

说走就走



# 背上行囊,与世界相遇



非洲肯尼亚马赛马拉大草原



南极洲



非洲纳米比亚死亡谷



南美洲巴西伊瓜苏瀑布

整理旧影像时,一个念头蓦然浮现:19年光阴,走遍70多国,七大洲的风雷,五大洋的波涛,都浓缩在这方寸之间。退休前埋下的伏笔,如今已成为8年来绵延不绝的生命乐章。

点开文件夹,仿佛时光倒流。最先涌来的,是19年前初见的世界之巅——珠穆朗玛峰。2006年国庆,Z163次列车载着我,从太湖之滨驶向世界屋脊。当列车翻越海拔5072米的唐古拉山口,天低得仿佛触手可及,云朵化作并肩的浪涛。那一瞬“手可摘星辰”的错觉,实则是被大自然拥入怀中的谦卑。那不仅是职业生涯里一次珍贵的心灵洗礼,更是我对世界最初的敬畏。

镜头流转,世界在眼前铺展。纳米比亚死亡谷中,枯立数百年的骆驼刺以焦黑的姿态向时间宣战;马赛马拉草原上,角马群扬起遮天尘烟,奔涌着生命最原始的狂放。伊瓜苏瀑布如怒吼的海洋,氤氲水汽打湿了衣衫,美与力量则击中了心灵……

最惊心动魄的相遇,属于南极。我们第六次登陆点是达莫伊角。万年冰盖横陈海面,圆润多变的线条,奶油般洁白的截面,宛如一只巨大的冰激凌蛋糕在蓝色托盘中,这是世间最旖旎的风光。幸运的是,仅有我们组得以登陆——正当我们沉醉于这片纯净奇迹,几乎忘却身在何方时,风已悄然改变了脾气。风速计指针无声而坚决地滑向20米/秒,原本平静的空气开始发出尖利的呼啸。探险队长沉稳而急切的声音瞬间穿透风雪,通过对讲机清晰地传来:“紧急撤回!立刻!马上!”我们迅速登艇,几乎是最后一艘冲锋艇离开岸边的那一刻,身后的达莫伊角已完全被风雪笼罩。队长告诉我们,若再晚片刻,风速达到23米/秒,我们就可能被困在岛上,只能依靠帐篷,

与这万年冰雪相伴,度过一个吉凶未卜的极地寒夜。

这些影像,早已超越记录本身。它们是我与世界相遇的约定,是“行走古今”的凭证。退休不是结束,而是以更从容的姿态延续热爱。从前用脚步丈量世界的宽广,如今用心灵回味生命的滋味。

余生从容,这些在世界各个角落定格的身影,是我最佳的礼物。它们让我确信:生命的精彩从不因退休而褪色,反而因阅历的沉淀而愈加醇厚。每一次重温,都是再出发;每一次回味,都在续写新的旅程。

(韩宇可)

与这万年冰雪相伴,度过一个吉凶未卜的极地寒夜。

这些影像,早已超越记录本身。它们是我与世界相遇的约定,是“行走古今”的凭证。退休不是结束,而是以更从容的姿态延续热爱。从前用脚步丈量世界的宽广,如今用心灵回味生命的滋味。

余生从容,这些在世界各个角落定格的身影,是我最佳的礼物。它们让我确信:生命的精彩从不因退休而褪色,反而因阅历的沉淀而愈加醇厚。每一次重温,都是再出发;每一次回味,都在续写新的旅程。

(韩宇可)

## 我与葫芦丝的欢愉时光

我退休后,虽说一身轻,不再需要每天赶着上班了,却突然产生了强烈的失落感,每天早上起来,家里上班的、上学的都出去了,白天整个院子里静悄悄的。我当时对什么事都不感兴趣,整天萎靡不振。

有人建议我,到老年大学去报个葫芦丝课吧,因为葫芦丝音色好听,携带轻便。当时我连葫芦丝是什么样子也不知道,不过反正在家没事,去试试吧!也好打发打发时间。

2014年9月,我走进老年大学葫芦丝课堂。年轻的老师梁景根总是面带笑容讲解,称呼我们叔叔阿姨或者某某师傅,非常可亲。

葫芦丝学会容易学好很难。在学习中,我摸索出不少方法。比如,学习单吐、双吐、三吐是难题,它依靠舌头有力地向前冲,击打牙齿与软腭之间位置,舌尖发“吐”音、舌根发“苦”音。单吐是“吐”;双吐是“吐苦”;三吐是“吐吐苦”“吐苦吐”。我的方法是,只要不与他人讲话时就学吐音,并且不断加速练习,吐到舌头发麻发酸。

我会在电脑上把一首曲子循环播放,这样既学到了此曲的旋律,又能容易将谱子背下。然后开始吹曲,抓难点学重点。对经典的曲子反复听示范,对各个别音去琢磨,去模仿。

我经常一个人带上葫芦丝,来到应天河边,一吹一两个小时。

几年前,我与一群好友结伴乘船游长江三峡,最后一天船长举行欢送酒会,要求大家按所在省份出节目,在同伴的鼓励下,我登台将《竹林深处》独奏给大家。游客们都拿起手机拍视频、拍照片,场面非常热闹。音乐是世界通用的语言,在场的外国游客似乎也听懂了。我回来后告诉老师:“我把葫芦丝吹到‘外国’去了!”

(江阴市老年大学 周玉婧)

## 草坪上的打陀螺声

近几年,一种新兴运动悄然兴起——打陀螺。我很少逛公园,但偶尔路过时,总能听到那“啪啪”的响声。起初,我并未留意这种声音,直到最近在小草坪上晨练,才发现一群老者在聚集在此打陀螺。打之前,他们总会先活动活动筋骨,热热身,围着草坪内圈一圈圈地走着。他们手中拿着马扎,肩上背着装有陀螺和皮鞭的包。转完圈后,他们坐在马扎上给陀螺打油,就像过去骑自行车时给链子加油一样,这样做应该是为了让陀螺转得更加顺畅平稳吧。

一切准备就绪,一位老者起身,将鞭子缠绕在陀螺中部,随着鞭子的猛力拉拽,陀螺在地上旋转起来。这时,老者开始用力挥舞鞭子击打陀螺,使其快速旋转,每一次击打,都能听到一声清脆的响声。其他四五个老者都活动了起来,皮鞭抽打陀螺的声音此起彼伏,清脆嘹亮的声音在草坪中回荡。他们一边击打着陀螺,一边闲聊着家常。别看他们岁数大了,手臂的力量却丝毫不逊于年轻小伙。一个陀螺分量不轻,因为比较重的陀螺能旋转得更加平稳。

这项看似简单的运动,也不是常人能轻松驾驭的。有一位老者竟能一次让五个陀螺飞转,而一个年轻小伙尝试多次,却连一个陀螺也转不起来,若非亲身体验,恐怕很难知晓其中的难处。

(王振国)

## 都云弈者痴 谁解其中味

年过半百迷上围棋,实在是一件辛苦的事情。

首先,是棋艺难以提高。年纪大了,厚厚的一本定式记不住一两个。打棋谱吧,打了半天,也弄不懂人家为什么要那么走。

其次,是找不到下棋的人。本来,单位下围棋的人就不多,下来下去就那么几个人。加之我棋艺又不精,久而久之,那几个棋友都不愿和我下。常常为了求他们陪我下几盘棋,我得递上烟,还要屈尊叫他们几声师傅。

其三,是于心不忍。好不容易有人和我下棋,我当然不愿轻易收兵,在别人家楼下就下到半夜一两点。女主人只好衣冠楚楚地陪着。下棋的人又多喜欢抽烟,搞得满屋子烟雾缭绕。性格再好的人在这样的环境下也会不胜其烦。因此,只要女主人一个脸色,发出几声响动,我就只能草草收兵,悻悻然打道回府。时间久了,我也不好意思经常去打扰人家。

感谢计算机网络,将一个娱乐城搬到了我家里。空闲时,坐在房里鼠标一点,全中国漫游。千里之遥,瞬间即至,不愁找不到棋友,想下多久就下多久。棋艺差也不怕,游戏网站按棋手对局的成绩给每人标出等级分和胜率,一按鼠标右键就一清二楚。我就专找等级分和我差不多或者胜率比我低的人下棋。“低中更有低中手”,不怕寻不到赢棋的乐趣。

不过,毕竟年纪大了,反应慢,算力差,再加上老眼昏花,看不清楚,已经死定了的棋还要一味去走,让人家在别处围成大空,或者自己紧自己的气,让人家一把提掉,大好河山毁于一旦。因此,经常是一晚上没赢一盘,懊恼得睡不着觉。垂头丧气之余,我有时也会祭起阿Q精神,自己安慰自己:我那盘棋那几步走得实在是妙,就是换了马晓春、常昊,也不过如此。遇到自己状态好,抓住高手的一个漏洞,一步昏招,杀死他一片或提掉他儿子,使自己一大片子死而复生,反败为胜,我便高兴得手舞足蹈,搞得老伴紧张兮兮,以为我发了神经病。

唉,都云弈者痴,谁解其中味。(陆明华)

## 因“线”结缘,编织生活的色彩

小时候穿上妈妈织的小翻领毛衣,领角绣着小花,那种温暖与骄傲,至今记忆犹新。带着这份对编织的热爱,我在退休后与一群志同道合的姐妹相遇,共同编织生活的温度与色彩。

我们河埭街道北桥社区手工编织队成立于2015年,14名队员中,年龄最大的85岁,最小的64岁,平均年龄78岁。这群“退而不休”的姐妹,每周定期相聚,用五彩丝线编织生活的诗意。从水晶串珠、丝网花到玩偶、披肩、香囊,从春节的红灯笼到开学季的“高中”粽子香囊,每一件作品都凝聚着巧思与耐心。

我们不仅交流技艺,更在社区带动下走出小圈子。黄凤珍、俞锦云、任凤英等队



员先后赴博爱家园、渔港社区等地传授技艺,让手工乐趣传递给更多人。2023年重阳节,社区提供材料,我们编织20多顶松鼠帽送给孤寡老人;姐妹们自费带来毛

线,赶制94件帽子、手套和围巾,寄给安徽东至县希望小学孩子们。

85岁的黄凤珍是编织队的创始人。10年前,她牵头成立队伍,担任首届队长。两年前搬离社区后,她仍坚持每周乘坐一个多小时公交车赶来参加活动。现任队长顾茂琴说:“我们要不断提升技艺,让指尖艺术从‘自我欣赏’走向‘爱心传递’,让退休生活因编织而闪闪发光。”

一根丝线,连接起岁月与温情;一双巧手,编织出美好与希望。在北桥社区手工编织队,针线不仅是工具,更是姐妹们表达爱与温暖的桥梁。

(钱莉华)

有滋有味

## 老伴的炸酱面

家人都喜欢吃面,但前些年似乎对汤面有点腻了,于是老伴琢磨着做起了炸酱面。

老伴做炸酱面的方法,是几年前从一位由沈阳迁居到无锡的大嫂那里学来的。老伴与这位大嫂是在菜市场相识的,又因为同住在一栋居民楼,所以有了往来。这位大嫂知道老伴想学做炸酱面,就特地教了她几次,老伴很快学会了。

老伴做炸酱面的时候,不喜欢买超市里现成的挂面,一定要做手擀的。和面、揉面、醒面、切面、煮面……工序看似简单,但她做的面,的确比超市里买的挂面有面香,比面馆里的面条有嚼头。

我曾问老伴这其中有什么讲究,老伴笑着说:“面条好吃,全在揉面的功夫上。揉面要揉到时间,面和水就会很好地磨合。”我仔细琢磨老伴的话,觉得很有道理。老伴擀面时,我负责烧水,老伴叮嘱

我:“水要多添些,水多一点,面条熟得快,不容易黏糊,而且筋道有嚼头;水太少,面条熟得慢,还容易结坨。”这也许是老伴跟东北大嫂学到的做炸酱面最重要的秘诀。

水烧开了,老伴将切好的面条散入锅中,待面条在水中翻滚,再加凉水,如此反复两三次,直到面条飘在水面,透明油亮,就煮好了。面条捞出来后放在冷水盆里过下凉水,即可开吃了。

吃炸酱面必须要有香卤,这相当于吃汤面的浇头。老伴做香卤常用猪肉、鸡蛋、西红柿、香菇、青椒、豆角、面筋、黑木耳等,经常变花样。我最喜欢她做的西红柿鸡蛋卤。她在烧热的锅中放上色拉油,将打好的鸡蛋液倒入锅中,用勺子不停地搅动,直到完全定型成小块。然后,放入切好的西红柿丁,加入一勺酱油炒一下,再放入调好的淀粉,这样香卤就做好了。还有一种是

用新鲜的五花肉丁,搭配香菇、葱姜炒香后慢熬,形成浓郁的酱卤。

老伴将煮好的面条和香卤端上桌,屋子里顿时香味四溢,让人垂涎欲滴。家人围坐在一起,你一碗我一碗,配上点黄瓜丝、香菜丝;喜欢辣的,加一点辣椒油,喜欢酸的,加一点陈醋,吃起来筋道、爽口,齿颊生香……

(吴仁山)

## 点题征文

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。



生命的赞歌(油画) 徐直超