

说走就走

# “铁腕旅行团”坑真不少

最近几年，岳父经常组团出游，走遍了大江南北。他报的都是老年低价团，交通工具是普通大巴，一坐十几个小时，连坐三天到六天，网民戏称为“铁腕旅行团”。这类团有个共同特点：团费非常低廉，低到感觉不够往返路费。可想而知，途中会有一些自费项目，另外免不了购物，体验肯定不如那些高价纯玩团。可是老年人对于便宜的诱惑，根本没有抵抗力，诸如岳父这样的退休老人，往往成了“铁腕”常客。

去年秋天，岳父从云南回来，心情格外爽朗。岳父喜欢吹牛，遇到大巴这样的封闭环

境，话匣子自然像滑了丝的水龙头，根本关不住。一路上吹嘘自己在教育局工作的经历，吹嘘退休后去一家建工集团负责过好几个大项目……吹得车内老太太们一脸崇拜，自然也引起了导游的高度重视。每到一个购物点，导游都围着岳父转，向他推荐一万元一条的银腰带、两万多元一颗的绿宝石……岳父一样不买，声称不是买不起，是不需要。他需要的东西，店里都没有。

“您需要什么？我肯定能帮您买到。”导游信心满满地说。“我需要一根漂亮点的羽毛。”岳父说。导游问什么羽毛，是不是

清朝官帽后面的孔雀翎？岳父说：“平日常亲友都说我是铁公鸡，这回我想带一根铁鸡毛回去。让他们看看，铁公鸡都被拔下毛来了。”导游听出戏弄之意，可是岳父76岁高龄，他也不敢发作，场面顿时尴尬起来。

岳父将这件事到处说给人听，自以为有点记晓岚、徐文长的风采。“铁腕旅行团”所到之处常常蜻蜓点水，拍个照就走，重点环节就是购物。如果没有岳父这样的“厚脸皮”，一趟下来总会带回一堆质次价高的无用之物，算起来就一点也不便宜了。

当然，“铁腕旅行团”也非一无是处。为了省钱，他们会尽量少去收费景点，多去犄角旮旯的非景点。同样去西南，前年我大哥去了一个崭新的苗寨，里面都是群演扮演的少数民族，假装在里面生活。而岳父坐着大巴在山路上一路“蹦蹦跳跳”，虽然老骨头都快颠散架了，但去的却是真正的少数民族山村。观感固然没有景点赏心悦目，可是原汁原味，没有P过“图”。岳父去福建，还参观过已经拆迁了一半的废弃渔村，正经旅行社可不会带游客去那种地方。

(阿紫)

## 心平气和 岁月如歌

老同学聚会，我们这些20世纪60年代初的高中生，已是一群白发苍苍的老头老太。大概是我拥有一头稍有花白如钢针般的短发、红润的脸色、毫无弓形的腰杆、声如洪钟，获得了老同学们一致赞赏，有人问道：“国平，你肯定吃了不少保健品吧？”我笑答道：“非也！我的保健秘诀，仅是心平二字而已！”

1963年冬，我上山下乡去苏北黄海荒滩屯垦。跨上开往农场的长途专车，许多知青朋友眼泪汪汪与亲友难舍难分。我却是笑着挥手别过众亲友。上车后，悠悠然在膝盖上翻开一本线装木刻版的《聊斋志异》，剥着煮鸡蛋，蘸着盐花细嚼慢咽，同时品味着蒲松龄先生笔下狐仙鬼怪故事。

15年后返城，白手起家再次创业，不惑之年才觉得知音、喜结良缘，定于一老楼楼下租住的约六七平方米的亭子间，我俩相拥而笑：“面包会有的，一定会有的！”事实也是，我们终于圆梦，有了祖孙三代其乐融融的今天。

是心平，让我保持平衡、平静、平和、平淡地面对世上的非和坎坷，知足常乐，视人生如垂钓，有鱼无鱼都乐在其中。

是心平，使我坚持底线，学会知足和不知足，免除滋生种种烦恼，拒绝荒淫、浮夸，增长智慧和才华。

是心平，能自疗治愈内伤，抵挡阴霾侵心，积聚人性里的正能量，保持生命的年轻态，享受平安、健康、快乐的每一天。(廖国平)

有滋有味

## 一碗腌笃鲜 暖胃又暖心

几场春雨落下来，正是春笋最新鲜的时候。懂吃的人都知道，这个时节炖上一锅腌笃鲜，才算不辜负江南的春光。

儿子如今工作在外，平日里三餐多在外面解决，难得吃上一口家常菜。趁着春笋正当季，我想着给他炖一锅从小吃到的腌笃鲜，让他回家能尝尝这口熟悉的家常味道。

清晨，我早去了菜场，仔细挑选几根新鲜春笋，再配上一截莴笋、几个百叶结，家里的咸肉和五花肉也早早备好。回家把肉处理干净，焯水去沫，一同放进砂锅，加水烧开后转小火慢慢笃着。

灶火慢慢，砂锅轻轻咕嘟作响。不用放什么复杂调料，只凭着食材本身的味道慢慢交融。汤色渐渐变得浓白，肉香慢慢飘满屋子。等肉炖软烂了，再把切好的春笋和莴笋一同下锅。春笋的脆、莴笋的清、咸肉的香融在一起，再配上几个百叶结，吸足了汤汁，吃起来格外鲜香。

儿子下班一进门，闻到这熟悉的香味，脸上便露出轻松的笑意。“妈，又做腌笃鲜啦！”

盛上一碗热汤，汤色乳白，香气温润。一口喝下去，是春日的鲜，也是家的味道。儿子一边喝着，一边聊着工作中的琐事，有开心的分享，也有小小的烦恼，我就在一旁静静听着，偶尔搭两句话。一家人围坐一桌，简简单单，却格外安稳。

春天如期而至，家常的味道也始终不变。平凡的日子里，有这一碗热汤，有家人安稳陪伴，日子就过得踏实、舒心，也格外有滋味。(王彦筠)

## 岳母的“毛坯”朋友圈

自从岳母学会使用智能手机，简直就像变了个人，每天都要四处寻找素材更新自己的朋友圈。

岳母早年扎根乡村任教，对乡村有着深厚的感情，退休后依然选择留在了乡村。因为喜欢乡村，熟悉乡村生活，乡村自然成了岳母发布朋友圈的主要题材——环绕村庄缓缓流淌的河水，庭院里鲜嫩欲滴的各类蔬菜，田野间长势喜人的庄稼，沟渠边惹人怜爱的野草野花……乡间的一草一木，都成了她朋友圈里的发布内容。除了把镜头对准大自然，岳母还喜欢拍摄自己做家常饭菜，那些再普通不过的一日三餐，在她的镜头里总有着难得的烟火气。

岳母不懂P图，拍出来的照片自然原汁原味。天有多蓝，在岳母的照片里就有多蓝，花有多红，在岳母的照片里就有多红。她曾经拍过一只她亲手种植的成熟了的大南瓜，微胖的长身子，黄澄澄的，比刚出生的婴儿还大。那只大南瓜慵懒中透出几分憨态，沉静中自有一份泰然，实在让人喜爱。我边点赞，边把岳母拍的照片展示给同事看，大家都夸那张南瓜图捕捉到了南瓜的神韵，把南瓜拍活了。我把同事的评价转述给岳母，她更有干劲了，接连拍出不少别具一格的作品。

岳母是个很有想法的人，喜欢边拍照片边琢磨，比如拍同一棵树，会选择在不同的季节拍摄发布。春夏秋冬都拍过了，会再发布一次“四宫格”，完整呈现同一棵树的四季风光。

当朋友圈里充斥着别人的“高大上”照片时，岳母发布的照片反倒成了朋友圈里的一股清流，质朴天然。

每当工作累了，我总喜欢翻看岳母的朋友圈，那一幅幅照片唤醒了我遥远的乡村记忆。有些照片，我也会推荐给别人看，甚至转发到我的朋友圈，大家都觉得看这些照片既解压又治愈。

岳母常说，活到一把年纪，最喜欢“简单”二字，戏称自己的朋友圈是“毛坯”朋友圈。可我知道，岳母展示的才是真实朴素的“精致生活”。(刘士帅)



废寝忘食 江阴市老年大学 徐彩娥 摄

## 一粥一饭也是修行

自从体检出高血压、高血脂等情况后，我开始有意调整饮食结构。

以前我对大鱼大肉没有抵抗力，而且吃起来毫无节制。尤其是喝酒，我的口头禅是：喝就要喝个尽情尽兴。结果往往喝高了，只好连续几天消化“尽情尽兴”带来的不适。

如今我的饮食清淡了很多，早晚饭一般都是一粥一素菜。午饭有鱼有肉，吃起来也不再像以前那么贪婪。偶尔聚会喝一次酒，无论朋友们怎样劝，我都会说，适可而止。这样坚持了一段时间后，我觉得浑身上下颇有些清爽之感。再想原来的自己，简直可以用“油腻”来形容，难怪有“油腻男”一说，这个词的本义大概就是中年男人吃得小腹便便的样子。

如今我在餐桌上去油腻之后，感觉整个人的精神面貌都好了很多。还有喝酒，适可而止让我尝到了微醺的滋味，比酩酊大醉要舒服很多，而且没有“后遗症”。

调整饮食习惯，在餐桌上学着节制，让身体指标朝着良性方向发展，与其说是控制饮食，不如说是一种修行。“修行”这个词我们经常说，我现在对这个词的理解更深刻了，其实“修行”并不是什么高深的境界，每个平凡人都可以在日常生活中修行。修行包括调整自己的身体，同时提升自己的精神层次和思想境界。

而在一粥一饭中修行，最艰难也最容易，最不动声色也最有效。节制口腹之欲，化油腻为清淡的过程，相当于化

繁为简，同时也可以删减各种纷繁的欲望，人也会因此变得淡然通透。

我时常想起宋代的苏轼，在美食中享受生活，也通过一粥一饭悟出了人生至味。“雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”苏轼一生宦海沉浮，波折不断，尝尽了人生种种滋味，最终悟出清欢之味才是人生至味。其实，人人都可以有这样的领悟。比如我的餐桌上，大鱼大肉不再占主角，味蕾反而变得更加敏锐。以前我没觉得白菜豆腐这类食物有什么好吃的，可细品之后，却发现平淡滋味最美，白菜豆腐自有清香。

在一粥一饭中修行，我慢慢品出了一碗清粥的可口，品出了一顿淡饭的香甜。(王国梁)

## 手机里的生日派对

老伴儿生日那天，一大早女儿发来一个微信红包，还有两段语音。外孙的祝福语是“外婆，祝你生日快乐，天天开心”，外孙女奶声奶气地说：“外婆，祝你生日快乐！”吃早餐的时候，大姨子、小姨子发来红包，小姨子在微信语音里说：“今天是大姐60岁生日，这个红包你一定得收下，等你和姐夫回来，我们一家好好为你祝寿。”花甲的小确幸，老伴儿开心得嘴都合不拢。

前些日子，我对老伴儿说：“快过生日了，去染一下发。”老伴儿直摇头：“我都60岁了，还染发干什么。”我盯了她一眼：“你过生日，咱妈肯定会在视频里和你说话，她看见你一头黑发，会觉得你年轻。”

果真不然，中午大姨子发来视频，那边岳母拿着手机，耳背的她听不见，声音洪亮：“大闺女，你头发乌黑乌黑的，一点不像60岁的人！啥时候回来？鸡蛋攒了几十个了，等你回来拿，圈里的老鸭留着你们回来煲汤。”

下班后找了个小饭店为老伴儿庆寿。从饭店回到家，老伴儿和我视频。视频里外孙外孙女唱起了《祝你生日快乐》。视频里对女儿说：“你发的红包我不收，钱留着给孩子们买新衣服。”女儿有点急了：“收下收下，60岁生日啊。”

老伴儿说：“今年虚岁60岁，明年才是整生日。”“人为啥要有虚岁和实岁之分呢？”女儿在手机那头问。老伴儿说：“十月怀胎算一岁，这是你在妈妈肚子里，属于我们母女俩共享时光，出生算1岁，过一个年就加1岁。”哟，比我懂得还多，这应该是她平时刷抖音时听说的。

娘俩直聊到手机没电，老伴儿洗漱好上床时，我已经迷糊了一会。(翟长付)

## 带小孙子吟诵春天

早上送小孙子上学，走在刚下过雨的柏油路上，小孙子突然轻轻吟道：“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。”我又惊又喜，赶忙问：“噢，小脑袋开窍了？昨天晚上背这首诗，你磨了好久也没背熟。”

小孙子说：“刚才走到这小路上，突然就想起了这首诗。绿化带远远望去绿茵茵的，可走到近处，草好像都躲到地下了。”我一边夸小家伙聪明，一边心里琢磨：这周可得带他去公园好好赏春、诵春。

小孙子刚上一年级那会儿，老师就让家长买了本《中小学生学习古诗208篇》，说要从一年级背到四年级。刚开始小家伙兴致高，背得也快。可背得多了，难免背了后面忘前面，他就开始抵触，每次背诗都磨磨蹭蹭，特别难。这学期老师

说最近要验收，整本诗都得背得滚瓜烂熟。于是，每天晚上背诗，就成了小孙子最头疼的事儿。

周末吃过午饭，阳光暖融融的，春风柔乎乎的，我收拾好水和零食，又给小孙子拿了个大风筝，和先生一起带着他出门了。

小孙子一路上蹦蹦跳跳，开心得不得了。我故意逗他：“奶奶背句诗：儿童相见心欢喜，忙去公园放纸鸢。”小孙子一听，立刻纠正：“不对，是‘儿童散学归来早，忙趁东风放纸鸢’。”

到了公园，湖边的柳树随风摆着枝条，空气中飘来淡淡的花香，我拍着脑袋装糊涂，说：“贺知章好像写过一首《咏柳》，咋背来着？”小孙子望着柳树，张口就来：“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦……”我立马给他竖了个大拇指。

这时，我先生也凑过来：“小宝，你看湖里的鸭子嘎嘎叫，能想起哪首诗？”“春江水暖鸭先知。”小孙子脱口而出。

就这样，我们赏着春景，背着诗句，玩着风筝，不知不觉背诵了《春晓》《题城南庄》《江畔独步寻花》等几十首写春天的诗。小孙子越背越起劲，每背一首，都缠着我给他讲意思。看着情境，他很快理解了诗意，记得更牢了，还时不时自己找景吟诗——蹲在草边，拖着腔调念：“离离原上草，一岁一枯荣……”站在梨树下，望着小小的芽苞背诵：“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”我忙纠正：“这句诗是写雪花的，雪落在树上，就像满树开了梨花似的……”

陪孩子到大自然中去学习，孩子能把“苦学”变成“乐学”，这真不失为教孩子的好办法。(李彩平)



百姓生活(钢笔淡彩) 无锡市老年大学 王宝怡