

行摄

随手拍得欢喜来

我在写作之余，还喜欢拍拍照片，整天忙得不亦乐乎。

其实，拍照我是个“门外汉”，先前从未学过，也未碰过。见手机拍照那么简单便捷，便也学了起来。退休了，社会活动少了，外出旅游又心有余而力不足，只能家里瞧瞧，去附近街头逛逛、公园遛遛，随手拍些“小玩意”，难得留下有“分量”的力作。

不过，“小玩意”也有“小玩意”的乐趣。它无需持“长枪”架“短炮”，费心劳神，一只手机揣口袋里，随时随地掏出来就能拍。

一日清晨，十几位老人在公园里接龙拍肩，锻炼身体。欢声笑语，飞得老远老远。我连忙赶了过去，老人们见我拍照，玩得更欢了，有几位老人还挤眉弄眼向我挥手打招呼，尽显快乐神情。按下快门，我欢欣不已：这镜头可是老人晚年幸福生活的生动写照啊！照片以“老趣——排排队拍拍肩健身乐晚年”为题发出去，很快被报刊采用。

打羽毛球一般是单手挥拍，而有一老人却是两手各持一拍，左右开弓。别说什么他打法不正规，老人打球不为比赛，只是通过打打这“和平球”，练练身子、甩甩双臂，很好的“创

新”嘛！我的照片《左右开弓》经媒体发表后，不少老人竞相模仿。

有个卖薄荷糖的老奶奶，在市区街头叫卖了几十年，开始在一家菜场见到她并没在意。走了好远，我忽然想到，这不是一张很好的记录“老买卖”的照片吗？可回头再去，老人已不在那里了。我急忙回家骑上电瓶车，一个菜市场一个菜市场地找，终于找到老人，如愿以偿。

那两只狗子相“吻”的照片我也挺喜欢。这是拍狗子玩耍时无意拍到的，真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。嘿嘿，好玩吧！

就这么玩玩拍拍，几年间，手机里也留存了近千幅照片。自己看书写作累了，或者家人朋友高兴了，打开来看看，欣赏、回味、找乐，常常兼而有之。更重要的是，拍照对我来说，又是一种休闲，一种户外活动，对健康有利。我是一个癌症病人，20多年啦，能快快乐乐活越年轻，与“随手拍”恐不无关系。所以，我拍到好镜头，便心生欢喜。

有人说：人生最有用的不是金钱，而是欢喜。呵呵，随手拍能收获“欢喜”，这就是最大的好处哦！

(王洪武)



学打网约车

退休后，有事外出我依旧自己开车，一直开到78岁。女儿看我岁数大了，为避免风险，劝我别再开车了。思前想后，尽管有些不舍，我还是接受了女儿的劝告，把爱车忍痛卖掉了。

为了方便我外出，女儿特地帮我在手机上下载了一个“滴滴出行”的微信软件，并手把手地教我如何打开软件，如何输入目的地和上车地址，以及如何呼叫和选择车辆。

记得有一次外出，我按照女儿教我的打车程序，呼叫了一辆网约车。3分钟不到，那辆白色的轿车就来到了我等车地。上车后，师傅问我：“是儿女给你打的车吧？”“不是，是我自己打的。”我得意地说。“啊！你这般年纪，还会自己打车？”他很惊讶。我说：“年纪虽大，也得与时俱进，跟上时代步伐呀！”话音刚落，他给我点了个赞，说：“牛！”

年纪大了，记忆力和视力明显衰退。有一次，我要去原工作单位参加老干部活动。由于离前一次打车的时间长了点，我对流程已记忆模糊。碍于面子，又不想去打扰女儿，于是只得自己反复回忆，总算在手机上完成了操作，并在居住小区大门口等车。时间过去了近10分钟，可仍不见有车驶来。忽然，手

机响了，打电话的是网约车司机。他问我在哪儿等车，怎么看不见人。我问他车在什么地方，他说在我输入的上车地点车头停停车场。我想，明明在大通路居住小区门口打的车，怎么会开到车头堵去了呢。我急忙从包里掏出老花眼镜，仔细一看，上车地点确实输入的是车头停停车场。我只得向师傅道歉并取消了订单。原来，我刚才打车时没戴老花镜，在输入上车地点时，误点了屏幕上显示的前一次出行目的地。

有时候在外打车，弄不清上车点详细地址，女儿知道后，为我开启了卫星定位功能。从此，我无论在什么地方打车，网约车都会在几分钟后来到我上车的地方。

在手机上打网约车，的确神奇，只要一点呼叫键，屏幕上马上会冒出“惊喜特价”“特惠特价”“特价拼车”等七八种不同选项。有一次，我去江南大学附属医院配药，回来时已没有公交车了，就尝试着打了一回特价拼车。5分钟后，车子来了。一上车，我看到有一位老先生已坐在车内，经攀谈，他就住在我们小区附近。20分钟后，我便在居住小区的路边先下了车，打开手机一看，竟然省了近一半钱。(杨桂兴)

何老师的二手书屋

何老师在小镇上开了一家二手书屋，如今已有十个年头了。里面的书都在五成新以上，按大小厚薄，售价5元和3元。而且书看完后，若还回来，还能退回一半金额。

何老师家的房子临街，她将临街的一间房子开了个门，改成了书屋。她家位置不错，处于小镇最繁华的地段，若出租出去，租金肯定比开书屋赚钱。但她却说开书屋是她年轻时的梦想，如今退休了，退休金也够日常开支，守着这间书屋，既圆了年轻时的梦，也把闲暇时光过得有味，不图赚钱，只图欢喜和开心。

何老师的书屋是按她梦想的小店打造的，门口摆满了盆花和绿植，屋内的书架上也摆着她从全国各地旅游淘来的小工艺品。

何老师刚参加工作时在车间干过体力活，她那时就爱读书，因读书多，写得一手好文章，才被领导发现，调到宣传科工作，后来企业办报，她又调到那里当编辑。这份经历，让她格外体恤那些青挤时间读书的普通人。

现在是电子时代，能静下心来阅读纸质书的人很少了，能把书店经营好的人不多。但何老师的二手

书店，每天都进进出出很多人，特别是周六周日，有不少学生来这里阅读，还有些学生在这里做作业。

有一次，我去何老师的书屋，看到一位建筑工人在看书，看样子他刚从工地下班，工作服还没来得及换。他捧着一本书看得津津有味。待付款时，何老师笑着说：“你这次来还书，按规定能退两块五，可再拿本新的又得添钱。你赚钱不容易，又是熟客了，这次就不用付款了，下次记得拿书再来换新的就行。”

何老师的书屋还有个不成文的规定，基层打工者，比如快递员、外卖员等，都可以免费拿她的书去阅读。

认识何老师的人都说，她哪里是开书店，分明是在默默推广阅读。大家知道后，也纷纷把自己家的书籍送给何老师。如今，何老师的二手书屋已经开了十年了，她店里一半的图书来自朋友捐赠，还有一部分是她去二手图书批发市场采购的。

我问她，这几年书屋赚到钱了没，她笑着说，赚到了，但赚的不是钱，而是开心、充实和浓浓的阅读氛围。(李秀芹)



家门(油画) 无锡市老年大学 孙智玲

花样踢毽，找回活力

退休前，我总憧憬着退休后的生活：晨起打打太极，午后读读闲书，傍晚散散步，日子是何等悠哉。可真退了休，才发现理想与现实之间，隔着一道名为“无聊”的鸿沟。太极拳太慢，静不下心；广场舞太闹，跟不上拍；慢跑伤膝盖，游个泳还得折腾半天。我的退休生活，就像一杯温吞水，平淡得让人提不起劲。

直到那天，我像往常一样在公园里溜达，一阵阵爽朗的笑声和清脆的撞击声吸引了我的注意。循声望去，只见一片小空地上，几位大姐大姐正围成一圈，围着一只五彩斑斓的毽子“蹦蹦跳跳”。我看得目瞪口呆，这不就是我小时候玩的

踢毽子吗？怎么还能玩出这么多花样？

我站在边上看得脚痒，一位大姐笑着朝我招手：“老妹，来试试？别光看不练啊！”我有些不好意思，摆摆手说：“我这老胳膊老腿，可不行。”大家却热情地把我拉进了圈子。一位被称为“李教练”的大哥把毽子抛给我，说：“没事，就当活动活动，踢不好我们帮你捡！”

我深吸一口气，学着他们的样子，抬脚就踢。谁知这毽子跟我有仇似的，不是踢偏就是踢空，脚尖刚碰到它，它就“嗖”地一下飞向了别处。我像个笨拙的企鹅，满场追着毽子跑，没踢几下，已经气喘吁吁，脸上挂不住了。大家非但没笑

话我，还不停地给我打气：“对，就是这样，膝盖再弯一点！”“别急，看准了再踢！”

从那天起，我加入了这个“花样毽子团”。每天清晨，公园的那个角落成了我最期待的地方。我从最基础的“盘踢”开始练起，李教练手把手地教我：“腰要直，腿要松，毽子落下时，脚要像鞭子一样抽出去。”我每天回家对着墙壁练习，腿上青一块紫一块，心里却美滋滋的。终于有一天，我能连续踢上十几个了，那种成就感，比年轻时完成一个大项目还让人兴奋。

小小的毽子，就像一个快乐的魔方，在我退休后的生活里，转出了无限的精彩和活力。(苏应纯)

我是锡剧迷

我喜欢听锡剧，彬彬腔高亢明亮、刚中带柔、质朴刚劲、韵味醇厚，而梅腔清丽悦耳、柔美抒情、甜糯圆润、温婉细腻。社区每次举办锡剧票友会，不管是半天还是全天，我总是从头听到结束。兴趣来了，我将当天的演唱会情景撰写成稿，向报刊投稿。我写的关于社区锡剧演唱会的不少稿件在《无锡日报》等媒体发表。

常听锡剧，我也会哼上几句，大陆调、簧调、慢簧调，兴致来了，自己也上台唱上几段。一次在荡口古镇游玩，看到老同志们到过街棚内演唱锡剧，自己的喉咙痒了，便登台献上了一曲自己创作的《名王莘，歌唱祖国》选段，赢得了游客的好评，一位女票友当即邀我唱了一段《珍珠塔·后园会》，同样赢得掌声。

在锡剧发源地羊尖严家桥，我曾斗胆上台，献演了自编的《唐氏重教高风扬》《美丽乡村严家桥》等唱段，同样获听友好好评。

去年我与老伴一起到安徽省金寨县旅游，晚宴时我上台演唱了无锡的地方戏锡剧《珍珠塔·投亲》选段，收获了满场的赞扬声。

喜欢锡剧，真让我的晚年生活丰富多彩。(钱丁兴)

父母身边的“温柔陷阱”

回来看望父母，我发现家中又添了许多“保健设备”。小到磁石项圈、磁疗手环、便携按摩仪，大到氢氧机、玉石床，问了才得知，每一样都不便宜。

“这些东西对你们的健康真有效吗？”我忍不住问父母。“你懂什么！这些都是朋友介绍的，说坚持用就有效！”可不久老妈身体就开始颤抖，还伴有恶心呕吐的症状。我和父亲连忙将她送到了医院，经过详细检查，排除了母亲患心脑血管疾病的可能，但肝功能指标异常。为了保险起见，我也让父亲做了全面的身体检查，发现他血液中的某些重金属含量也超标了。在医生的追问下，他们才承认最近一直在吃朋友推荐的保健品。

医生叹了口气说：“你们真把那些保健品当灵丹妙药了？再好的保健品也替代不了健康饮食和运动呀！”

母亲意识到自己可能掉进了营销陷阱，开始喃喃自语：“那阵子，我们老两口在家孤零零的，有朋友常来家里陪我们聊天解闷，还送水果、送鸡蛋，渐渐地，熟络了，就给我们推荐各种保健品和健身器材……”

见此情形，我向单位请了假，在家给父母科普健康知识，帮助他们合理膳食。陪父亲散散步、打打太极拳，陪母亲练八段锦、瑜伽……渐渐地，他们开始不再依赖那些保健品和健身器材。

一日，母亲的一位朋友约她去听养生课，说去了有丰厚的礼品。她又心动了，但转头见我一脸严肃的样子，就笑着说：“我就去听听课，顺便会会老朋友、叙叙旧！”还没等我开口，父亲就掐断了母亲的念头：“上回你也说去听课会友，结果买了几大箱保健品回来！”这时，父亲的一个交流群里也传来了消息，说是现在有个保健品在做促销，买一件就能领一袋大米。没想到父亲也是穿了鞋就要往外走。

我正要拦，父亲笑了笑，说：“我去活动现场，劝老友们别上当！能劝一个是一个！”

此后，我时常周末回乡看望父母，却不提前告诉他们。平时也会突然和他们视频通话，看看他们有没有再犯糊涂。父母虽然总怪我搞“突然袭击”，却再也没有冲动消费。(汪小科)



春枝双栖 张永生(75岁)摄