家能者为师,互相交流。

老申退休前是机床厂的工程师,从小习武,为人热心,主动教我们练习初级刀术、剑术、42式太极拳。张师傅是年近八旬的女同志,把自己所练的少林鞭杆教会我们。老雷练得一手降龙手杖(拐杖),就给我们当教练,由于老雷半路出家,有的动作不到位,我们就戏称“雷拐”。学习新武术套路,增加了大

家的练习兴趣,锻炼了记忆力。每天早晨鞭杆、刀剑、拳等十几个套路练下来,微微出汗,精神矍铄,心情愉悦,几年来没有感冒过。

这些武术爱好者,退休前在不同的行业,做不同的工作,有不同的爱好,也给我们增加了许多新鲜话题,长了不少知识。我们练上一两套,就休息一下,聊聊天。老兰退休前是中医大夫,谁头疼脑热了,他就给个偏方,还会讲科学锻炼身体和养生方法。有人问起来:“高筋粉好还是富强粉好?”作为“老粮食”的我,也趁机“卖弄”一下,高筋粉面筋高,做面条好,富强粉是商品名称,好不好,要看采用的是什么样的质量标准。老申给我们讲一些兵器常识,各行各业道道五花八门,常让我们脑洞大开,聊天也成了一大乐趣。

老杨是市级机关退休干部,不仅喜欢武术,还喜欢乐器,报了老年大学的手风琴、二胡班学习,在他的鼓励下,我就报了摄影班,生活中还派上了用场,

也扩大了自己的朋友圈。老董喜爱文史知识,年轻时在全厂知识竞赛中获过第二名。我们经常聊一些唐诗宋词,李白在黄鹤楼为什么写了“眼前有景道不得”?陆游为何写了“《钗头凤》”?都是我们的话题,有些记不清了,回去温习一下第二天再聊,还有温故知新的感觉。老董还喜欢二胡,就和老杨组团出去演奏,展现了才艺,自得其乐。

老年朋友们,参加些户外活动,既锻炼身体,又丰富精神生活,心情舒畅,何乐而不为。

我的小爱好

我以前不爱唱歌、跳舞,可退休后的老年生活让我加入了健身操和唱歌的队伍。现在,健身操和唱歌占据了我生活中三分之一的时间,过去的两个“小爱好”也随之转变。

我从小喜欢养花,特别是对绿植情有独钟。我家阳台上摆放着多种绿植,特别是一抱粗的龙骨和一盆一米多高的虎皮令箭,像两个巨人般地挺拔屹立。绿植占据了大半阳台,成了一个小小的绿色植物园,也成了我和老伴修身养性、欢度晚年的趣地。除了养花,我还喜欢写身边的事来抒发对生活和工作的热爱之情。记得我第一次写稿是在1964年,写了一篇表扬稿,在大队广播上进行了表扬,有力地推动了大队工作。从此,我就爱上了写作,直到现在,

我还经常参加报社和社会上组织的各类征文活动,曾多次获奖。荣誉和奖励更激发了我写作的热情。虽然我已年逾古稀,但和《太原晚报》“老年版”结下了不解的情缘。写作让我结交了一群志同道合的朋友,写作让我的老年生活更加充实,幸福感满满。

自从退休后,我完成了紧张的接送孙辈上学的任务,顿时感到一身轻松。在朋友们的联系下,我加入了健身操的活动行列。现在,每天早上8点半跟着锻炼的人们踏着晨露,踩着音乐的节奏,跳着优美的健身操,既锻炼了身体,又陶冶了情操,使我的身体越来越好、生活的情趣越来越高。唱经典歌曲是我退休后又一个新的爱好,从5年前我参加了兴华歌友合唱团,每天下午活动

忙忙碌碌 幸福满满

说起在当今时代,做一个会乐的老年人,靠的不仅仅是性格,更多的还是一颗乐观豁达、与世无争的包容心。

我家一日三餐从采买到下厨都是我老伴一起动手,每天准时开饭,几十年如一日,热爱生活的我们勤劳持家,不点外卖,这样既节省开支,吃的也安全放心。中午儿媳回来吃饭,我们做菜做肉,荤素搭配,粗细细做,口味清淡,饭后孩子收拾洗涮,我们乐得清闲,保持健康体魄是为了能更好地享受晚年生活。做好后勤保障工作也是我们支持孩子安心工作的动力。

我坚持晨练太极拳30余年,拍打做保健操更是时时刻刻的事儿。80多岁的我,养书也看了不少,懂得保健的重要。无论站着坐着,只要有时间我就随手按穴位,敲敲打打,默默做一组,几十年来我从不生病。这份健康带

给我许多快乐。

我们赶上了一个飞速发展的时代,只有不断更新知识才能和时代同步。儿子儿媳和我住得很近,几年前早就给我买了智能手机,还耐心教会我怎么使用。如今发朋友圈、拍照、上网、出门扫码付款什么也难不倒我。微信群全家聊天,和朋友视频说话近在咫尺,分享生活中的点滴美好,让我忙忙碌碌乐此不疲。

热心公益是我一直以来的追求,为民办事争当志愿者,为创建文明城市坚持不懈。老旧楼房改造中,和社区干部共同解决了地下室进水问题。积极协调宿舍院拆除违章建筑,硬化院里路面,被社区和群众广为赞誉,被评为“社区好人”,还上了光荣榜。

我爱写作,退休后有了大量时间可以自由支配。我列出计划慢慢开始一

一个半小时,夏天炎热时活动时间改在晚上。在歌友团里歌友们放声高歌,忘记了年龄,忘记了烦恼,使老友们焕发了青春。特别是遇到大的节日,合唱团都要组织庆贺活动。我也发挥自己爱写作的特长,曾为团庆和抗疫活动撰写了7首诗及快板,大大地鼓舞了士气,使我们的合唱团越办越好。现在我们还成立了“微信快乐群”,网络使我们开阔了眼界,拓宽了感情交流的渠道,使我们的老年生活又多了一份精彩。

在幸福欢乐的晚年生活中,我们还没有忘记做家长的责任,多少年来,我和老伴本着只要孩子们需要我们随叫随到的原则,永远当好儿女们的坚强后盾,使我们四世同堂的家庭和谐、美满、幸福、快乐。

篇篇写回忆,这些豆腐块文字,既是对我过往生活的梳理与回忆,也有对亲人的思念和祝福,这样的写作令我沉浸在自己的快乐中,一发而不可收,几十年来我居然在各大报刊投稿300余篇,78岁那年家人为我出版了我的文集《岁月如歌》,让我圆梦。老伴每天养花养鸟,喂猫看书,自在逍遥地享受着他的乐趣,每天看《读者》《山西老年》《太原日报》和《太原晚报》,精神世界的充盈和富足让我们知足感恩,永葆年轻的心态。

常约三五知己,聊心事叙旧是我的爱好。前几天,昔日同事王莱香在全民K歌上当了擂主,我们一帮老同事相约在她家开茶话会,每人带一个菜,每人讲一个家庭和谐的故事、聊天说笑中听莱香给我们唱《白毛女》《刘胡兰》等老歌,共同回忆我们的青春,幸福满满。

王安芬



图片来源: 百度网



游泳带来健康

彭庆东

我从工作岗位上退下来后,继续选择了自己从前的一项运动爱好——室外游泳。它不需要投资专业级别的器材装备,对场地的要求也不高,但却能让人充满活力,更主要的是在这项健身运动中我积极“打卡”社交活动,用“乐和”老人的精神重塑个人健康自信的形象。

临退休的前一年,我在汾河景区的一个露天游泳场办了年度游泳卡。此后,不管三伏酷暑的夏天,还是数九严寒的冬季,一年四季的早晨我都坚持游泳,风雨无阻,风雪不误,把游泳过成了日子的一部分。

因为每个早晨都希望有一段快乐的游泳时光,所以生活比较规律;因为惦记着游泳,所以戒掉了上瘾的烟酒,推掉了无谓的饭局,让浮躁的身心轻松下水,顿感“胜似闲庭信步”。即便外出旅游,我也随时带着简单的泳具,不会放过任何一次游泳的机会。比如我去三亚旅游,选择居住的地方就是看附近有没有适合的游泳水域,利用天刚亮还未开饭之间的空隙时间,跳到海里游一会儿,感受一下不曾有的“风吹浪打”的快乐时光。

天天去游泳场,我结识了一帮老年泳友。与以前的同事不一样,他们是我新的微信群友,拓宽了我的社交圈,这下我游泳更有劲头了、更有兴趣了。在切磋泳技的同时,我们又涉足了骑行运动,骑上自行车去省内的各大水库、湖泊游泳,参加黄河漂流的活动,感受人与大自然和谐共处的快乐。游泳、骑行和旅游,使我的退休生活更精彩。

“知者乐水,仁者乐山”。我游泳多年感受到:游泳除了带给我快乐之外,对增强体质裨益良多。由于我多年坚持晨练游泳,近几年我参加单位组织的体检,体重、血糖及血脂等指标均保持在正常范围内,给我带来健康,使我受益匪浅。

“自信人生二百年,会当水击三千里。”游泳既健身又悦心,何乐而不为?其实,每个人都有自己喜好的运动方式,选择一项自己喜好的运动方式,坚持下去,就是这个时代的乐和老人。

梁建军