

时光  
片羽

## 鼓声响起,仿佛青春又回来了



老年大学的生活,总是带着一点新鲜、一点好奇,还有一点小小的不服老。当我走进架子鼓基础班,看到密密麻麻的鼓谱时,心里有点犯嘀咕:一把年纪了,能学会吗?周文琦老师肯定地说:能学会!这让我安心了不少。

刚开始学的时候,我们这群“银发学生”动作笨拙,手脚总也配合不好。有的人踩下脚忘了手,有的手上打得挺带劲,节奏却早就跑到了九霄云外。周老师从不嫌烦,总是耐心地一遍一遍示范。为了让我们跟上,周老师把复杂的节奏拆解成简单的口令:“左、右、左”“一、二、三”。他走到每个人身边,弯腰帮我们调整握棒的姿势,纠正我们踩踏板的力度。有时候,我们自己都觉得好笑:“老师,我们是不是太笨了?”他却摇摇头,认真地说:“你们比很多年轻人都认真。学鼓没有笨不笨,只有练多练少。”慢慢地,我们从最基础的四分音符、八分音符开始,一点点敲出了像样的节奏。教室里不再只有杂乱的“咚咚”声,而是有了整齐的节拍。那一刻,我们这些“学生”的脸上,都露出了自豪。

练习时,周老师会提醒我们:“敲鼓的时

候不要太用力,肩膀放松,手腕带动,不然容易累。”课间休息时,周老师也会和我们聊天,告诉我们音乐不分年龄,只要心里还有热爱,就永远不算晚。

这一学期,我们学会了敲鼓,更收获了同

学之间真挚的友爱。有的同学记性好,就主动帮大家整理节奏口诀;有的同学节奏感强,就耐心陪着打得慢的同学一起数拍子。有时有人敲错了节奏,也会引来一阵善意的笑声。我们在鼓声中学会配合,也在彼此的陪伴中学会包容。

一学期的时间,我们从一开始的手足无措,到现在能跟着音乐敲出一首首完整的节奏,每个人都经历了从“不敢敲”到“舍不得停”的变化。架子鼓不仅让我们的手指、腿脚动了起来,更让我们的心情变得年轻、开朗。

本学期最后一节课,我们像往常一样走进教室,却多了一点不舍。周老师让我们根据这学期学过的节奏型,自己选歌曲演奏,然后说:“今天,就当是一场属于你们自己的演出。”音乐响起,我们一个个敲了起来。那一刻,我突然觉得,自己不再是一个“来学点东西打发时间”的老年人,而是一个真正的鼓手。

“下学期,我们还会再来。”只要鼓声还在,我们的青春就不会远去。

(无锡市老年大学 封雪芳)

## 老伴自制羽绒被

入冬后,寒流隔三岔五地袭来。妻子说,原本打算再添置一床羽绒被过冬,前段日子听人说“自制充填”羽绒被既不难做,又节省费用,效果好着哩,我也很支持她的设想。

说干就干,我们开始在家里翻箱倒柜寻找材料。妻子将家里一件件“波司登”“雅鹿”“鸭鸭”“雪中飞”“太平鸟”老旧羽绒服寻找出来,晾晒一下,作为自制充填羽绒被的芯料。

侄女帮助我们网购了羽绒被壳、PVC充填管,还找来了自制充填工艺说明书。年轻时就有着一身“裁缝”技艺的老妻手脚麻溜,手捧着这页自制羽绒被工艺流程说明文研读了几遍,对作业程序与技术似乎已经心领神会了。我看着她有条不紊地拆卸、剪开一件件旧羽绒服,用大盆盛装好“出壳”的羽绒。经过水洗去除灰尘、污垢,细心剔除个别略显泛黄的旧羽绒。又经过清洗并甩水,使羽绒至微湿状态,便于充绒且减少飞散。然后,再给羽绒晾个“水头干”,她又让我协助,通过一粗一细两根PVC充填管开始向被胆空格里充填羽绒。每一方形空格充填进羽绒后,就成为鼓鼓囊囊的块状,整块格局组合得非常雅致好看。一轮轮拆、洗、晾、充后,一方格子被呈现在眼前。

我们陆陆续续地花了三个工作日,将七八件旧羽绒服里的羽绒取出,让羽绒成为新被之“芯”,然后摊挂在晾衣架上,任凭风吹日晒,完全干爽后,一条新崭新的羽绒被就成了。

多少年来,那些七七八八的旧羽绒服堆放着占衣柜,丢弃了又舍不得,这次让旧物获新生。这羽绒被盖着暖和舒适,算是经济实惠。老伴自制的羽绒被还真成为家居生活里收获的一项“年度新成果”。(涂俊明)



共舞 宜兴市老干部大学 骆建明



2026 新年计划

## 徒步健身增友情

我们运动群自2018年成立以来,始终恪守安全自愿的原则,30余名队员皆为母校五中的退休校友。八年间风雨无阻,每周六上午,大家准时在百米高喷旁集结,沿着风光旖旎的蠡湖湖畔徒步数公里,用脚步丈量时光,用相伴温暖岁月。

徒步是特别适合老年人的健康生活方式,既融运动健身于自然景致,又将老友社交藏于并肩同行。坚持参与的老朋友们,不仅在步道上强健了体魄,更在闲谈漫步中增进了了解、加深了情谊,让退休生活愈发丰盈充实。途中常见感人瞬间:偶遇队友腿脚抽筋,行走不便,大家总会第一时间驻足关怀,嘘寒问暖伸手搀扶并细致搓揉以缓解不适,这份守望相助的温情,让徒步之路更显暖心。

规律徒步堪称老年健康的“天然守护者”:既能改善心脏功能、增强肌肉力量与骨骼密度,有效预防骨质疏松、关节炎、心血管疾病等常见病;又能帮助控制体重,稳定血糖、血压,降低慢性病风险;更能驱散孤独感、延缓认知衰退,让大脑保持活力,还能改善睡眠质量,实现身心双重滋养。

2026年,我们会继续坚守安全自愿的初心,也望志同道合的老年朋友加入我们的徒步队伍,共赏湖光山色,享运动之乐、结深厚情谊。作为群主,我将始终带领大家稳步前行,全心全意为每一位队员服务,让徒步成为晚年生活的健康纽带与快乐源泉。(潘国良)

## 用众多爱好充实自己生活

一回头就是一月,一转身便是一年。2026年,我依然会把阅读写作贯穿日常;将书法乒乓静动结合;用旅游摄影记录美好,远近搭配,看我想看的风景。

春暖花开的四月,七天的泰宁游已排进日程,初夏的云南腾冲,金秋的新疆胡杨林,冬日的雪乡雾凇,是我念念成行的打算。而近道的窑洞“浪漫樱花谷”,徽州的“卖花渔村”会再次光顾。

新的一年,我不要马不停蹄,也不要马到成功,更不要“老骥伏枥,志在千里”。过了耳顺,临近杖朝,凡事都得做减

法,那是不给自己添堵,更不给别人添烦。

“囊有钱,仓有米,腹有诗书,便是山中宰相;身无病,心无忧,门无债主,可谓地上神仙”的名言,是我生活中的精神内核。“择高处立,就平处坐,向宽处行”是我一如既往的风向标。

友人对我说,到了一定的年岁,可以歇歇啦,别累着。我知道他说得没错,谁都可以选择躺平,但躺平了也累。所以我还得一点一点地向前走,与社会同步,不脱轨道。让众多的爱好,充实我的生活,成为我内心丰盈的底蕴,化作永不言

败的精气神;成为我内心的一盏灯,哪怕是一道微弱的光,在暗夜里能照亮自己,也能照亮他人。

在我的案头,《一句顶一万句》读了四分之一,后面的《准风月谈》《额尔古纳河右岸》《曾国藩传》《在这坚硬的世界里,修得一颗柔软心》《洞见》《写出我心》……在等着我。

读爱读的书,看想看的景,见乐见的人,做愿做的事。虽年龄无法改变,但心态可以年轻。而众多爱好、丰富的业余生活,是我心态始终年轻的资本。(过正则)

## 关注“苏超”,为无锡队加油

江苏省城市足球联赛(简称“苏超”)自去年5月开赛以来,备受各方面的关注,其中就有我这个83岁的球迷。

“苏超”一开打就深深地吸引了我。我每天把社区赠我的《无锡日报》《新华日报》上关于“苏超”的文字、图片都收集起来,手头已经有厚厚的一叠。其中《“苏超”超越了啥》《无锡队昂首挺进四强》《一个足球“旋”出滨湖体旅新脉动》《“苏超”无锡队阳山“新家”》等等,都是图文并茂,赏心悦目。我还坚持看“苏超”比赛转播,感受赛场沸腾的氛围,特

别是无锡队的比赛更是一场不落。记忆犹新的是,我在市第二人民医院住院期间,与儿子一起观看无锡队与镇江队的比赛直播,终场哨响,无锡队以5:2获胜,我禁不住鼓掌叫好。邻床陪护的一位男士劝我“当心身体”,我回答“会控制适度,不会大喜大悲”。

“苏超”也为我写诗提供了灵感。去年夏天我写了《“苏超”盛夏吟三首》,秋天写了《“苏超”金秋吟三首》。去年12月2日,《咬文嚼字》杂志公布2025年度十大流行语,“苏超”以高票入选,位列第

三。我惊喜之余,赋小诗一首:“孟冬日暖红梅娇,苏超佳誉添新傲。乙巳十大流行语,草根足球获高票。赛场九十溅激情,布芳四海逐浪啸。十三太保竞绿茵,爆红跨圈增雅俏。”

在新的一年中,我会继续观看、关注“苏超”。不论看比赛还是看相关的图文报道,都是一种享受。尤其是无锡队的拼搏精神给人鼓舞,它给城市带来的人气,对旅游、经济的推动作用也让人欣喜。我也还会继续写诗作文,为苏超喝彩。(司雨田)

## 饭菜自己做的最香

我每天下午三点左右,去家门口的公园散步,一小时后回家,顺便逛一下菜场,把第二天要吃的蔬菜买了。

听说过,男人是厨房的看客,这话多少有戏谑的色彩,其实好厨师大多数都是男人。比如唐宋八大之一的苏轼,据说是烹调高手,东坡肉、东坡肘子、东坡鱼等都为人称道。

举这个例子并非说我也擅长烹饪。恰恰相反,退休多年,烹饪的手艺一直没有什么长进,做饭时,对油盐酱醋及火候的把握,全凭直觉。但那份乐趣,在锅碗瓢盆的碰撞声中,在手忙脚乱的过程中,是独有的、独特的,更是享受的。

我发现不同的菜在处理时,各自声响不同。比如拍黄瓜,这个“拍”字很传神。黄瓜洗净,置于砧板,菜刀在握,不用刀刃和刀背,而是刀面,刀放平,对着黄瓜,啪啪猛拍,黄瓜便散裂开,汁水四溅。再比如煲汤,小火慢炖,咕噜咕噜声透着诱人的香气,白色的水汽袅袅升起,模糊了玻璃窗,也柔和了窗外的天光。当然,最常听、最亲切的烹调声,当数炒菜爆锅的那一刻,“刺啦”一声,热烈的香气便瞬间炸开,充满了整个厨房,那是人间烟火的底色。

我现在是一个人生活,但每顿饭菜我一点也不马虎。每顿两个菜,一周天天不重样。饭菜上桌,真正的享受,在于那个专注的过程,你与那些最朴素的材料打交道,却从中变出了色、香、味,变出了能抚慰肠胃与心灵的实在之物。而当你完成这一切的创造后,这便足以对抗生活的虚无与倦怠。

有朋友问我,天天买菜做饭烦不烦啊?想吃点个外卖省事多了。我承认,点外卖快捷省事,但吃得最随性、最落胃、最营养、最放心的还是自己做的饭菜。叫外卖固然方便,但同时也失去了上菜场买菜的乐趣,失去了厨房里那择菜、切菜、炒菜的美妙声音,失去了看得到、摸得到、闻得到的惬意,失去了看着葱蒜辣椒噼噼啪啪地在油锅里弹跳释放的香气。其次,别人做好一道菜供你品尝,你享受的是一道美味。自己经历一番辛苦做好的一道菜,慢慢品尝,你享受的是果实。饱腹,倒成了其次。(王唯唯)

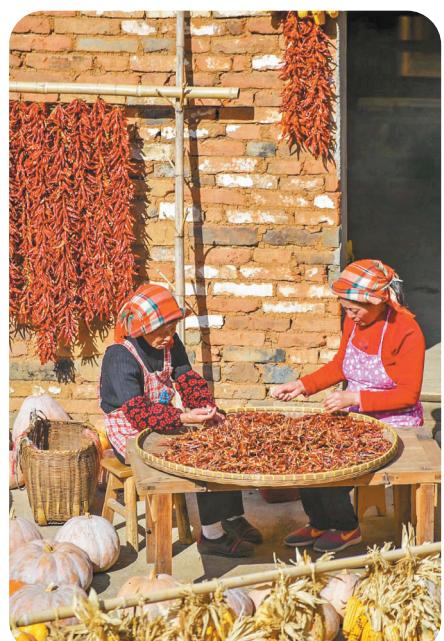
## 妈妈笨拙的爱

妈妈脑血栓康复后,脑子里像蒙了层雾,常干些笨拙得让人哭笑不得的事。

妈妈病愈后时常“犯糊涂”。有一回吃完晚饭,油亮的糖醋排骨刚摆上桌,小侄子急着夹排骨,手一滑,掉在了地上。正扒着饭的妈妈突然顿住,扶着桌子边慢慢转身,弯腰捡起那块沾了灰的排骨:“乖,奶奶洗干净再给你吃。”她先用清水洗净,再一把丢进青菜汤,筷子像铁铲似的搅动,确定那块排骨又重新入味了,才夹出来给小侄子:“掉到地上的东西要洗干净才能吃。”我们一下愣住了。病痛带走了她的清醒和逻辑,却没能带走她疼孙子的本能,这笨拙的爱,比那碗汤还烫人。

老爸生日,弟弟送了一件皮衣给他,每回脏了只拿湿布擦擦。一天,趁着爸爸外出买菜,妈妈自制了肥皂水帮爸爸洗皮衣。妈妈把皮衣放到肥皂水中浸泡,紧紧地攥着硬毛刷狠命地刷,泡沫顺着领口炸开,反复用清水冲洗了好几遍,直到没有难闻的异味,才拎着那件死沉死沉的湿皮衣到楼顶暴晒。傍晚收衣服,妈妈看到皮衣上细细密密的裂纹,眼神里满是慌乱,像个闯了大祸的孩子。我们不忍心责怪妈妈,这件洗废了的皮衣里,藏着她对老爸的爱,笨拙得让人心疼,却又透着最朴实的心意。

妈妈的脑子已不“灵光”,但那份笨拙到极致的爱,却是这世上顶级的治愈。(翁秋珍)



庭前晒丰收 周文静 摄