

相约外摆摊

下班后，在公交站台，遇到几位约莫七十岁的奶奶，几只外卖盒子叠着，严严实实地装在透明方便袋里，拎在手里，沉甸甸的，特别显眼。

年轻人点外卖的比较多，很少看到老人这样的。几位奶奶这样“组团”拎着，还真是第一次遇见，忍不住细细打量起她们来。

公交车进站了，几位奶奶与我先后上了车。刚想开口问她们怎么会一起拎着外卖，没想到，其中一位奶奶抢先问起另一位：“明天我们再去哪里买？前天晚上买的花雕蟹，十来块钱一只，真好吃，还不贵。”

“不着急，看我手机里刷到有哪几家大酒店出来摆摊的，我们从中再选一家。”

听到这几句话，我顿时明白了，也不想再问什么。

如今，不少大酒店都出来摆摊了，几位奶奶就是出来寻找大酒店外摆的。

前些日子，在朋友圈刷到一位女孩声称要挑战吃遍外摆摊的美食。没想到，这几位奶奶也赶上了时髦。

想到口福，我不由自主地为这几位奶奶点赞。虽然七十来岁满头白发，但是她们腰杆挺直、精神矍铄，依然保有对生活的热情，在追求自己的另一种生活境界。

几位奶奶的手机，有的挂在胸口，有的握在手中。作为老人，她们会使用智能手机挑选美食、导航位置，得心应手。生在数字时代，她们并没有落后。

(宋孝林)

我晨练的五个“一”

早晨起来，拾掇完毕，我便带着随身物品跨步出门。在老妻“水杯、饼干都带喽”的“提示音”里，开始我的每日晨练功课。

年已七旬，我的晨练在五个“一”里按部就班，多年始终如一。

骑行一路，晨景养眼。走到地下室，推出“凤凰”骑行出小区，直奔长荡湖国家湿地公园。树林里，叽叽喳喳鸟雀歌声此起彼伏；绿地上，花草晶莹露珠在晨曦里闪烁着光亮。优哉游哉地骑行一路，天堂似的美景养眼，心旷神怡。

慢跑一程，活力健身。我将晨练的项目置于慢跑，在公园西侧的彩虹大道，往返两公里。年过七旬，适当、适量的晨练才保险，不会造成伤筋动骨的锻炼“误伤”。

饮水一杯，舒喉爽气。完成慢跑目标，打开一杯已经半温的白开水。这是老妻安排的功课，“运动之后补水”。白开水似乎就是一种亲情的“琼浆玉液”。

饼干一枚，美味养胃。“运动之后，谨防低血糖！”这是女儿的叮咛。高血糖多年的我打开一块无糖饼干，以之养胃，也避免运动性低血糖晕厥。

开心一天，由此开始。我的晨练，不越界，不超量，更不“逞能”，安全第一，健康第一。我的晨练，背后有家庭温情的支持，为我提供幸福的动力。

(涂俊明)

岁月有痕

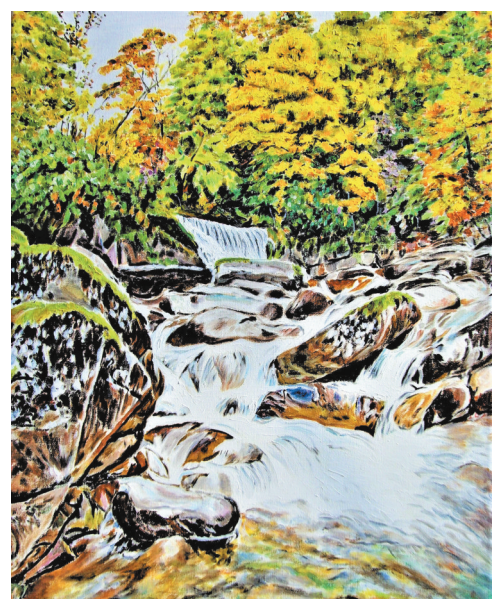
返城的途中，被路边一河残荷吸引，赶忙路边停车。

站在河边，眼前是一大片“叶无圆影柄无香”的枯荷，高的、矮的，直立的、倒伏的，横七竖八的残荷，与倒影相映，构成了一幅水墨画。那些黑了的莲蓬，像是从画中走出，凄清却透着别样风骨。

残荷之美，美在风姿，美在自持，美在风骨。正如“小荷才露尖尖角”是她的豆蔻之姿，是一种清雅之美，“映日荷花别样红”是她的盛年之姿，是一种绚丽之美，“菡萏香销翠叶残”是她的暮时之态，也是她的必然的归宿。由此想到，荷所经历的一生，又如何不是人的一生呢？

出生于上世纪50年代的我，以清苦告别了童年，以曲折告别了青年，以奋发告别了中年，最后以平静接受了老年。从某种意义上说，生命中的残缺与圆满，衰败与兴盛，本是相辅相成。能够欣赏残荷之美的人，大抵也能坦然面对人生的起伏变迁。

(王唯唯)



秋林清溪(油画) 徐宜超

投稿邮箱: wxrbylzk@126.com

时光片羽

我退休后，担任南菁高中退休教师协会理事长，经常组织老教师去市内外观光游览。同行中有热心人、摄影爱好者范老师，每次都跑前奔后给大家取景留影。事后，在网络平台上将照片配文、配音，做成美篇，发到微信群里供大家分享。不少老教师看到后争相评论点赞。我也少不了点赞，不过我点赞的是美篇这种集图、文、音于一身的分享形式和作者的才华。

与此同时，我萌生了学美篇、做美篇、分享生活的想法。没几天，我就在青年教师李老

师的帮助下，学会了制作美篇的步骤和方法。

我制作的第一个美篇，名叫“大家闺秀黄山湖”。文章是自己写的，插图是实地拍的，模板是从App挑选的，配乐“家乡美”是从网上搜到的。

美篇完成后，发到微信群里，迅速得到群友们的热情反响，有点赞的、评论的，还有转发的。短短一两天，阅读量就达2700多次。

美篇首发，就有这么多人阅读关注，我不免有点小惊喜。之后，我又陆续制作了“拈花湾游记”“我

的故乡情结”“在那童话般的夜晚”“我的童年记忆”等美篇。

“我的童年记忆”是我童年趣事。为了再现这些趣事，我着力铺陈记忆中的故乡（涟水高沟）的自然环境和社会环境。因此，篇幅也就长了起来。也因篇幅较长，从未示人阅读，只留着自己和家人闲暇时翻翻而已。大概是受到群友们鼓励，一开索性也拿来做个美篇。插图是网上收集的记忆中那个年代故乡的高清图片，如老屋、古树、田埂和小溪，以及小孩粘知了、钓青

蛙、摸鱼虾等。可美篇做好后，刚想发送到微信群里，却又犯起愁来：这样长的篇幅，又都是小屁孩的陈年旧事，读者能有足够的兴趣和耐心吗？老伴得知我为此事犯愁，笑着说：“你的文章我读了，写的不只你一个人的童年，也有他们童年的身影，还有他们念念不忘的乡愁情结。”

我听了，大喜。赶紧把这一美篇发到同龄人“南菁老园丁”的微信群里。果然，很短时间，就点评无数。有的说：“读了你的文章，一下子就唤起了我的童年记忆；故乡

的老屋、古树，家河和野沟，还有村后小树林里成群的鸡鸭和飞鸟。”

还有的说：“我的老家也在农村，童年时也像你一样喜欢上树掏鸟蛋，下河捉鱼虾；晴天粘知了，阴雨天戏青蛙……想想这些也是幸福的！”

在美篇下页的评论区里，也有不少网友回复。我的学生们也有点赞的、评论的，借以抒发乡愁的，令我感动。

常言道：“得乐者，勿忘施乐之人。”今我得此乐，故将拙文分享给那些与我分享快乐的朋友们。

(曹应华)



行行摄影

玉盘

秋收时节，大地被丰饶的色彩晕染，在一片斑斓之中，晒萝卜的场景宛如一幅精心绘制的民俗画卷，悄然铺展。

竹编的圆匾，似玉盘错落有致排列。洁白的萝卜片，薄薄地摊开在匾上，如玉镶嵌，莹润饱满，在秋日暖阳的轻抚下，泛着柔和的光泽。身穿黑衣服的农妇穿梭其间，粗糙却灵巧的双手，将白色的萝卜片仔细摆放，每一个动作都饱含着对生活的热忱与期许。

阳光倾洒，给萝卜片镀上了一层金边，也为农妇的身影勾勒出温暖的轮廓。微风拂过，带来泥土的芬芳与萝卜的清甜，那是丰收的气息，是岁月沉淀下来的醇厚味道。(无锡市老年大学 高琰 摄)

等出来的“顶上功夫”

去离家最近的那家理发店理发，是我多年的习惯，师傅深谙我对发型的要求，图个熟。店不大生意却红火，男女老少排队坐在等候席等着叫号，两名理发师傅忙得顾不上吃饭喝水。等到好不容易坐上理发椅，理个男式头不过15分钟，而等候则需要花上1个多小时。

理发人多，再熟也得讲个先后来，排队是免不了的事。月复一月，年复一年，终于，我失去了等的耐心。先是尝试换店，师傅理发马虎，我对镜子左看右看，那发理得实在难以恭维。

头发不能不理，我打起了老伴的主意。她没有理发经验，胆子也小，拿起理发器下手不知深浅，我一个劲给她打气，不料，她手里的理发器一碰到我的头发，“哧溜”一声，瞬间就啃去一撮，露出底下的头皮，看上去像“天窗”。老伴一下慌了神，更是手足无措。我忙安慰她：没事没事，一回生两回熟。有我壮胆，她的理发器在我头上磕磕绊绊，总算把发理完了。我对镜子看了一眼，然后找了顶棒球帽，出门时戴上。

接下来每次理发，我对老伴加强了指导，自己手眼够得着的地方，甚至亲手修剪。虽说如此，老伴理发技艺依然很菜。无奈之下，我开始考虑自己给自己理发。但这谈何容易！首先是要解决自己眼睛看不到后脑勺盲区的难题，这个部位的头发怎么处理？

网上有一种可以自己给自己

理发的“神器”，我买一个试试，发现很费事，就干脆直接拿起剪头发的专用剪刀，面前一面大镜子，身后放一面镜子对着，我尝试在自己的后脑勺剪了几刀，发现并没有想象中的那么难，只是手一上来感觉有点儿别扭，几遍剪下来也就渐渐适应了。

“咔嚓咔嚓”从下往上剪，几分钟后，一个头发被剪得长短匀称的后脑勺呈现在了镜子里，我用手摸一遍后脑勺，轻舒一口气：最难剪的部位解决了，余下的自然就不在话下了。老伴惊奇地看着我自己给自己理出来的发型，脱口道：这发型和理发店师傅理的一模一样。我说那是必须的，自己动手，该有的剪、修、刮、洗等工序一样不能少。

记得，以前形容理发业有句行话：“虽是毫末技艺，却是顶上功夫。”我不是理发师，也从未学过理发，然而，我自己给自己理发的“顶上功夫”，却是实实在在被“等”出来的。

(裘义义)

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。

猫眼的温度

我突然发现，家里防盗门的猫眼后面总有一双眼睛。

那天在外面办事，我提前回家，正准备掏钥匙，发现门是虚掩着的。起初我没有在意，但我还是有些疑惑，是不是我出门时门没关好？

我拉开门，看见80多岁的岳母站在门口，于是试探着问：“妈，门咋又没关好呢？”

岳母笑着说：“看到你回来了，是我刚打开的。”

好几次下班回家，刚到门口，门就打开了，不早不晚。次数多了，我终于发现了“秘密”，原来是岳母在猫眼后面守望着，看到我回来了就提前打开了。

这“秘密”被我进一步证实。最近一段时间，我下班总比妻子早。回家后，我就忙着煮饭、备菜。这时，岳母就掐点算着妻子下班到家的时间，悄悄走到门边，有脚步声从楼道传来，岳母急忙用近乎笨拙的动作，把一只眼睛牢牢嵌在了那片小小的猫眼前。我家住二楼，那脚步声经过门前并没有停下来。等到脚步声越来越轻微，岳母才把眼睛从猫眼上撤离。

岳母腿脚不便，站久了更

是受不了。可有时她在门口一待就是二三十分钟，遇到妻子下班晚了，她一会站、一会坐、一会会儿。有时等得心焦，她会忍不住将门轻轻推出一道缝，听到响动就将半张脸探出去。若恰巧有邻居上下，她会立刻缩回头，轻轻合上门，仿佛做了件什么不好意思的事。听声音、看猫眼、开门缝，她不断重复这些动作。

我看着岳母这样折腾，于是埋怨道：“你老守到这里干啥呢，她回来自己开门就是了！”岳母像做错了事一样悄悄离开，但等我去世了，她又挪到了门口。

妻子终于回来了，脚步声在门口停住了，就在妻子刚把钥匙插入锁孔的一瞬间，岳母推开了门，脸上是掩不住的兴奋：“我听脚步声就像你！”语气里带着孩子般的得意，随即将准备好的拖鞋放到鞋柜的椅子边。

我静静地看着岳母的动作和表情，泪水突然在眼眶里打转。家里防盗门的猫眼，我基本没使用过。可我现在确信，在它背后，始终亮着一双眼睛。

(周汉兵)

老年怀揣少年心

在周围年轻人的眼中，我已经老了。十多年前，我有一次乘地铁回家，见我扶杆站着，一个漂亮懂事的小女生站起来，热心地给我让座。我当时愣住了，才猛然意识到，自己已过了六十岁，容颜衰老、两鬓染霜，在这个小女生眼中，的确是一位名副其实的老人了。

想到这里，我心里有些黯然神伤。“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”“盛年不重来，一日难再晨”“白驹过隙，忽然而已”……年少时这些不甚理解的词句，此时也有了真切的体会。

惆怅之余，我也发现了岁月的馈赠。诚如木心先生所言：“岁

月不饶人，我也没饶过岁月。”从此以后，我便能专心致志地做些年轻时虽有梦想但那时没做成的事，补上人生的缺憾。我年少时喜欢写作却没时间，长大后工作繁忙、精力有限，后来又创建企业、到处奔走，但我一直未曾放弃自己的梦想。七八年前，我从一线工作岗位退了下来，就利用相对充裕的时间看书学习，并勤奋练笔，至今已在省、市报刊上发表了300多篇文章。我决心勇往直前地走在追求少年梦想的路上。

我还有几位同龄朋友，少儿时代就喜欢唱歌跳舞，但由于多种原因没能坚持下去，现在又重拾过去的爱好学习跳舞或唱歌，

跳出翩翩舞姿，尽情舒展歌喉，俨然社区、街道的歌舞“明星”，每天笑意盈盈，好似回到了少年时代。还有几位花甲之年的朋友，或学绘画，或学摄影，继而投入大自然的怀抱，心无旁骛地创作，颇有“老夫聊发少年狂”的意味。

如今，我们20多位志同道合的老人，经常相聚谈笑风生，同行之间切磋技艺。我们虽然老了，但内心是充满明媚阳光的、丰盈富足的、淡然从容的；卸去包袱，回归自我，去读过去想读而无暇顾及的书籍，去远方看心里“看”过无数遍的风景，甚至可与老友桃李春风一杯酒，岂不快哉？

(吴仁山)