

老有所乐

法国著名思想家蒙田说过这样一段话：“旅游在我看来还是一种颇为有益的锻炼，心灵在旅行中不断地进行新的未知事物的活动。”伴随着年龄的增长及退休后外出旅游频率的加大，我越来越感受到蒙田这段话是揭示了旅游魅力的真谛。

从工作岗位上退下来已有三年了，享受自由自在的生活，这是我期盼已久的心愿。我爱好旅游又多年来从事着旅游业的工作，所以与旅游也结下了不解之缘。退休后我继续“行万里路”，陶醉于名山和大川之间，享受旅游给自己带来的三大情趣：

一是开阔视野和增长见识。退休后，我先后去过新疆、东北等地，新疆游览了 21 天，天山南北，几乎走遍了新疆的主要旅游景区，领略了喀纳斯和赛里木湖的秋色之美及喀什香妃墓的庄严和传奇；坐在大巴上由北向南奔驰，有看不尽的草原和牧场及山川河流，让人由衷地感叹：“不到新疆，不知中国之大和幅员辽阔！”去东北三省游览了 12 天，从哈尔滨到吉林，再到辽宁，一路上游览了镜泊湖、五大连池、长白山天池、伪满皇宫、沈阳故宫等名山湖泊和名胜古迹，让我不仅加深了对这块广袤富饶黑土地的印象，也让我感受到东北人的豪放个性和东北菜的实在。记得一天下

旅游的三大情趣

榻于延吉市的一家宾馆，晚上我们夫妻俩选择在宾馆附近一家小餐馆用餐，点了四菜一汤，想不到每盆菜都是堆得满满的，其量甚大，而且花费不足百元，让我们见识了东北菜的实在。

二是促进运动和增强体质。我个性好静不爱动，退休后也爱坐在书斋中翻阅，与哲人对话不止，享受阅读的快乐，却也缺少了运动和锻炼。我知道长此下去，对身体不利，因此强迫自己每天下楼散步不少于 30 分钟，还坚持每个月作一次市郊游，每半年作苏浙短途游，并保持每年一、二次长途游。由于近几年保持良好的旅游生活习惯，使我始终处于运动和锻炼状态之中，体质有所增强和改善。退休前，我靠服用“依伦平”、“倍他乐克”等多种药品控制自己血压，如今却每天只要吃上原药的四分之一剂量就能保持血压正常状态。而且登高爬山，气不喘、腿不酸。今年 9 月我重游九寨沟，又上黄龙和登峨眉山金顶，一圈玩下来，我却腿不酸、脚不疼。记得 1986 年夏天，我也登过峨眉山，却累得腿脚酸痛了足有 6 天之久。近几年伴随出游频率提升，运动和锻炼多了，我的体质有明显变化和提高。这次与我同行的老顾虽已 78 岁了，他依然跟着我爬山越岭，从未落后。据他说除了日常坚持散步外，关键是爱旅游，活动锻

在现场

又过重阳节

重阳节一年比一年隆重，一年比一年热闹。那天，我和老伴住进了南京西路的一家五星级酒店。这也是我女儿孝敬父母的一种方式，一个内容。一进酒店，就有服务生来拉开车门，见到我们是年长者，立即举手致礼，毕恭毕敬，几位保安擦肩而过，却都回头面带微笑地向我们致意。我有点惊诧，旁边的女儿说，今天是重阳节，他们的敬老工作多周到！于是我们也点头致谢。饭后，我们去一雕塑公园观光，风和日丽，气候宜人，十分舒服。只见东西南北，坐轮椅的老人特别多，我还从来没在景点看到如此多的坐轮椅的老年游客。看看那些推轮椅的人，

有的已中年，有的尚年轻，但一个个都是恭敬而亲切的神态。有的老人还要下车走几步，有的老人还移坐到园中的座椅上，有的老人似小孩似的指点着看这看那，推轮椅者无不耐心而可亲，还贴着老人的耳朵轻声细语地介绍点什么。一幅“尊老敬老的亲 and 图”令人感动。

女儿记住我说过的话，我说我要去她单位的食堂吃顿饭，因而中午我和老伴走进他们偌大的食堂。唷，几百号人济济一堂用膳，菜肴丰富多彩，香味扑鼻。女儿要我自己去挑选，直觉得每一道都吸引人，都好吃，结果浪费了不少，但满足了欲望，快乐！

老夫老妻

买荠菜

文 / 祁凤娣

主告诉他：上海人口味刁，来买荠菜的十个有九个要野荠菜，阿拉早上六点钟出摊，从崇明收来的 200 斤野荠菜七点多就卖光啦。陶大爷无奈地再跑另一个菜场，没有，再到凉城菜场，还是没有。最后只好买了一斤湿嗒嗒像稻草似的种植荠菜回去，一路上直担心过不了老伴这一关。

还好，回到家发现老伴在看电视，忙堆满笑说：“今朝买的荠菜老清爽，你看电视好了，我三拣二拣就拣好了。”说完自个在厨房忙开了。巧的是陶大妈要看的节目播完了，关掉电视机进厨房帮老爷子忙了。这一进厨房，厨房可炸了锅。“什么？这是什么荠菜？

相爱永远

文 / 张永章

每天到街心花草旁散步，总看到一对年逾古稀的白发老人。老先生是个偏瘫病人，他一只手拄着拐杖，另一只手搭在老妇肩上。老妇承担着老汉的重量，同时还要提着一个套在老汉右脚上的绳圈，用力提拉着他那不起作用的右脚，帮助老先生一小步、一小步地往前挪动……

面对驻足观望的游人，他们是那样坦然自若地相携而行，他们脸上的表情，像秋水般的平静。望着他们蹒跚而行的身影，如同看到深秋那挂满金色叶片的银杏树，让人领略着爱情始终如一的深刻含义。爱尔兰诗人叶芝曾为爱人为写下这样的诗句：“多少人爱你青春欢畅的时辰，爱慕你的美丽，假意或真心，只有一个人爱你那朝圣者的灵魂；爱你那衰老了脸上痛苦的皱纹。”是的，当一个人拥有健康、财富和青春美貌时，要得到爱情是比较容易的。而当一个人年老体衰，贫病交加时，仍能拥有忠贞的爱情，才是弥足珍贵的。人生如同常青树，只有在爱的沐浴下才会碧绿常青。让我们用人生的坚韧，演绎自己执著的人生。

像乱稻草似的。野荠菜一棵是一棵，深青色的，粗粗壮壮的，老头子，你会不会买菜？我晓得了，你肯定一早先去石头市场逛了，逛到九点多再去买菜，哪里还有野荠菜等你去买的？一直跟你讲，野荠菜长在河滩边，田埂旁，阳光足，又没有农药侵袭，所以吃口清香，关照你一早去买，你哪个耳朵在听？”

陶大伯向来火气大，听到如此数落，气得包好买来的荠菜，撂下一句话：这个扔掉，再去买你要的那种。上午十一点冲出家门直兜到下午一点，共兜了江湾镇三个菜场也没兜到一棵野荠菜。倔犟的陶大伯终于悟到：时令佳肴与普通蔬菜要区别对待，家务事不能马虎对待。

星期六一早，陶大伯早上六点即出门买野荠菜。粗粗的，壮壮的，闻起来都香的野荠菜，与肉、蛋、笋等和馅放入馄饨中，那滋味无比鲜美。看着小孙女吃得狼吞虎咽，陶大伯笑了，陶大妈笑了，全家人都笑了。



与死神赛跑（中国画）

邹志迁（65 岁）作

惬意时分

退休后的大舞台

文 / 王东梅

刘伯退休后因生活不适应而时常忧郁又叹着气说：“活到这个岁数，真是没用处了，如今退休如同等死，简直和废物没有什么两样……”

刘婶常常相劝他，要他放开心胸，并且常常鼓励他多多参加社区里的长青活动，但是，刘伯每次听了总是兴趣缺缺，就是不想参加。后来，热心的刘婶又找来社区主任和一群社区社工，常常关心刘伯的生活。渐渐地，刘伯被大家的热心所感动，最后，终于放下了自己的腼腆和坚持，不再排斥参加社区里的长青活动。

开始刘伯参加的是社区环保清洁社工的活动，他终于感受到自己虽然是个社区里的小人物，但至少不再感慨自己是一个“没有用的人”。刘伯因为参加了环保社工的工作后，渐渐建立起自信心和与大家的友谊，后又在大伙儿的鼓励和邀约之下，刘伯参加了社区里健康操的活动，虽然在这个团体里，只有少数是男性朋友，但刘伯，确是乐在其中。

我想，这该是一个很好的开始，至少刘伯已经愿意重新走向人群，至于刘伯以前那些忧郁的老毛病呢，也因参加了社区里的活动后，渐渐地不药而愈了。这对大家来说，也算是一件功德无量的事呀！

数月后，已至岁末，社区里将举办岁末年终成果发表会，而刘伯和一群长青族的大婶们将一起舞出健康快乐的人生，他们每天加紧努力来练习，到了晚会那一天，他们穿着亮丽的舞衣，使尽全力，卖力地演出，所以，那场演出深获全场嘉宾们的好评。

这一次的演出对所有长青族的长辈们来说，也算是重新定义了人生。

倘若一个人没有梦想，便是没有了希望，就算他还活着，也像是行尸走肉一般，反观之，倘若一个人能时时刻刻怀抱着希望，认真努力坚持下去，就算是失败了也不失去信心，那么他活着就是充满着希望。