

“采摘课”的快乐

彭庆东



采摘樱桃(资料图)

前几日,我约了两家老邻居,携妻带孙来到了小店区北格镇的一处果园,体验了果园“采摘课”的快乐。

我们来到的是一处樱桃园,这片樱桃园颇具规模,园里的果实饱满红润,散发着诱人的香气。“我们这儿结的果子,不打农药,也不施化肥,绿色天然,新鲜得很。”接待我们的果农一边与我们聊着,一边带我们观赏茂盛的樱桃树,渐渐走入园子深处。

“快看这有多少樱桃呀!”同行的老李眼尖,率先发现了树上的樱桃果,惊喜地喊出声来。我们顺着他的地方望去,茂密的树枝间,一嘟噜一嘟噜的樱桃悬挂在枝头上。于是,我们瞬间兴奋起来,支起梯子,举起采摘桶,踮着脚尖,一个个跃跃欲试。我干脆直接爬上了一株低矮的樱桃树,伸手就拽。可经验丰富的果农却说我的采摘方式不对,他告诉我:“应该捉住樱桃

的果柄反方向推,就可以采下果实,而且须带果梗,如果没有果梗就是次果。”为什么要带果梗呢?果农给我讲道:“如果不带果梗,果实水分会从果梗伤处流失,果实会皱缩,如果在雨季淋了雨水,还会腐烂,影响口感和货架期。”原来采摘也讲究技术呢。今天来这儿还真上了一堂既有知识性又有趣味性的“采摘课”了。

此时,我按着果农的示范,屏住呼吸,用手轻轻反向一推樱桃,摘下后放进嘴里一咬,一股酸甜鲜美的汁水沁入我的咽喉,直接流入了我的心田,甜蜜感油然而生。

边采边走,我又发现,园里樱桃的大小、颜色各有所异,原以为是生长期或日光照射不一样。请教果农才知道樱桃也有很多品种,按颜色分类有红、黄、黑色等;按个头分类有大、中、小果等;还有按口感、早晚熟等分类,不同品种之间口感和营养成分也各有所异。但不论哪个品种,摘下来尝一口,都是肉质鲜嫩,那种酸甜,神清气爽,令人回味无穷。

“采摘课”在继续着它的欢快。踩在梯子上和爬上树杈的孙辈们说着、笑着,伸手把一颗颗樱桃小心翼翼地摘下来,我们这些老人则高高举起手里的采摘桶,迎接那小巧玲珑的果实。我们三户人家既竞赛又分享着收获的喜悦和快乐。

中午,果园的食堂为我们准备了羊肉调和的莜面栲栳栳、红面饸饹及大烩菜等丰盛的农家饭,不仅经济实惠,而且尝到了地道的田园风味。

午饭后,口有余香的我们恋恋不舍地告别了樱桃果园,采摘的快乐与满载而归的喜悦交织在了回家的路上。



从去年秋季开始,我们社区就成立了合唱班、太极班、舞蹈班和书法班,吸引了众多老年人参加。我参加了合唱和太极两个班的学习,两位李老师深受大家的喜爱。

李月姣老师是我们社区合唱班的声乐老师,连续多年获省、市各级声乐比赛一等奖。李老师性格开朗,说话直率,不仅歌唱得好,在教学上也一点不含糊。每次上课,她都用正确的方法指导大家发声练习,课堂气氛也十分活跃,使学习更有趣。她说:“有了正确的发声方法,我们才能唱好每首歌曲。”她严格要求合唱班的每个学员,用饱满热情的状态去唱歌。经常一排排,甚至单独检查大家的发声部位是否正确、气息是否用对,还一次次做示范,或者走到学员面前亲自纠正。这对帮助提高大家的演唱水平,起了很重要的作用。几个月来,李老师教我们学唱了《花又落》《夕阳红》《我爱你,亲爱的祖国》《江山》等歌曲。大家喜欢这位认真教学、平易近人的老师,每次下课后,都会听到一声声“谢谢老师”。

我们太极班的学习,是今年3月开始的。教授我们的李翠英老师,曾经在太原市第三届健身气功交流比赛中获得个人八段锦C组第一名。参加学习太极的朋友都说,这么专业的教练给我们上课,机会真难得。李老师是一位脾气温和但教学非常严谨的人。我们的学员中有部分人是初学者,怎样把大家引入门是一件很辛苦的事情。她在教授八段锦和二十四式太极拳的课堂上,一遍遍地给大家做示范,讲要领。休息时,又不辞辛苦一个个地让大家当场演练,及时指出问题,纠正动作,常常累得满头大汗。特别受益的是,这两套健身功法中一些细小的分解动作,在这几个月的学习中,我们都得到了李老师的耐心指点。社区即将组织晚会,李老师还准备和太极班的学员们一起展示八段锦。

社区老年课堂,让我们在家门口就能上课。学员们因为爱好相聚一堂,开启了一段充满乐趣、幸福美好的生活之旅。

学习使用轮椅车

李汝骥

今年,我的双膝退行性骨关节病变越发严重了,腰弯背驼,走路缓慢,一副老态龙钟的样子。我对老年疾病的态度是既来之、则安之,我毫不气馁,信心百倍,与老年疾病作着顽强的斗争。

儿子为我买了一辆手动轮椅车,我便下定决心学习使用轮椅车。先学习打开轮椅车,再用车闸把轮椅车固定住,然后慢慢坐上轮椅车,用脚把两个踏板放平,双脚踩上踏板后,放开两个车轮的车闸,开始双手推着车轮缓缓前行。然后,在前行中学拐弯,双手双脚配合起来,可以左拐,也可以右拐,但角度要把握好,不可冒进,不行就可以向后退一些,再徐徐前行。我家客厅较大,我在儿子的帮助下,先在客厅里进行练习。后来,儿子把轮椅车推到一层楼道里,我坐上轮椅车,儿子再把我推到院子里进行训练。经过一段时间的锻炼磨合,我终于可以独立操作前行了。

起初我忐忑不安,总怕遇上熟人。看到我的窘态,熟人们还是善意地安慰我说:“人老了都有这么一天。每天坐上轮椅车出来活动一下,晒晒太阳,呼吸一下新鲜空气,精神状态还是不错的。”每次遇到邻居,他们都推着楼门让我先行。我订阅着几种报纸杂志,邻居也会拿上我的钥匙,帮我取。我的心里总是热乎乎的,感到无比温暖。

儿子为了照顾我们老两口的饮食起居,还给我们请了家政工小史。天气好时,小史会把我推到离家不远的和平公园。我也可以推着轮椅车前行,锻炼我的步行能力。有时兴致来了,也坐在公园的长椅上引吭高歌。公园里,花红柳绿,燕语莺啼,一片生机盎然的景象。我坐着轮椅车来到一片黄色的连翘花旁,以此为背景,小史为我们照像留影。还把公园里的照片发到家庭微信群里,让亲朋好友看我们活动照,看我扶着崭新的轮椅车缓步前行。

我又找到了晚年的快乐,收获着晚年的幸福。



云阳龙缸(资料图)

龙缸还有一块“鹰嘴石”,位于龙缸边沿,石头长约5米,一头悬空,形似鹰嘴。鹰嘴石因悬空高置,且下临龙缸,因此,鹰嘴岩便成为了民间百姓的试胆之地,有一些胆大的人都要试着爬上鹰嘴岩来表现自己的胆量;甚至有的年轻情侣也爬上来一试,通过攀岩来表白自己的真情实感,于是鹰嘴岩便被称为“试心石”。

龙缸南边缸沿的制高点还建了一座六角凉亭,亭亭玉立于龙缸之上。我们从凉亭处走过去,有一条羊肠小径盘旋于缸沿上,此小径最宽处有两米有余,最窄处不足40厘米。我们小心翼翼地站在小径上观赏龙缸,一边是千仞壁立的缸壁,一边是大峡谷的万丈悬崖,脚下山岚弥漫,头顶白云轻踱,真是神飞魂惊,惊险之余却美不胜收!

天下岩溶第一缸

成 石

我们来到重庆市云阳县,观赏了云阳龙缸。我们先游览了景区的“云端廊桥”,这是一座建在悬崖之上的悬挑玻璃廊桥,是世界最长的玻璃廊桥。廊桥距离地面高度718米,其悬挑长度26.68米,犹如一朵“空中之花”绽开在绝壁之巅,现代艺术和自然景观融为一体,更增添了几分灵动与美感。我们在廊桥上居高临下地俯瞰了婆娑的清水湖云烟和石笋河峡谷,人常说“高处不胜寒”,但在“空中之花”上观景,高处美景更佳。

沿着石笋河峡谷的栈道向龙缸走去。石笋河全长12.5公里,为岩溶地貌的峡谷景观。峡谷两岸青山披翠,溶洞密布,石笋摩天;站在栈道上向下俯瞰,碧绿的河水蜿蜒于幽深的峡谷中,几条游船如小鱼似的游弋于青山绿水中,好一处世外桃源的原生态风光!

来到龙缸景区,缸壁上书写着“天下第一缸”的红漆大字,昭示着龙缸的非同一般。据《云阳县志》载:“龙缸,因其形态直上直下,状若香炉,时有紫烟升腾,有炉缸之说。”龙缸是一个岩溶天坑,因其大致形状像水缸,故此而得名。龙缸的最高深度是335米,其深度在国内仅次于小寨天坑和大石围天坑,位居国内第三位,世界第五位;因其缸壁和缸底垂直近90度,这一特殊的地理形态被称为“天下第一缸”。

站在龙缸的护栏前观赏龙缸。正方形的龙缸垂直而下,青灰色缸壁深不见底,根本看不到它的底部,千百年来,也无人问津;有的缸壁上寸草不生,有的缸壁上却松枝横卧,古藤倒挂,野花盛开,神秘而不可测。大自然真是一个鬼斧神工的雕琢师,竟雕琢出如此神奇的“天下岩溶第一缸”!

两位李老师
陈士琴