

多哼小调利健康

我本不会唱歌,但打去年起,我开始学唱一些关于人生哲理和老年生活方面的歌曲。夫人曰:你那水平也只能算哼哼小调而已!说得在理。

去年秋天,小区里的枫叶飘落,路上一片橘红,我跟着手机视频里的小曲节拍,学唱“落叶它静静地铺满了这条街,蓦然回首才发现,人已到中年。往日的一切啊,仿佛就在昨天,这一转身就是岁岁年年”。

今年元旦,我将自己唱的这首歌拍成视频,发给众多七八十岁的好友。歌词稍做改动:将“人已到中年”改为“人已到老

年”;将“岁岁年年”改为“2025年”。并加上一句“祝老友新年快乐!”好友赞扬说:这种问候的方式既新鲜又悦耳。

人生健康快乐为大。我又学唱了“人这一辈子,要照顾好自己,除了健康,什么都不是你的。少生气,少计较,输了健康,赢了世界没意义”“人生要好好地善待自己,时时刻刻要把自己珍惜。人生在世难免遇到风风雨雨,要把开心快乐放第一”。

人生之路坎坎坷坷,如何去攻克艰难永向前?我学唱了“世上没有什么糖,能解生活的苦,没有什么良方,能解爱情的毒,人生是一条不能回头的路,喜怒哀乐全靠

自己渡”。

……岁数大了,记性差了,即便是几句歌词,我都要反复唱、反复记几十遍,方才记住。我自唱自娱,还唱给家人、战友、同事听。最近,我租房到市郊一个小区。第一天清晨散步,小区凉亭几个老人在聊天,与他们虽素不相识,但我还是主动为他们唱了几曲,并作了自我介绍。之后,大家熟了,每天早晨散步经过这里,老友们都亲切地说:“老同志,唱几首。”

我觉得,老年人多学些时尚、流行的歌曲,有利于身心健康。经常唱歌,可强化心

肺功能,改善呼吸系统、免疫系统和睡眠,缓解压力和焦虑,有时还能成为一种社交手段。

(杭越)

点题征文 欢迎来稿

欢迎大家围绕“不怎么花钱,却让我受益良多的习惯或爱好”“50岁后,我学会了一项新技能”“退休后找到的健康搭子”这些方向,有感而发,自由创作,叙述可以质朴但求真实具体,自说自画、边走边拍更受欢迎。

酷爱篮球 终生相伴

我快满70周岁了,只要不下雨、不湿滑,我仍然坚持每天早晨五点钟去小区的露天灯光篮球场打球半小时左右。在球场的不同点位,运用不同的投篮方式,完成每天自定目标:命中投篮80个。无论严寒酷暑,从不例外。

我初、高中都在新安中学就读,1988年又从云南调回母校新安中学教书,直至退休。20世纪90年代初,学校成立了教工篮球队,一帮年轻教师下班后总要打一会儿球,畅快淋漓出汗才回家。学校体育教研组的老师经常牵头,同周边学校、企业等单位举行篮球比赛。无锡市锡南片区的几所中学,常常开展校级背靠背篮球友谊比赛。我当时快到40岁了,在教工篮球队里年龄比较大,但作为一名投手,常常首发出场。

20世纪70年代初,新安镇新安大队新北队有一群爱好打篮球的庄稼人,三天两头要到学校打篮球,我戏称他们是“新北扁担篮球队”。那时新安中学的篮球场是高低不平的泥土地面,上面铺着一层煤渣。篮球架是木头制品,疏于管理,比较破烂。而这帮村民篮球爱好者顾不上什么,大热天光着膀子,光着脚,跑动、拼抢、投篮不亦乐乎。我一有机会就混在他们里面一起打球。我当时不到一米六,人小但灵活,他们不嫌弃我。这帮人中有个左撇子,我印象特别深,他常常能超远投准三分球。他是“新北扁担篮球队”队长。后来新安成立了一个镇级篮球协会,他是篮协主席。我经他引荐,成为镇级篮球队队员,从此有了更多的比赛交流机会。那段时光,是我篮球生涯的“巅峰期”。

我酷爱篮球,拿着篮球如同手捧一件爱不释手、珍爱有加的玩物。2017年6月,我退休了,退休不退篮球。我自己制订了一个篮球练习方案,只要身体允许,打球不会停。2024年11月,我意外出了车祸,左肩锁骨骨折,开刀装了钢板。那段时间,我特别痛苦,怕从此要告别篮球了!感谢医生医术高超,我的手术非常成功,术后恢复也很快。不到半年,我又能拿着篮球,重上篮球场,继续执行自定的篮球运动方案,我庆幸不已,也为自己点赞!

熟悉我的一些球友,建议我到篮球馆打球。退休了,有很多自由支配的时间,现在交通又便利,球馆打球多舒服。但我就喜欢社区露天球场的宽广,早早地去,闻闻树木花草的芳香,空气别提多好了!

(吴英亮)

岁月有痕

两年前和一个同事去一个聋哑学校采访,当时校长拿着铁锹在校园里开荒。学生们和校长跟我们交谈时,校长时不时微笑地用双手抚摸学生的肩膀。我们采访完,校长和同学们在校门口送我们。我们走出二三十米了,回头一看,校长还站在校门口挥着手。那手印在了我的脑海里,让我感慨不已。

一次去异地办事,不知要去的单位如何走,茫然间询问一位老者,没想到老者热情地给我介绍,要左拐几个弯右拐几个弯。老者见我还不清楚,说他反正没事,领着我去吧。到了目的地后,我想给老者点钱表达谢意,老者拒绝了,说给钱就看得低他了,小事一桩嘛。

生活中,有许多细节让人难以忘怀,品味不已。这些细节里,常常包含着细心、关爱、理解、热情等等,让我们感觉温暖,也让我们感到生活中有不期而遇的美好,尘世间充满着温馨的爱意。

(刘代领)



秋 无锡市老年大学 魏爱红

在共读中遇见更好的自己

岁月不居,时节如流。我在老年大学已有近十个年头,学习与交友充实了我的生活,可谓受益匪浅。而在“半亩方塘”读书会中的共读时光,是让我收获最多的。

人们常说:频率相同,才能相融;三观契合,才能为友。在共读过程中,我对书友的了解也逐渐加深,人之相惜惜于品,书友的品性极大地影响了我。

韩书友是我们读书会的会长。初见,她给我的印象比较严肃,做事一板一眼。但正是凭着“一板一眼”,她为读书会制定了详细的《读书会章程》,包含“读书会宗旨”“读书会流程”“重大事情讨论制”等规章制度。初稿出台,大家逐条讨论,几乎未经修改就一致通过。韩书友对待工作一丝不苟的态度和缜密的思维深深地影响了我,使我在生活中更加严谨、自律和

慎思。

王书友是我们读书会的秘书长,一个文文静静的学者型女性。每次共读时她总是以聆听者的姿态存在,把大家发言的要点记下,然后结合书本内容和自己对文本的剖析写成共读感悟。我们读书会公众号上的每篇共读心得都是由她编写而成,其他文章也都由她编辑制作。从她身上,我真正体悟到了什么叫“腹有诗书气自华”。王书友虽“胸中有丘壑,腹内有乾坤”,但为人处世低调、内敛。在她的影响下,我读书之余,还学着把自己的点滴体会写成文章,与书友分享。

庞书友近年近八旬,但只要身体允许,每次读书会都积极参与,讨论中她思维清晰,观点鲜明。她年轻时曾在大西北艰苦的环境下工作了近二十年,是知识奠定了她乐观向上的生活态度。凭着坚

持不懈的学习精神,她在老年大学学习戏曲和书画等方面都取得了斐然的成绩。从庞书友身上,我领悟到了一个道理:读书的意义其实不在于取得多大的成就,而在于当你被生活打回原形、陷入泥潭时,给你一种内在的力量,凭借自身阅读构建起来的小世界,能以体恤式的温柔,给自己支撑,消解自身的苦难,活出自己的精彩。

读书会中的书友除了爱好读书以外,琴棋书画各有特长。他们的谈吐、修养,他们对待身边人、事、物的态度,他们的善良,他们身上各种美好的品性吸引着我,影响着我。

古人云:“益者三友,友直,友谅,友多闻。”我勉励自己,在通往人生暮年的路上,除了读书,还要交有益的朋友,以遇见更好的自己。

(江阴市老年大学 龚水平)

说说议议

我还清楚地记得,前年看到体检报告那一刻的心情。医生把CT报告递到我手上,我低头一看,一行字刺得我心口发凉——“两肺多发微小结节”。那一瞬间,脑子里轰地响起一个念头:难道是肺癌的前兆?

尽管医生对我说“没有临床意义,每年记得检查一次”。但回家后,我几乎每天都会翻看那份检查报告,盯着那几个冷冰冰的字,像在读一份未知的“判决书”。

为了“心里踏实”,我又先后到上海、杭州去看医生,最后的结果都是一样。医生说着几乎同样的话:“不用担心,定期复查就好。”可我的心,却依然悬在半空。

直到三年过去,每年一次CT,结果都没有任何变化。那份冷冰冰的报告,终于在一次次“平安无事”中,变成了让我释怀的凭证。这一场“虚惊”,让我深

刻明白一个道理:老年人最怕的不是病,而是“没病找病”。

人到老年,经常会这里有点酸,那里有些疼,体检报告上时不时会冒出几个陌生名词。现代医学检测精细到可以把身体里的微小变化都揪出来,可问题是,不是所有的“异常”都是疾病。

常听人说,“想多了比病更可怕”。这话在老年人身上尤其真实。身体稍有风吹草动,心里就开始演绎各种灾难性的剧情。其实,很多时候可怕的不是疾病,而是对疾病的过度恐惧。我在焦虑中度过的日子,比身体的不适更折磨人,三个月不到,体重掉了5公斤多。

回过头看,那三年我跑医院、查资料、担忧、失眠,都是在透支自己本该安稳的生活。焦虑没有改变结节的命运,却改变了我的心境。一个朋友对我说过,“人老了,活的就是心态”。确实如此,人老了就像不断磨损的机器,身体的

小毛病不可避免,但心态却决定了我们怎样面对余生。

我渐渐明白,医生说“没事”,就要学会相信专业;体检结果显示“稳定”,就要学会心安。老年人最需要的,不是“把身体查得一清二楚”,而是把心态放得平和安稳。心态好了,哪怕身上有些病痛,也能笑对;心态坏了,哪怕身体无恙,也会自寻烦恼。

回想这三年,我几乎把生活重心都放在了体检报告上,日子过得小心翼翼,唯恐“一个数字的变化”就意味着天塌下来。可真相是什么?该来的躲不掉,不该来的不会来。我们要过的不是“报告上的日子”,而是真实的、当下的生活。饭要吃得香,觉要睡得好,和老朋友聊聊天,带孙子去公园转转,看花开花落。

生命的长度我们无法决定,但生活的质量,却掌握在我们自己的手中。

(孙维国)



花香引蜂来 李昊天

善良与善良的碰撞

“41号101室的廖先生,您的快递!”接过快递员递来的包裹,我有点懵:没有人说要寄快递给我呀!

我签收后打开包裹,只见里边精心包裹着的居然是一只精工雕刻而成的三色玉石寿星!

大约半年前的一个早晨,我在森林公园的健身步道上健身,突然被一辆电动车撞到,狠狠地摔倒在地上。

肇事者是一名20多岁操着外地口音的小伙子。他连声道歉,搀扶我站起来,我活动了一下,只是手和膝盖擦伤,出了点血,并无大碍。见他态度很诚恳,我便说“算了”。

小伙子硬要塞给我200元钱,说他今天有急事赶着去处理,让我无论如何要先去医院检查一下……他还向我出示身份证、留下手机号,表示如果我检查后发现有什么问题,可直接联系他,他一定会负责到底。

说话间,他发现了我系在腰间的三色玉石寿星挂件摔碎了,便问:“大伯,我把您的玉石寿星撞碎了,您很心痛吧!”

我说:“小伙子,你说对了!这是我退休那年买的,虽说它的玉质很普通,但陪伴我近20年了。”小伙子十分诚恳地说:“大伯,给我些时间,一定赔您一个。我老家在云南,父亲就是做玉石工艺品的……”他还详细记录下我的通信地址。见他这么诚恳,我硬是把200元钱还给了他。

转眼半年过去了,要不是他真的寄来了玉石寿星,我早已把这件事淡忘了。

我凝视着这只“复活”的玉石寿星,感觉世上所有的惊喜和美好,都来自你积累的自然的善良和温柔。于是,我把这次被撞,当成了两个素昧平生之人因为善良的一次邂逅、碰撞,碰出的火花真美!

(廖国平)

古稀“虫痴”



金风送爽蟋蟀鸣。白露节气后,便进入了一年一度斗蟋蟀的季节。去年国庆假期,家住新吴区的古稀翁刘曦东和虫友们携带55只蟋蟀赴北京,参加第三届全国蟋蟀邀请赛,并捧回了季军奖杯。

刘曦东退休前是一名厂医。从年幼时,他就跟在大孩子的屁股后面,出没在荒地、草丛、田野到处捉蟋蟀,从少儿、青年、中年直到老年,这爱好一直没有放下。玩蟋蟀需要经济支撑,在“虫”上花钱他毫不吝啬,宁可省吃俭用。收集、调养蟋蟀是个累活,为了得到好“虫”,他每年秋季都要去山东“招兵买马”。白天工作,夜间调养蟋蟀,给上百只虫喂食、喂水,调教斗志和技巧,一丝不苟。有一次,一只“常胜将军”跳盆出逃,他硬是通宵达旦循声追捕,翻了院中几十块青砖后才把虫“抓捕归案”。

身为无锡市蟋蟀协会崇安分会秘书长,这十来年,刘曦东每年会参与组织省市各级斗蟋蟀比赛。称体重(蟋蟀按重量捉对厮杀)、编程序、判胜负,毫不马虎。还要对虫进行鉴别,发现有人使用了兴奋剂马上处罚,哪怕是亲朋好友也毫不留情,所以被虫友们戏称斗蟋蟀界的“包青天”。他说服散落各处的虫友,把他们吸收到协会中来,引导他们摒弃陋习,开展正规的比赛。前不久,刘曦东等走进电视台演播厅,介绍蟋蟀的捕捉、饲养、训练以及斗蟋蟀的比赛规则等,并现场演示了蟋蟀斗斗,让更多人了解了历史悠久

的蟋蟀文化。

(顾家德)

投稿邮箱:wxrbylzk@126.com