

时光  
片羽

## 我的十年公益瑜伽路



退休后的12个春秋,如梁溪河的流水从容淌过,而我在“荣巷街道梁溪社区舒展形体瑜伽队”的公益之路,已坚定走过整整十年。

自2015年9月成立以来,公益瑜伽队便成了不少梁溪社区居民生活中重要的组成部分。最初三年,每周两晚的课程雷打不动,活动室里总能挤满前来习练的30余名队员——上至七旬老者,下至二十多岁的新手妈妈,既有家庭主妇,也有中老年男士,大多是从零基础起步的“瑜伽小白”。后来,课程调整为每周一次。深冬寒夜或是盛夏酷暑,15名队员们总能准时赴约,集中指导时,瑜伽一般练习时间在90分钟左右,体式基本在三级以下,有树式、肩倒立、犁式、骆驼式、斜板式、束角式、鸽式、猫式、弓式等共72式。

活动室里舒缓的音乐与均匀的呼吸声,构成了社区动听的夜曲。

十年习练路,瑜伽的魔力在每位坚持者身上悄然显现。近七旬的张敏华阿姨是队里的“标杆队员”,她报名时还有些忐忑:“我年纪还能练瑜伽吗?”我告诉她:“瑜伽无关年龄,贵在坚持。”这十年里,除了住院和外出旅游,她从缺席过一次课。如今的她,腰板挺直、步伐矫健,思维敏捷、皮肤光洁无斑,同龄人聚会时,大家都惊叹她“十年未见老态”,这份肉眼可见的“冻龄”效果,正是十年瑜伽修行的最好馈赠。

65岁的蔡阿姨也因坚持练习收获了意外惊喜。一次乘坐公交车时不慎摔倒,她竟能从容起身,拍打掉衣服上的灰尘,毫发无

伤。旁人都说她“运气好”,其实,这也得益于长期瑜伽练习带来的柔韧性与协调性。

每年我都会带领瑜伽队员,走进无锡的青山绿水间。管社山庄的葱郁草木、荣氏梅园的清雅幽香、锡惠公园的人文雅致、灵山景区的庄严肃穆,各大景点旁都留下过我们舒展的身姿。我们在自然中呼吸吐纳、舒展肢体,邻里间的情谊也在山水间悄然升温。

“追求认真和执着”,是我坚持十年带队练习瑜伽的动力。如今,公益瑜伽已成为梁溪社区的一张文化名片,未来我仍愿继续带领大家,在一呼一吸、一招一式间,遇见更好的自己,让公益瑜伽的温暖,在岁月里持续流淌。(荣依群)

有滋  
有味

## 买只新锅炖老鸭

进入冬令进补时节,不少商超便摆出各式各样的炖锅,导购也忙着介绍:“天冷了,买只好锅炖汤,美味又暖胃。”我脑子一热,买了只景德镇产的陶瓷炖锅。

回家后,老伴见了便嗔怪:“你买这做什么?家里有两只电炖锅呢。”“据说不同的锅能炖出不同的味道呀。”我笑道。首次开锅总要隆重点,就预订一只农家散养老鸭吧,民间有“老鸭胜补药”的说法。陶瓷炖锅炖老鸭,可谓绝配。

翌日下午,从苏州吴江快递过来的老鸭到家后,老伴便忙开了。见她把鸭肉剁成小块,我赶紧说:“你慢点炖哦,我再搜索下老鸭汤的做法。”谁知她爽朗地说:“不用在网上找,我知道怎么做。”

我将信将疑,看着她手脚麻利地将鸭肉倒入锅中的清水里,与料酒、姜片一起煮,煮开后便将鸭肉捞出,再用清水洗净,将鸭肉倒入油锅中翻炒了一会儿,再倒进我买的那只炖锅中,加入热水、姜片,小火慢炖。两个小时,一股清新的鸭肉香气就飘散开来。我揭开锅盖后,老伴忙撒入盐粒,此时,锅中鸭汤已浓白如凝脂;继续炖了几分钟后,又撒入枸杞和葱花作点缀,令色香味俱全。我迫不及待尝了一下,鸭肉软烂,汤汁鲜美。

吃晚饭了,老伴便将这锅冒着丝丝热气的鸭汤端了上来,家人非常惊喜,纷纷大快朵颐,不一会儿便将这锅老鸭汤吃了个底朝天。“难道这只陶瓷炖锅炖出的鸭汤特别不同?”我问老伴。“我做了几十年饭菜,煎煮炸炒,只不过换个食材,做法都是相通的,只要专心致志地去做,就能做出美味的菜肴。”老伴边说边往外走,为了给家人炖这道汤,她差点耽误与老姐妹们约好的健身活动了。

突然明白,这锅平常的鸭汤之所以成为家人的珍馐,关键是承载着老伴对家人满满的爱。(吴仁山)



2026 新年计划

## 边走边拍 自驾219国道

从2020年退休第一年开始,我自驾旅行的5年间,几乎自驾走遍了大半个中国,对祖国的大西北更是印象深刻。今年计划全程自驾10068.637公里的G219国道,北起新疆喀纳斯,南至广西东兴,横跨新疆、西藏、云南、广西4个省级行政区。它被自驾摄影爱好者称为最美国之大道。

今年4月,我计划独自驾车从无锡出发,走G228经台州、温州、福州、厦门、汕头、珠海、北海进入广西的东兴市。从G219起点东兴开始分广西(东兴、凭祥、麻栗坡、河口)、云南(元阳、普洱、芒市、腾冲、保山、泸水、丙中沿)、西藏(察隅、波密、墨脱、林芝、拉萨、措那、康马、吉隆、萨嘎、阿里)、新疆(叶城、喀什、库车、那拉提、伊宁、果子沟、奎屯、喀纳斯)等4段,用75天边走边拍自驾完G219全程。(沙永军)

## “十五五”我的 健身计划

今年是“十五五”开局之年,而过了马年春节我将满81岁,我计划再练5年健身,完成我的“十五五”健身目标。

20世纪60年代初,我还是一名12岁的少年,受《新体育》杂志和老一辈健美举重人员的影响,用一根竹杠串起二片石膏并盖练起了举重,而后举起了板车轴、轮胎,后来从旧货市场低价购回钢杆、铁齿轮等组装了土杠铃,还和小伙伴凑了26元买了一副加减式铁哑铃,进入无锡市青少年举重队训练起了拥有“奥林匹克”的铁杠铃时,心中甯提有多高兴了。随着生活水平的提高和科技的发展,现在我用上了包塑杠铃、电镀哑铃,既美观又安全,更好使。

健身已成为我生活中不可或缺的重要组成部分。健身使我身体强壮,近年来多次获无锡市健康老人和健康达人荣誉称号。在新的五年健身计划里,我会继续到健身馆和体育公园等场所健身,还会对青少年和健身爱好者进行免费指导,动员更多的人进行力量训练,为全民健身、增强体质而作出绵薄的贡献。就本人而言,身体健壮是人生最大的财富,健康是储蓄,快乐是利息,不给国家添负担,不给子孙添麻烦则是目的。(顾家德)

## 照料老伴的 苦与甜

2021年5月16日,出差邳州的夫君突发脑梗人住当地医院。

那时病房谢绝探视,照料的重担全落在我一人肩上。我白天推着老伴上楼下楼,一天下来腿酸得迈不动步;更难熬的是夜里,他有糖尿病,起夜格外频繁。我白天累得精疲力竭,夜里实在撑不住,便在两人手腕上系了一根绳子——他需要帮忙时,轻轻一拉,我就能醒过来。

那根绳子,成了漫漫长夜里的应急信号,也拴住了我日夜紧绷的心弦。我以前从没照顾过病人,那段日子里,身心俱疲的我不止一次萌生过逃离的念头,但看着老伴无助的眼神,终究还是咬牙坚持了下来。

在徐州住院十天,我们转回无锡同仁康复医院,开启了两个半月的康复训练。康复训练的地方离病房很远,还有一段上坡,我每天推着轮椅往返四趟,两个月下来,小腿练出了硬邦邦的肌肉,体重降了不少,头发也白了大半。

他刚回无锡时,勉强能下地却站不稳,上厕所我得半扛着他,洗漱只能在床上进行。夜里我就睡在病房半米宽的推凳上,硬板冰凉透风,旁边病友频繁起夜,加上护士两小时一次的查房,整宿整宿没法安睡。好在学校领导和亲友时常来探望,暖心的关怀让他渐渐重拾了生活的希望。

出院后,家庭训练的漫漫长路才刚刚开始。没承想三年里他又复发两次,好在送医及时,才没落下严重后果。

如今,老伴脑梗快五年了,这五年里,我成了他24小时的专属照料者。每天按时递药喂饭,照着糖尿病人食谱变着花样做菜;陪他去景宜桥下打定点乒乓球锻炼四肢,我负责捡球;扶着他拄拐慢慢练走路,一步一步陪着他挪。家里添置了各种理疗器械,俨然成了个小型康复中心。

病人的心思敏感脆弱,我从小不敢大声说话,凡事都顺着他的心意。偶尔也会有郁闷到撑不住的时候,可看着他一点点好转,又觉得所有辛苦都值得了。现在,他的语言基本清晰,还能主动做康复训练,这份向好的改变,就是对我最好的回报。

照料老伴的日子,有苦有累,有酸有甜。我想,这就是命运赋予我们的晚年相伴吧。只要他能越来越好,我愿意一直这样陪着他,走下去。(龚玲)



雪色冬韵 翁桂涛 摄

## 日复一日,不断“三醒”

清晨醒来,我习惯打开窗户,呼吸新鲜空气,喃喃自语:“每天醒来真好!”妻子立马接话:“新的一天又开始了!”

是呀!每天早上的旭日东升、鸟鸣虫鸣、睡觉睡到自然醒,就是一种惬意和享受。每天醒来,这也是老天给的恩赐,更是自身身体素质的展现。尤其是对于上了年纪的老者来说,每天早晨平安醒来,的确是件幸事,也是天天期望之事!

每天苏醒过来,面对新的一天,当然不是稀里糊涂过日子,而是要清醒地过日子:学会经营自己的生活,享受生活。不与别人盲目攀比,也不在乎别人怎么看,自己的生活自己过,悠然自得地过;更不去定什么目标,不追求完善,不苛求自己,活得自在就好。

早上醒来,我习惯于喝一杯温开水,做些伸展、扩胸、头部和双腿按摩等室内运动,

舒展一下疲惫的身子。接下来,便和爱人一道开始忙“一日三餐”,寻常生活简单过,快乐生活淡然过,退休日子清闲过。

上街买菜购物,想吃什么买什么,想用什么买什么,物价几分几毛来去不计较,自己称心就好!

偶遇朋友,或打个招呼,或话聊几句,但不聊往日琐事和烦心事,更不去传播负面的言论。

宅家自找乐趣打发时光:看看报纸和新书,写点随笔;看看新闻和电视剧,玩玩俄罗斯方块和成语接龙游戏,偶尔也和邻居一起逛植物园。家里的对联隔几天就换一轮,始终保持新纸新字新气象。为了衬托对联,他还配套写了喜字、福字到处贴,前几日还买了一串红灯笼挂在了树上,说是增添节日气氛。

其实,人生就是一个苏醒的过程。所以,人活到老,一直要醒醒到老。有道是:

“人生快乐不快乐看心情,心情好不好看心态。”此话言之有理。我们每天醒悟,实为调整自己的心态。人生不如意事常八九,能成一两件便是好。快乐度日之人也有急难愁盼之事,不同的是:他们都修炼了一颗强大的心,因而不会被生活左右,不会混日子、熬日子,勇于驾驭生活,善于享受生活。国学泰斗季羡林曰,人生最好的状态是要活得坦荡、清醒、真实。每个人的生命有长有短,生活有苦有乐,学会看透,拥有一个云淡风轻的心态头等重要。这是一种放下,也是一种领悟。

我们日复一日,重复“三醒”:清晨醒来,清醒做事,醒悟人生。忙于“一日三餐”,享受美食;一日三省,摒弃杂念;一日多学,充实自己;一日多动,健身健体。如此生活,能不快乐吗?(杭越)

## 把每一天过成年的模样

朋友退休后,在乡下租了一块地,盖了几间房,养鸡、种地,过起了自给自足的田园生活。周末去她家玩耍,远远看见她家院子里一大串红灯笼高挂在树上,大门上还贴着对联。

走进院子,看到门框上也贴着对联,连花盆上也贴了红纸,看来朋友家有喜事。

在院里驻足喊人,朋友闻声出来,我问,家里谁结婚?朋友答,冬天结婚。

冬天?冬天是谁?朋友笑着解释:冬天不是人名,是季节。我家那口子闲得无聊,将冬天这位素姑娘打扮成新媳妇啦。

谈话间,朋友老伴也从屋里出来,边招呼我进屋边说,别听她瞎说,我这顶多算把冬天装扮成过年的模样。这样一解释,他家

看着还真有点过年的味道,红红火火,喜气洋洋。

朋友和我吐槽,说她老伴自从开始学书法,每天练字,如今写得差不多了,写了送人肯定没人要,苦于无处显摆,便写完贴门上、厕所墙上,家里的鸡是有毛贴不上,不然也得顶一副对联满院跑。家里的对联隔几天就换一轮,始终保持新纸新字新气象。为了衬托对联,他还配套写了喜字、福字到处贴,前几日还买了一串红灯笼挂在了树上,说是增添节日气氛。

朋友虽然嘴上“讽刺打击”,但看得出心里美滋滋的。我坐了半日,与友喝茶、闲聊,不时瞧瞧外面风景:冬日的小院,花草枯萎,树叶凋零,本该一派肃杀之象,但经过红色

系列的装饰,小院一下鲜活亮丽起来。就像一位身披红色斗篷的少女,若站在繁花绿树间,不觉显眼,但若立于白雪覆盖的山野,便能一下点燃众人目光。

那天,我恍惚间有种春节串门的心境,交谈时也说了过年话。朋友老伴说了一句话,我感慨颇多。他说,人到老年,余日不多,不知道还能过几个春节,所以呀,要珍惜光阴,把每一天都过成年的模样。

其实,时间对每个人都是公平的,都在流逝递减。我们不如把每一天都过得喜气洋洋,在内心的角落落落都贴满红色,让大红灯笼从心里升腾起来,多说暖言,多展笑颜。我们以这样的方式向冬天和生命致敬,在温暖干净的时光里静等春暖花开。(麦子李)



暖阳闲趣 周文静 摄