

老有所乐



# 一只鸟的独唱音乐会

郝妙海

前几天,一个不小心,把腰给扭了。这两天虽有好转,但走路时还有点痛。一日傍晚下班回来,在上老年公寓大门外那个大坡时,我只好小步慢慢往上挪。

谁知,刚上到半坡,突然一阵动听的鸟叫声传来,我不由得停下脚步,开始寻找它。正在公寓门口闲坐的一位老年朋友,见我四处张望,用手指指公寓楼南侧的几株树,告我“在那个树上哩!”我细听,鸟叫声确实是从那个方向传来的。但那株树离我站的地方足有30米,树身虽不高大,但嫩叶满枝,故根本看不到这只鸟的身影。一时好奇,十分想知道这是一只什么样的鸟儿。于是,我上到坡顶后,没有照直进公寓大门,而是左拐,慢慢向那株树凑了过去。

那鸟,也许正唱到兴头上,并没有觉察到树下正有人循声而来,依旧叫个不停。所以,我走近抬头,很快就在枝杈间找到了它,并打开手机为它留影。然而,虽然它的鸣

声传出老远,但它的身形实在是太小了。我用拍照功能将它拉近,放大,仍只能大致看清它如麻雀般大小,羽毛也如麻雀般是灰色,再细的,就看不清了。加之自己鸟类知识本就欠缺,所以从叫声,从身形,根本弄不清这个歌唱家姓甚名谁。

就在我拍照录像的时候,有四五只麻雀似乎也是循声飞来,落在了同一棵树的枝头。那鸟则似乎是发现有了听众,唱得更带劲了。而且是每唱一段,便扑棱棱换个位置,颇有点载歌载舞的味道……我被这个不知名的歌唱家所吸引,竟站在那树下抬头看了足有一刻钟。

当我回到公寓9楼,刚推开房门,老伴就诧异地问:“今天怎么回来得迟了?”我说:“在大门外被一个独唱音乐会吸引,听了一阵!”见她一头雾水,我忙把手机打开让她看视频。她一看,笑了:“就是好听哩!”

闲庭漫笔

## 石窟艺术的宝地

陈士琴

“五一”前夕,我们来到了重庆大足石刻景区,参观了大足石刻艺术博物馆。这是一个威武高大的中式楼阁式建筑,目前是我国规模最大,集陈列展示、保护、收藏等一体的现代博物馆。

刚进入展厅,门口一个展牌上写的几句话吸引了我:石窟艺术起源于古印度,盛极于中华。这条线路,连缀着一处又一处璀璨的石窟明珠,讲述着一个又一个不朽的历史传奇,闪耀着一道又一道绚烂的智慧灵光。这条线路,绵延万里,流光溢彩,谱写了东西文明交融的浪漫神曲。

几句话让我心底的民族自豪感油然而生,敦煌莫高窟,是民族文化及中西文化交流的艺术宝库;麦积山石窟被誉为“东方雕塑陈列馆”;云冈石窟,开启了印度佛教艺术及中亚佛教艺术的中国的民族化进程;龙门石窟,进一步推进了佛教石窟艺术中国化、民族化的进程……

最后一个展厅陈列的大足石刻是中国古代石窟艺术的巅峰之作,具有极高的历史、艺术、科学价值,是国家第四批命名的一级博物馆,早在1999年就被列入世界遗产名录。展牌上的介绍文字更是优美:这是一双神奇的大足,一走就不停歇地走过了千年。这是一片历史悠久的土地,一片人杰地灵的土地,一片生机勃勃的土地,在这片土地上,诞生了大足石刻这一杰出的世界文化瑰宝。

我荡漾在博物馆内那一个个精美的石刻雕像之中,沉浸在不同年代不同地域,如同聆听着一个个美好或悲伤故事的情景里。我喜欢那些面带微笑的人物石刻,喜欢看千手观音的金手指,喜欢欣赏描写生活情景的人物石刻群雕……

认真地参观完博物馆后,我们来到了宝顶山大足石刻前,这是一个神奇庞大、让人惊叹不已的历史悠久的文化遗址。相传南宋时期,一位僧人用了78年的时间,带领乡民在大足的深山里,开山凿石,刻出了500米长,有诸多故事情节的大小雕像群。

参观大足石刻艺术博物馆,不虚此行。

老有所好

## 老伴爱上跳绳

刘庆明

那天我从外面回来,见老伴在小区的一块空地上玩起了跳绳,一看这跳绳的绳子是在店里买来的那种专业性的跳绳,绳两头有抓手的柄子,崭新的,她虽然跳得不快,却能一下一下有节奏地跳,绳子在她脚下轻轻划过。

我对她说:“你这是越来越活成小孩子,返老还童。这是小时候玩过的跳绳。”老伴没有回答我,依旧全神贯注地跳着。

过了好一会儿,她跳累了,停下来,我问她:“我什么事先一点也不知道你有跳绳的想法,现在突然间玩起跳绳。”

老伴上气不接下气地对我说:“我在手机上看到,现在不少老年人玩起了跳绳,后来我在网上搜索,原来跳绳有很多好处。”

老伴见我站在她边上看着她,就把跳绳交到我手上说:“你也学我的样跳跳看。”我说:“小时候跳过绳,跳绳还需学嘛,谁不会跳绳呀。”

我拿着绳子跳起来。她一看就说:“你根本就不符合跳绳规则,看我跳给你看。”

我把跳绳递到她手中,老伴一边做示范,一边对我说:“跳绳的时候,身体要直立,不能弯腰或低着头,眼睛注视前方,不要让绳子绊到脚,绳子能穿过脚下就可以,不要跳得过高。要有节奏,用手腕摆动绳子,不要用自己手臂摆动绳子,跳绳的长度按各人身高来调节,跳的过程中要保持平稳呼吸,手脚配合,有节奏。”

老伴做完示范,又把跳绳交到我手中要我跳跳看,我跳了几十下,感觉全身热血沸腾,轻松不少。但又觉得很累,我把跳绳交到她手中,她又开始跳起来,见我跳得很娴熟。

她说:“我小时候最喜欢跳绳,时隔几十年没跳过,现在跳起来,开始时有些生疏,跳着跳着,就回到小时候跳绳的情景。”

现在,老伴没事就在小区里跳绳。这段时间,我有时候下楼散步,她一见我,就把跳绳交到我手中也让我跳一跳。

自从老伴迷上跳绳,身体比以前好多了,走路的步子比以前快了,连说话的嗓门也大了。她不但自己跳绳,还时不时地要求我学她跳绳。不过,我每次也就跳几十下就不再跳了,电脑上还有许多事情要做。我离开后,她又接过跳绳有节奏地跳起来。

自从老伴爱上跳绳,精神好了,人也变得更阳光了。



本版图片来源:百度网

## 乐在其中

安只

我家老伴每天的生活,除了亲自打理我们的一日三餐,再就是养花、养鸟、看电视。

春天老伴沉浸在摆弄他的花花草草中,移花接木,倒盆换土,施肥整枝……你看,他把开败的一大盆长寿花剪掉顶花,打掉旁枝,撤去黄叶,分散成好几小盆扦插,喷水后放在阴凉处,静待花开。这样就拥有了一批新的小花儿,日后无论是自家阳台养还是送给喜爱花儿的邻居和儿女们,都开心。

老伴最喜欢的还是一种开黄色花儿的植物,学名叫舌叶花也叫小苍兰花,这花的特点是长一片叶子开一朵黄花,耀眼夺目,叶的翠绿生生,黄的花小巧精致,煞是可爱。这花好养活还喜爱阳光,特易繁殖,老伴一弄就是二三十盆,在阳台一字排开煞是壮观。你要串门来我家,夸他的花养得好,立马送你几盆,“端

走吧!”

闲不住的老伴爱给花儿细致地搭支架,拉牵引,培土培育,制作养料水,爬上爬下,不知疲倦,管理着这些花卉令他精神矍铄,乐此不疲。

我从网上学会了扦插蟹爪兰的方法,家里一盆就会通过扦插变为多盆,把一片片蟹爪兰插到沙土里,等待它长出根须后,移栽到花盆里即可。小小的蟹爪兰盛开在阳光下,不争春,却时时刻刻释放着属于它自己的独特之美,让人心情愉悦。

我家阳台就这样一年四季被五颜六色的各种小花儿围绕着,有海棠花、仙客来、绿萝、吊兰、文竹、虎皮令箭等。虽都不是什么名贵花儿,却深得我们喜爱。退休30多年,如今的老伴已是88岁高龄,勤劳爱动,干净,闲不住,是他的优点。养花是他一生的快乐源泉。