

冬日慢生活 享受好时光

捧一撮糖炒栗子、吃一个烤红薯漫步于街头；围坐在电炉旁，烤着食物聊着天；放下一天的疲惫，走进健身场所释放情绪……气温骤降，岁暮天寒，记者走访发现，这个季节里，人们的消费体验更倾向于购买温暖的食物和选择室内活动，以“慢”抵寒，用心感受美好时光。

热乎食物“慢品味”

北方的冬天，有种凌厉的感觉，大街小巷被寒意笼罩，人们行色匆匆，没有什么比热气腾腾的美食更能抚慰人心。捧一撮糖炒栗子、吃一个烤红薯漫步于街头，已成为一道美妙的冬日图景。

“热栗子，刚出锅的热栗子，要不要来一点儿。”11月20日晚，市民徐女士下班经过晋阳街附近一家零食店，一股糖炒栗子的香甜气味瞬间勾起了她的食欲，买了一小袋炒栗子，趁着那股热乎劲儿边走边吃，吃着香甜暖糯的栗子，她的脚步慢慢放缓，感觉回家的路充满温馨。

烤红薯作为冬日美食标配必不可少，一枚甜甜的蜜薯温暖了寒冷的冬天，暖手又暖胃。“一到冬天我就爱吃烤红薯，生活的甜是自己给的。”“90后”小佳在路边花8元买了一个大小适中的烤红薯揣在手里，顿时像握着个“暖手宝”。边走边吃，咬上一口，甜在嘴里，暖在胃里，她特别享受美食带来的那份惬意。



围炉煮茶“慢时光”

电炉上煮着茶，边上烤着花生、红枣、柿子，茶与食物的氤氲香气弥漫在四周，三五好友围炉而坐畅聊一番……11月20日晚，市民任女士与闺蜜相约，在亲贤街一家街边咖啡店里边吃边聊，好不惬意，窗外车水马龙，屋内时光仿佛静止了一样，她们沉浸其中充分分享着那种氛围感与仪式感。“听着煮茶的声音，看着食物在火

上炙烤，一股暖暖的气息扑面而来，真好。”任女士很喜欢这种放松的社交方式，悠然自得。

茶水翻滚，茶味飘香，炙烤的橘子、桂圆等散发出淡淡香气，坐在沙发上看着热播剧，这是市民李欣茹晚上下班后最向往的生活方式，“生活是用自己喜欢的方式取悦自己”，她在微信朋友圈里分享着那份恬静与舒适。

健身场所“慢节奏”

外面天寒地冻，室内热火朝天，冬天里的运动，更多的人走进了场馆。记者走访中发现，市内多家健身房、瑜伽馆等人气渐旺，人们通过运动刺激多巴胺的加速分泌，愉悦心情。

有的健身者一边听着音乐、一边在跑步机上慢跑，有的在私人教练的指导下做着器械练习……11月20日傍晚，位于新晋祠路附近的一家健身房内灯光通明，一派生机勃勃的情景。“最近天气阴冷，心情也跟着不好，来跑步缓解一下情绪，让自己慢慢享受独处时光。”今年37岁的马悦明通过慢跑解压，他用这种方式调节自己的生活节奏。

冬令时节，天干物燥，也是心情容易起伏的时候，瑜伽作为一项有氧运动，不仅可以提高身体抵抗力，增强对寒冷的适应能力，还能让人静下心来，慢慢放下各种压力。双腿交叉、膝盖并拢、脚尖点地、双手环抱小腿……市民牛女士跟随老师练习瑜伽是她一天当中感觉最放松的时刻，身体与心灵完全处在一片宁静与祥和中，达到了忘我状态。

漫步、慢品、慢运动，在寒冷的冬季，仍然能感受点滴的美好。

记者 李晓琳

退休干部张文跃十几年如一日服务老人 让“老有所学”增添更多色彩



张文跃生动地讲授诗词

“退休后能发挥余热，对我来说很有意义”

张文跃的课堂氛围很轻松，每位学员都带着强烈的学习欲望，全情投入。每周三下午的诗歌班课程已经开设了5年，有的学员因事去了外地，但仍然通过发视频的方式坚持学习，不舍得落下一节课。“我们不为别的，为的就是共同的热爱，为的就是对张老师无私付出的回馈。”诗歌班班长霍静华说。

时间拨回到13年前。即将退休时，张文跃一直思考这样一个问题，如果活到90岁，这30年应该怎样度过？他说：“上班时我分管文化方面的工作。我喜欢诗词，也爱写诗词，我觉得退休后能通过自己的爱好继续发挥余热。为大家服务，和大家分享，这样的晚年生活对我来说很有意义。”

从退休后组织各类老年活动，到2019年正式成为迎泽区老年大学常务副校长，张文跃带着几百位老年人，在“老有所养、老有所乐、老有所学”的大道上一路向前。

11月20日下午，三晋国际饭店3层的一间大教室内传出阵阵诵读声。诗歌班30余位老年人捧着诗词稿，深情朗读。

讲台上的老人鬓发尽白、面容清癯，双眸温和，衣着简朴。手中的粉笔不时在黑板上舞动，字迹工整有力。做起朗诵示范来，激情四射、铿锵有力。

老人名叫张文跃，今年73岁。退休后的十几年间，他不计报酬，怀揣着满腔热情，找老师、找场地，克服种种困难，在迎泽区老年大学开班办学。

年逾古稀的他几乎天天都在老年大学忙碌。他一边做老师，一边做学生，“老有所学”在他的身上体现得淋漓尽致。今年8月，作为全市唯一入选人，老人被推选为山西省新时代“百姓学习之星”。在他的带动下，很多老年人的夕阳生活都变得“有滋有味”。

“把充实的夕阳生活 带给老年朋友”

在张文跃创办的班里，不少学员变成了“多面手”。学员田瑞芬说：“我不仅跟着张老师读诗、写诗，还在他创办的其他班里学起了唱歌、摄影。张老师带着我们参加各类活动，还一起旅游、观影。在这儿，情趣变得高雅，视野变得开阔，张老师把充实的夕阳生活带给了我们。”

在张文跃的精心筹划下，老年大学的课程丰富多彩，不仅有诗歌创作班，还有声乐、书画、手机摄影、葫芦丝、口琴等学习班，越来越多的老年人走进这里、爱上这里。

从周一至周五，迎泽区老年大学的各类课程排得满满当当，张文跃在这里是老

师，也是学生。在诗歌创作班、党史学习教育班，他是老师；在声乐班、书画班、摄影班、口琴班，他又成了学生。他几乎会出现在老年大学的每一堂课上，他说：“我在这里，有啥事，出现啥问题，就能第一时间解决。”

很多学员感叹：“张老师是老年大学最不知疲倦的人。”一个多月前，张文跃感觉身体不适，去医院检查后发现心脏有问题，便留在医院治疗。学员们知道后很担心，没想到，才过了两天，张文跃又像往常一样，坐上公交车，早早地出现在教室里，一次课都没落下。学员李又琴说：“不仅是学朗诵、学写诗，张老师的人格魅力也深深地影响着我们。”

“学习是我 终身的幸福”

“学习是我终身的幸福”，这是张文跃在获评山西省新时代“百姓学习之星”后发表感言的主题。他说：“我从来也没觉得自己是一个70多岁的老人，在知识的海洋里，在信息化的社会中，我增长了许多本领，学会了从网上检索查询，走上讲台讲诗词。”

为了能讲得深、讲得活，激起大家的兴趣，张文跃把有关知识揉在一起，做成生动的PPT播放。讲毛主席诗词《沁园春·雪》，就与遵义会议相结合，与四渡赤水相结合，通过学诗词，让大

家学党史、懂军史。

从1995年开始，张文跃喜爱上歌词创作。多年来，他写出的歌词近千首，在许多报刊、微信公众号上，都有他的杰作。他的作品多次在省市获奖。

回望多年的退休生涯时，张文跃感觉非常充实。采访结束时，他还不忘用自己的诗宣传迎泽区老年大学，希望更多人来到这里，享受快乐晚年。诗的开头是这样写的：“人老了，再读书、再上自己喜欢的课，多美、多幸福……”

记者 王勇 文/摄