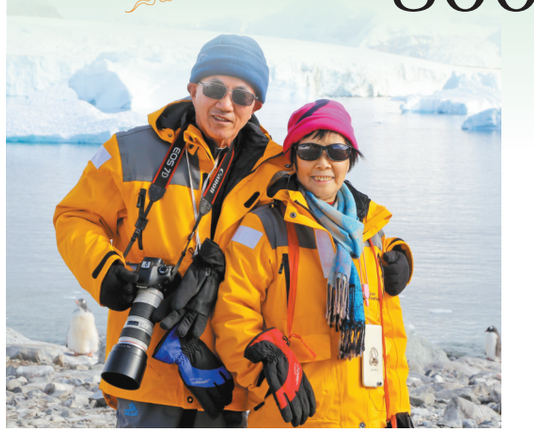
说走就走

800天，江阴退休夫妻畅游百国



近日，好友符维龙先生赠我一本画册，捧在手中，沉甸甸的，不只是纸张的重量，更是晚年的质量。

作为江阴人，符维龙一直景仰游圣徐霞客。霞客勇于探险、执着求索的精神，如同星光，指引着他从青年起就不断奔赴远方。

退休后，他用心培养妻子对旅行的热爱。2008年，符维龙与妻子开启环球旅行。他阅读书籍、搜寻网络，做好规划。他还挖掘旅途乐趣，从世界名著寻找线索，从经典电影发掘取景地，从世界遗产名录探寻宝藏。

两个人，800天，他与妻子同游118个国家和地区，到访625座境外城市，探访321处世界遗产，累计拍摄照片十万余张。

符维龙的镜头里，有北美的辽阔、南美的热烈、非洲的苍茫、欧洲的典雅、大洋洲的纯净、亚洲的深邃。走过的100多个国家，从幅员辽阔的俄罗斯、美国，到袖珍玲珑的梵蒂冈、列支敦士登，他的视野里有大国的恢宏，也有小邦的精巧。最打动人心的，是他镜头中那些平凡而真挚的面孔。街角的一抹微笑，是老百姓对生活最朴素的礼赞；非洲儿童清澈的眼眸里，盛着对和平最深的渴望。符维龙不刻意追求奇绝险怪，他更愿意俯身贴近大地，倾听寻常人家的悲欢，于是每一张照片都有了温度，有了活力。

2026年，耄耋之年的他遴选1500幅精品，出版了画册《环游世界800天，两个人的百国游踪》。每一帧画面，都是他用脚步丈量、用心灵捕捉的世界之美。一幅幅生动影像仿佛在轻声诉说：世界很大，值得用一生去热爱；而热爱，终将让岁月长青。 （梅玉珍）

夫妻之间多些“点赞”

妻子已步入老龄行列了，但自从儿子给她换了部智能新手机并使用了微信后，乐得像个孩子，每天都把看到的好文章发到朋友圈里，健康的、生活的、两性的……我每每看到后，或给个点赞，或给句好评。当妻子看到我的点赞和好评后，便笑眯眯地坐到我身边：“多谢老公的点赞哈！”有时候我也将外出参加活动时的图片及感悟发到朋友圈里，妻子看到后也立马给我点赞和好评。相互的点赞和好评，让我们之间暖暖的，每天都有好心情。

其实，家庭生活中也是如此。我从小在南方长大，后来到了西北工作，一晃三四十年过去了，可我至今仍不会做面食。而在这方面妻子却是个行家里手。记得有一次妻子感冒严重，卧床不起，睡到半夜直喊肚子饿，却又非常想吃碗拉面，叫我去做。没办法，我只好赶鸭子上架。满头大汗忙了一个多小时，最后拉的面粗得像裤腰带，跟妻子做的没法比，我自己都不好意思了。可妻子边吃边不停地称赞我，夸我第一次做的拉面比她第一次好多了。

业余时间我总爱写些“豆腐块”，并经常在报刊上“露脸”。妻子非常羡慕也学着写。那天她写了一篇散文叫我看。虽然文章不入套，但我还是点赞她第一次码字就写得这么好，再温和地指出一些需改进的地方。随后妻子每写一篇我都大加点赞，在点赞了多次后，妻子的文章终于在报纸上发表了。妻子高兴的同时，说是我的多次点赞才树立起了她走向成功的信心。

平时家务基本上都落在妻子身上。有一天难得清闲，我趁着妻子在忙碌主动去拖地，可由于我体型较胖，弯不下去腰，好几个边角地方都没拖干净，茶几、沙发底下还留了几处灰尘。不一会儿妻子看到后，没有直接说我敷衍了事，而是表扬了我：“今天真不错，主动分担家务，辛苦你啦，等我忙完后再把这些地方拖一下，你休息一下吧。”我听后心里暖暖的。这之后只要有空，我都会主动洗锅碗、擦桌子、倒垃圾，不再等着妻子一个人包揽所有家务。

其实，夫妻间多点赞、少差评，才能把日子过暖。 （汪志）



多彩世界 裴振喜（68岁）摄

园林吃茶退秋燥

暑天一过，秋凉悄然而至，但秋燥亦随之而来。人是莫名的烦躁，也像换季一般，有些不适应，一下缓不过气来呢。这时，我便想到了去园林走走，邀亲戚或三五好友，沏上一杯好茶，摆上几样零食和糕点，看池塘荷残、游人散淡，听鸟鸣啁啾，戏曲缥缈，海阔天空“嘎山河”，半天或一天下来，竟然身心得到了滋润，精神为之一振。

这是我每年秋天必行的“典仪”，女儿也懂我依我，总会安排那么一两次园林吃茶的活动，就选比较幽静些的园林，最好临假山而面池塘的水榭茶室，甚而茶室外的绿荫下，其实茶资不贵，早先只十元一杯炒青绿茶。除了我们老夫妇，还有亲家公亲家母，加上女儿和女婿，六个人围坐着，环境舒适、亲情融洽，漫无边际地说着话儿，品一口好茶、吃一点茶食，渐渐心绪就宁静了下来，一个夏季积聚的燥热就徐徐吐出，园林花木和茶水的清芬便缓缓纳入人体，真感觉得肺叶里会分外清爽呢。

与吃茶相配套的是园林茶室有面条供应，与茶资一样的便宜，简约些中午就来一碗三鲜面条，正好冲淡了一上午淡淡的茶味，倘要丰裕些，那么园林近处有的是饭店酒家，价格也大抵符合退休老人的需求。现在的餐饮都尽可能满足老年群体的需求哩，真好。

在园林品茶，不知什么时候，远处飘来了柔美的戏曲音韵，哦哦，我知道现在的老年人心仪戏曲者可多呢。我和妻子也是铁杆的票友，每周也会抽出点时间参加票友的例会，登台唱上一曲，心旷神怡。我很欣赏这些票友，他们选择园林唱戏真是识货之举呀，园林充盈着草木清芬，唱出的戏韵似乎也格外甜美呢。于是我认定在园林唱戏和喝茶一样是最佳的滋润心肺的妙方，“唱”和“喝”真有异曲同工之妙啊。偶或我和老妻会循着戏韵去寻觅曲韵的原点，哎呀，那些老年票友真是投入，他们忘情地唱着，还会按着手眼身法步表演人物的感情哩。我们欣赏着、拍手叫好着，与票友互动共情也是十分惬意的感受，他们一曲唱罢，那余韵不绝于耳，只觉人生丰裕而飘逸。

放眼处，园林里吃茶的老年朋友越来越多，各据一隅，把盏言欢，欢笑声穿过竹林池塘，令整座园林热闹而清逸。我想，在江南城市生活的老人们多么幸福，不出城区而尽得山林之美，品茗闲聊，聊得爽快，那么秋燥什么的还能奈何得了我们？ （吴翼民）

眼睛老花，我从抗拒到坦然

我近年已经很少买纸质书——由于眼睛老花，看书已越来越吃力，不仅眼睛容易疲累，阅读时还须不断调整远近和视线，才能与字体完全对得上焦。

之前好几次同学聚会，就听到有人抱怨眼睛开始老花了。我那时候还觉得与自己无关，同学却冷冷提醒我，人只要到了一定年龄，老花就肯定会出现，谁也躲不过。我仍一点不在意，感觉跟自己的认知相去甚远：过去我一直以为只有六七十岁的人才会老花。没想到才过了两三年，我发现看说明书上的小字时，就一片模糊，要除下眼镜后才能看清楚。慌乱中这才想到，为何宇航员必须挑选年纪在45岁以下的人？就是因为这个年龄是一个分水岭，之前是处在人生的壮盛期，再往下，就是走下坡路了，每一个人都须做好身体逐渐老化的准备。

不过，与许多同龄人看手机时须把手伸得老远，眯缝起眼睛对焦，才能勉强看清小字不同，我因为近视，抵消了一部分老花看近物模糊的问题，平时只需摘下近视眼镜，就能达到同样的视物效果，旁人并不容易看出我也受到老花的困扰。但实际上，我已经像村上春树说的那样“因为视力下降，书也读得少了”。前些年，曾因一曲《城里的月光》走红的女歌手许美静，很大方地承认47岁就已经有老花眼了。我不由感叹，老花是人生的必经之路，对所有人都是公平的。

相比现代有技术辅助手段，可以调节老花引起的视力变化，古人遇到老花，生活上就会造成诸多不便。北宋时，欧阳修45岁就哀叹“两目昏眊，虽嗟执卷之已艰”。这时候他因为老花，看书执笔已经非常艰难了。苏轼步入老年后也面临严重的老花问题，陆游是少有的反例：“幸眼明身健，茶甘饭软。”他有好基因，活了85岁，到老仍然能清晰视物，有好牙口好食欲，为此颇为骄傲，幸福感满满。

我平时看一些医生做科普，常会提到一句话：你什么也没做错，只是老了。所以我对老花的态度，也从一开始的抗拒，到现在坦然接受。因为我想明白了，人随着年龄增长，须适时地“服老”，在心理上提前做好准备，形成一种自我保护机制，这样才不会嫌弃逐年衰老的自己。 （陶琦）



工地（水彩画） 马广生（68岁）

投稿邮箱：wxrbylzk@126.com

“老鸵鸟”的自我修养

退休头一年，最难受的，是比较，比谁退下来过得更有滋味。

老同事群里，天天有人晒。这个晒在云南吃菌子，那个晒在老年大学写毛笔字，还有晒孙子的，一天三张。我坐在家里看电视，遥控器按来按去，心里发慌。关上电视，屋里静得很，静得听得见钟走。那会儿就想，人家都活得热热闹闹，我怎么就把日子过成这样了。

后来我看出来了，我是拿自己一个人，去比整个“退休成功人士”团。那团还越滚越大，今天这个发九宫格，明天那个发小视频，我一人对一帮，怎么比怎么输。

想明白这层，我换了个比法：一段时间只盯一个人。盯着盯着，发现单看哪一个，也都是起起伏伏。那个晒书法的，有一阵子不发作品，改发牢骚，说手抖，写不成样。那个晒孙子的，忽然清闲了，说孩子让儿子接走了，家里空落落。

真看上一个，就学着做。老贺写毛笔字，我看着好，也买帖买笔，临了两个月。临不下去，手笨，墨也调不好。放下算了，不丢人。老崔每天公园走一万步，我跟着走了半个月，膝盖疼，停了。倒是那个晒钓鱼的，我看他坐河边一坐一下午，觉着对路。买了根竿，去河边试。头一回一条没钓着，坐了一下午，回来倒觉得舒坦。

最扎心的是那位晒旅游的。照片上雪山草地，笑得敞亮。我羡慕了好一阵。过了两个月，他回来，碰见我直摇头：“别提了，跟团累得够呛，五点起床，八点上车，到景点拍两张就走。照片是挑着发的。”我听了，心里那点酸溜溜，一下子消失了。

打那以后，看群里那些照片，心不慌了。谁发什么，我看看，点个赞。知道那是挑着发的，好日子里截一段，剩下的三百多天，跟我一样，也是买菜做饭，也是坐着发愣。

年轻时以为自己是孔雀，羽毛一抖，满堂彩。如今老了，褪了色，才看清大家都是胖嘟嘟的鸵鸟。一只鸵鸟去比一群鸵鸟，比不过，把头往沙堆里一扎，不丢人。扎一会儿，抬起头，该干什么干什么。

前些日子群里又热闹，晒什么的都有。我没吭声，拎着竿子去河边了。坐了一个下午，钓着两条小鲫鱼，回来搁盆里养着，看了半日。晚上老伴问：“群里那谁又发照片了，你看见没？”我说：“看见了，拍得挺好。”她瞅我一眼：“你不羡慕了？”我说：“羡慕什么，我这两条鱼，他拍不出来。”她笑，我也笑。盆里那两条小鲫鱼，还在。 （朱天禄）

冬日读书舒适惬意

退休后，我的冬日晨读是从床上开始的。醒来后，按亮床边的台灯，垫上靠枕，开启阅读之旅。打开余秋雨的《文化苦旅》，文字清新洗练，黑白的插图幽雅淡泊，看着舒心。在这寒冷的天气里，身居斗室，能随余秋雨去完成一场精神上的旅行，实在是不错的选择。

冬日读书，读的是舒适与惬意。晴朗的午后，暖暖的阳光透过玻璃，捧本书，选个舒服的姿势，靠在柔软的沙发上，沐浴在阳光里，书香在阳光的碰撞下袅袅升起，心情也变得明媚灿烂起来。那些美丽的方块字在腾腾升起的热气中尽情飞舞，让我的思绪与它们一起舞动，一起排演生命的华章。

冬日读书，是一种心旷神怡的美好景致。读书时，若有雪花飘落，让人觉得妙不可言。那些梨花般的雪花，在窗外制造着春天的假象；而手中的一本书，让你体会到这世上没有什么事比阅读更恬静、更真实、更惬意……

冬日的夜晚，漫天星斗，祥和静谧，没有不速之客叩门，没有忧愁琐事萦怀，没有功名利禄侵扰，天地间似乎只剩下自己，剩下一颗简单、淡泊的心。有灯一盏，有书几卷，这便是充实我晚年生活的最佳方式，让灯光抚摸那些温暖的文字，让文字滋润一颗疲惫的心。或偎坐被窝，或斜倚床头，顺手拿起一本书，慢慢地读。此时，柔和的灯光照在书面上，泛起无限暖意，一杯清茶在侧，茶香袅袅。文字如甘泉，轻轻荡漾于心。思绪就这样不蔓不枝，陶陶然如对久别知己。

睡前听书，可归于冬日夜读的一种新方式。打开手机听书类App，我会选择听一部手头没有但又很想读的书，当然播讲者的声音得是悦耳的。听上20到30分钟，在悠扬而美好的声音中，踏实且满足地睡去。

在寒冷的季节里，找到一个安静的角落，与书籍为伴，用书籍点亮内心的火焰，让心灵在阅读中慢慢沉淀，可以让平淡的晚年生活变得丰富多彩。 （黎洁）