

时光  
片羽

# 鼓声响起，仿佛青春又回来了



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。

当我们第一次完整地跟着音乐敲完《我的中国心》时，教室里响起了热烈的掌声，那是我们给自己的掌声。

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）

## 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。

听人说过，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。比如唐宋八大家之一的苏轼，据说就是烹调高手，东坡肉、东坡肘子、东坡鲫鱼等都为人称道。

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，做菜时，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，不用刀刀和刀背，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，咕嘟咕嘟声透着诱人的香气，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？想吃点外卖省事多了。我承认，点外卖快捷省事，但吃得最随性、最养胃、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时，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

## 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。

内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，便于充填且减少飞散。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，一条新崭崭的羽绒被就成了。

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，算着经济实惠。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，沿着风光旖旌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，让退休生活愈发丰盛充实。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”：既能改善心肺功能、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，是我动念成行的打算。而近道的瓶窑“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，看看看的景，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岁的老球迷。

“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”出演湖体旅新脉动》《“苏超”无锡队阳山安“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。”

在新的一年里，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）