



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。

图片来源：
百度网

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，高精粉面筋高，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，各行各业的道道五花八门，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。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。

王安芬

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项征文活动，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

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。

在幸福快乐的晚年生活中，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。

柴秀兰

忙忙碌碌 幸福满满

说起在当今时代，做一个会乐和的老年人，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和老伴一起动手，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，粗粮细做，口味清淡，饭后孩子收拾洗漱，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，拍打做保健操那更是时时刻刻的事儿。80多岁的我，养生书也看了不少，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。老旧小区改造中，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，退休后有了大把时间可以自由支配。我列出计划慢慢开始一

篇篇写回忆，这些豆腐块文字，既是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。

梁建军

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。