

时光
片羽

我的毛笔字有些基础，这得益于当年在师范学校的训练。一次偶然机会，看到朋友在线学习书法，我也想加入。向线上教育机构咨询时，老师却极力推荐我学习国画，说我练过书法，对于线条控制应该进步较快。我试学了几节课，发现内容循序渐进，自己能够跟上，便正式报名学习。

我配齐了笔墨、颜料、调色盘、宣纸等用品，老师从画梅兰竹菊教起，从如何调墨色、运笔讲起。每节课都分解演示，如梅花的老干和新枝、花的盛开或含苞、花头的朝向等如何去表现，然后再组合在一起画。画兰亦是如此。兰花被誉为“笔墨之祖”，俗话有云：“一生兰，半生竹。”足见其难度之高。然

在氤氲墨香中充实自己

而，也正是在不断练习中，我对线条的把控能力得以提升。

学习期间穿插着名作欣赏、国画理论等，渐渐我的兴趣越来越浓厚。线上教育优势在于能很清晰地看到老师的一笔一画，即使没跟上，也可以课后反复看回放。

刚开始我画树不像树，画花不像花，用墨不是过重就是过淡，只能依样画葫芦地描出一朵花、一棵树、一块石头，再一组组去画。如此循序渐进，继而领悟绘画要领，诸如勾皴擦染点，墨分五色、意在笔先，疏可走马、密不透风等。平时看看有关方面的文章和作品，在水墨交融中体味无限美感，在色彩斑斓中领略传统文化博大精深。用了近

一年时间，把花鸟、山水、人物学了一遍，在氤氲墨香中，我感受到生活的充实与身心的愉悦。

回头再看看作业，有“俏也不争春”的梅花、有高风亮节的竹子、有雍容华贵的牡丹，有高山沟壑、有流云飞瀑、有草虫果蔬，也有顽皮活泼的孩童……顿时有了成就感。

后来经人介绍，我认识了本地的美协主席，他为人热情，海人不倦，有好几位爱好者跟他学习山水画。以往我习惯伏案作画，而他一开始就指导我们将宣纸固定在墙面上作画，这对控笔要求高，当然也非常锻炼控笔能力。因为以后画整张大画时，可从整体上去把握。

由临摹到写生，这是绘画不可或缺的一个环节。记得第一次外出写生，老师早已踩好了点，汽车径直开进山林深处。几个人坐在一块空地上，圆圆的太阳悬在光秃秃的枝丫之上，阳光温柔地洒进冬日的山林。风在轻声低吟，鸟在婉转歌唱，心也随自然的律动而动。

我静心观察眼前的山峦，线条高低起伏，山色深深浅浅，一株树独立山巅，清瘦中深藏沉稳厚重，寂寞中饱含淡然平静，俨然是一幅意境悠远的水墨画。我为这画面折服了，迅速用笔墨尽情去表现。此时，我更觉得“行万里路”之重要。

（唐红生）

夫妻下棋
斗智也斗嘴

我和老伴退休后，下跳棋是我们的最爱。每天晨练回来，我和老伴打扫完卫生，就拿出跳棋开战，有时上午忙了，就在吃完午饭到午休这段时间里“杀”上一个多小时。

下跳棋看起来简单，其实玩起来也要动一番脑筋。刚开始下时，我猛打猛冲，老伴稳扎稳打，结果各有胜负。下了一段时间，我们都打起了“小算盘”。我费尽心机寻找老伴战术上的弱点，结果老伴频频失手，成了常败将军。

老伴嘴里说“甘拜下风”，实际上暗中使劲。表面上看，老伴仍然是把我的“队伍”截成了两段，实际把我没有来得及“出城”的棋子紧紧地堵在了“城里”，这时老伴在“城门”处开个缺口，让我被堵的棋子一个一个出城，她再一步一步地去追杀。这办法很奏效，我连连败北，最多一次竟输了十几步。

有时为了赢我，老伴会横着走。我说：“你是属螃蟹的吗？怎么横着走呢？”老伴“狡辩”道：“我没有看清。”这样的斗嘴，我和老伴都感觉其乐融融。

有时我看到老伴有一步好棋，会想办法进行封堵。此时，老伴会说：“你真坏，我的一步好棋被你堵了。”我回应说：“下棋好比上战场，战场上有你没我，这就是战斗。”可是实际操作时，为了提高老伴的兴趣，我还是会偷偷让老伴一两步，结果我输多赢少。每次老伴赢了，她就会像孩子似的叫起来：“我赢了你两步！”

（钟竹意）

下乡种菜
其乐无穷

退休十几年来，我生活依然忙碌而充实。在田间耕耘，给我的夕阳生活增光添彩。

农耕是我的本行。我生于农村、长于农村，是农民的儿子，从小在田野上长大。从学校回来后还当了7年农民，对农村、农活有一种难以割舍的情感。退休后，我虽随妻儿落户到了城市小区，但仍依恋乡下那间老屋、那片土地、那群乡亲。于是，三天两头，我会赶回老家，拿起铁耙，回归田野，在几分自留地上耕耘。在寒风呼啸的严冬，在烈日炎炎的盛夏，在朝阳初升的清晨，在夕阳西斜的傍晚，人们常常能看到我忙碌的身影。一年四季常见的蔬菜，菜场上有的，我的地里也几乎都有，村上称我为“种菜专业户”。一些人不解地问我：你退休后不在城里享清福，何必回来自找苦吃？且种了菜还到处送人，你傻不傻？其实，他们真的不了解农耕带来的乐趣。

我种菜，不是追求经济利益与日常吃菜，而看作是一种情操的陶冶和健身的方式。苦中有乐，其乐无穷。一到田头，和乡亲们一起聊天交流，共同的语言，共同的爱好，感情逐步升温。有时会带个小收音机，听着泥土散发出来的芳香，边干边欣赏精彩节目，人完全沉浸在快乐之中。看到几天前播下的种子，在阳光雨露哺育下，小苗儿悄悄地露出了尖尖角，一种成就感油然而生。干体力活汗水付出多，吃饭感觉特别香，晚上睡觉特别甜。自己种的菜基本不用农药化肥，是真正的绿色食品，吃得安全放心，送人特受欢迎。“谢谢！”“谢谢！”之声几乎每天在耳边响起。

种菜送菜，增添了亲情友情。亲戚间原来鲜有走动，有了绿色食品的馈赠，相互拉近了距离，你来我往成了常态。小区的邻居原来楼上楼下很少来往，住自己对门多年的邻居形同陌路。我将自己的劳动成果带回家，妻子分好后一家家去敲门赠送，一来二往，“路人”成了熟人、朋友，见面打个招呼，哪家有好东西拿出来一块分享，谁家有困难相互帮一把，原本冷清清的楼道间充满了温馨和笑声。

（陆兴鹤）



登高望远(水彩画) 江阴市老年大学 潘柯群

羽毛球“打”跑了老毛病

度过炎热的夏日，迎来了秋高气爽的季节，人们锻炼身体的热情似乎更高了。闲暇时，我会邀上好友，抄起羽毛球拍过把球瘾。邻居老张与我年龄相仿，我们经常在露天球场干上一阵，直到大汗淋漓方才罢休。露天打羽毛球既可以沐浴阳光，又锻炼身体魄，还增进了友谊，可谓一石三鸟。

球场上玩单打、双打、混双的都有，球友挥舞球拍，肆意扣杀。小小的羽毛球如同跳动的音符，旋转翻飞，伴

随一阵阵风声，扣人心弦。

我打羽毛球是想打就打，累了就歇一会儿，根据自己的体力和技术来调整心态和运动量。在打法上全靠临场发挥，随心所欲，在打球的节奏上可快可慢，迅猛和平缓结合，有张有弛。

羽毛球通常打上10分钟到20分钟就会浑身冒汗，而出汗是人体四大排毒途径之一。打羽毛球时，手臂要一次次地挥动，手腕要一次次地摆动，双脚要不停地移动，头颈要上下

左右活动，接高球要仰头，捡球要弯腰低头。这对臂关节、腕关节、踝关节、膝关节、髋关节以及腰腹部肌肉都有好处。

我原来常觉得肩颈疼痛，自从去年开始打羽毛球，就不怎么痛了。若一分钟挥拍50下，一个小时肩颈等就要活动3000下，长年累月，不知不觉肩周炎、颈椎病都给“打”跑了。如果不是打羽毛球，谁有毅力能将肩臂连续甩动几千下！

（郁建民）

爱上多彩面食

蒸制10分钟左右，凉置后捣成泥，直接和面，做成馒头醒发半小时再上锅蒸，金黄诱人的南瓜馒头就蒸制好了。还别说，入口松软，入鼻清香，掰开后还有拉丝的感觉，吃得儿子、儿媳频频点头叫好。

首次尝试彩色馒头就大获成功，老伴心里美滋滋的，便陆续进行了大胆的创新。绿色的“菠菜”面条、桃红色的“红心火龙果”花卷、紫色的“紫薯”寿桃等，纷纷走上我家的餐桌，老伴高兴地开始在朋友圈“显摆”，引来好友的频繁点赞和留言：“没有色素，纯天然食品”“颜色好艳丽，味道更纯正”……

得到了朋友的夸奖，老伴的创新

点题征文

欢迎各路运动达人，写写“我的运动故事”，分享你的运动心得、体验、趣事乃至“糗事”，也为专刊增添更多的动感活力。

你下厨吗？复刻名肴的得意，创新菜品的兴奋，甚至是一次手忙脚乱的“翻车”现场，都是乐趣。我们的“有滋有味”专栏，就为这样的故事打造，诚邀各位美食达人上图文来视频。

花棍玩出小成绩

“您是张老师吧？我是区老年大学的。我在网上看见您的打花棍视频，浏览量都破10万了，我们想正式邀请您来老年大学当老师，您看怎么样？”这通突如其来的电话，让我像喝了老酒一样兴奋，没想到啊，退休后的“瞎鼓捣”竟让我成了“张老师”。

刚退休那会儿，我每天去小区后面的公园转悠，看那里的老伙计们各显神通：有吹拉弹唱的，有抖空竹的，也有打花棍的。起初，我对抖空竹产生了兴趣，买回家认真练习。可那玩意儿实在不听使唤，初学者掌握不好平衡，空竹好几次狠狠砸在手背上，淤青一片。得，看来我不是玩空竹的料。

于是我买了花棍。花棍轻盈，用两根小棍拨弄，让它上下翻飞，看着真潇洒。我心想，这个总该行了吧？可真一上手才明白“看着容易做着难”的老理儿。花棍不是失去平衡“啪嗒”掉地上，就是被我一使劲直接挑飞，落到草丛里找半天。看来自己压根没运动天赋，我泄气地把花棍丢在地上。

可转念一想，不就是一根花棍吗？不会就练，不懂就学。孙悟空也不是天生就会耍金箍棒，这么一想，劲头又来了。

从此，我一有空就拿着花棍去公园，仔细观察其他老人怎么打花棍，虚心拜师，请他们手把手地教。晚上躺在床上，脑子里还在琢磨动作要领，一想起来就忍不住手舞足蹈地比画，有几次竟把熟睡中的老伴给拨弄醒了。她睡眼惺忪地埋怨：“你这梦里边还要大闹天宫哟？”

功夫不负有心人。我的打花棍技术日渐成熟，不仅掌握了基本技法，还别出心裁地把孙悟空耍金箍棒的几个动作加了进去，舞起来更添几分俏皮与生气。有一次，孙子觉得我舞得有趣，就录了一段发到网上。谁承想，就这么一段随手拍的视频，竟获得了超过10万的浏览量，连老年大学都注意到了。

回望这段经历，我深深感到，人无论在什么年纪，“干一行，爱一行”总是没错的。只要肯持续努力，哪怕只是玩，也能玩出点小成绩。

（张宝清）

说说
议议

人到五十 手机静音

现在，即便走在大街上，也常常可以免费欣赏到各式夸张的搞笑的手机铃声，俨然是一场场听力大测试。

许多年前，媒体的一位前辈去世，我们去送他最后一程。致悼词环节，主管领导刚刚抓着话筒，语气凝重地说了两句，口袋里的手机铃声便悠扬响起，他赶紧掐断，片刻后又是一段铃声。那时那一刻，他是无比尴尬，在场的亲友同事，也是哭笑不得。

50岁后，我把手机设置成了静音模式。从此我的手机我做主，我想接听的时候，就全神贯注，耐心守候，不再被熟悉的不熟悉的捆绑在手机上。生活也从此清静了好多，没有了半夜“机”叫的心悸，没有了推销、推广电话的骚扰，也不用再一一浪费口舌解释，回来电记录就大略清楚是哪路“骚客”。我知道，朋友、同事真有急事要找，他会有其他手段、合适方式：微信、QQ、短信、邮箱。没有两种以上联系方式的朋友，现在都不能算是真正的朋友，哈哈。

人过五十，如果不在什么关键岗位，如果想选择一种安静的生活方式，要学会做减法，闲暇时不妨把手机调静音。开启静音模式另一个含义就是，年过半百了，有些时候该学会闭嘴了。

（周云龙）



瞄准 卜霞 摄