



老有所乐

学拳操看曲艺

文 / 周天明

退休后有了时间，我就坚持学练太极拳等武术拳操。每天我总会抽空去附近彭浦公园练拳。以往我曾跟随母亲向前辈们学会了杨式太极拳，有空也时常打一套舒展筋骨。如今到了公园里我会留心观摩其他师友们打太极拳，其前进后退、一招一式、提手转脚、下势独立等动作我看得十分仔细。自己练拳时亦很注意腰为主动、含胸拔背、四肢协调、动作舒展。平时我买了几本介绍太极拳等武术拳操的书籍细细翻看，认真揣摩。

多年来通过学练太极拳，我不仅心神安宁，步履轻快，而且体质增强，很少感冒，睡眠也好了。由此我逐渐加深了对传统武术拳强身健体、锻炼心志等人文理念和内涵的理解。有时随着兴趣所至我也会时而阅读古诗词及一些文史书籍，时而执笔临帖习字，进一步学习我国传统文化。这样既丰富了退休后的精神文化生活、锻炼了身体，也渐渐体验到“活到老、学到老、学不了”等古人遗训的深刻含意，心情特别愉悦和舒畅。

除了学练太极拳，我也喜欢观看欣赏评弹、滑稽戏、独脚戏、上海说唱等曲艺节目。每天傍晚我都打开电视收看评弹及独脚戏等曲艺节目，常常看得津津有味、舒心想笑，就此各种烦恼和郁闷烟消云散。通过多年收看评弹、独脚戏等曲艺节目，我逐渐了解了不少评话、弹词名家及他（她）们脍炙人口的传统长篇书目，亦熟知了许多知名弹词流派曲调，时而还能跟着哼唱几句弹词唱段。我特别欣赏评弹的说表与弹唱，对各种弹词流派曲调的特色和感人动人之处有了更多了解，对评弹“理细趣味奇”等艺术特色佩服至极，且从中得益匪浅；独脚戏是上海特有的一种曲艺形式，演员们的对白表演活灵活现、维妙维肖，尤其是姚慕双、周柏春、杨华生、笑嘻嘻以及吴双艺、王双庆、筱声咪、孙明等的出色表演常会令人捧腹大笑、念念不忘，回味无穷。

上午我去公园练拳散步健身，下午读报看书，傍晚从电视中收看评弹、滑稽戏等曲艺节目放松心情会心而笑。能在安稳的环境中退休养老真好。我想学练太极拳和武术拳操，看看电视里的曲艺节目等会使我们愉悦心情增强体质，且拓展生活情趣与个人爱好，自得其乐，其乐融融。

园艺原本是我遥远的“童年梦”，然而，度过了青少年期的蜗居，除了面积仅6平方、还搭着棚子的公用晒台之外，再无施展空间。那时的“园艺梦”只要几只花盆里爬出些紫色的喇叭花（牵牛）就可以兴奋得呼天唤地了。

18岁去了农场，那是广袤的土地，是命运的流放，面对的是生活磨砺，而非小资情调的田园风光。

然而，也就是那段农场生活奠定的“土地情结”，为我在退休前租前一亩地院子，尽兴而舒畅地玩园艺提供了如痴如醉的动力。

我历来以为，园艺非书艺之类。园艺必须手脑全方位大幅度运动，且要有合适的场地。我似乎更酷爱富有施展、想象空间的园艺小品。

首先，搭了原木凉棚。去农家买来新稻草，棚顶铺上稻草后果然有了“草庐”韵味。围栅周边种上爬藤植物，春夏藤蔓



侍母周记

歌声带来奇迹

文 / 冷暖

刚刚过去的父亲节，有个多年的好友来看望我的爸妈，晚饭过后，我便提议我的朋友一起唱歌，为今天的主角我的老爸助兴。我这个朋友天赋一个好嗓子，虽然年纪也不能算轻，但声音依然如百灵一般，唱起那些高难度的歌来，一点不比荧屏上那些专业演员差，那些让一般人望而生畏的高音，她却可以轻松驾驭，毫无压力。

爸爸常说，他退休后有两个最大的爱好，一是烹饪，烧菜给家人、朋友们吃，获得大家的赞誉好评，让他在辛苦的买洗烧后，颇有成就感。随着年事渐高，这个爱好渐渐无法延续，于是，老爸的第二个爱好便升级成为第一，那就是唱歌。

爸爸的声音条件算不上太好，但难得的是他喜欢唱歌这件事。一个人大凡在热爱的事上倾注感情，泥灰土墙也会熠熠生辉，散发出光芒。平日照顾妈妈的辛苦、烦恼乃至人至老境难免产生的忧郁烦闷之情，会在他喜欢的歌声里一扫而光，瞬间变得满脸红光，神采奕奕。

深知我爸爸这个爱好的朋友，稍稍酝酿情绪后，便亮开嗓子唱起了《我爱你，中国》：我爱你中国，我爱你中国，我爱你春天蓬勃的秧苗，我爱你秋日金黄



惬意时光

租个小院玩园艺

文 / 丁汀

恣意，绿叶紫花相扶；秋霜后红叶如枫，一壶香茗，坐拥其中，不醉也难。凡客来，无不喜在“草庐”落座。

其次，改换门庭。亲自画出新门扉的设计图，叫工匠按图施工：毛竹斜顶棚，木柱门框，镂空木门，依偎在一棵高大的香樟树下：绝配；挂起2只红灯笼，农家气息扑面而来，引得不少游人多次“叩门推敲”，问“此处有吃农家菜么？”

再则，就地取材。2年里做的四五个既实用又可观赏的园艺小品，全都就地取材。其中，用几段废弃的老柳树桩做的几个小品颇为得意。一个一米多长、直径约35厘米的树桩茶几，在柴刀砍出新木几面后，总觉得太单调，于是，再雕刻了“耕读品悦”四个阴字；再在树洞里填土植草，顿然有了年代感；又一段树桩，整

的硕果。随着她的情绪逐渐饱满，歌声渐入佳境，奇迹出现了：我那平日里无声无息，沉默是金的妈妈竟然随着她的歌声开口一起咿咿呀呀地唱了起来，她眼神充满崇拜地仰望着面对二老站着演唱的我朋友，专注而兴奋，目光闪闪发亮，炯炯有神，一洗平日衰弱、疲惫的病态。当朋友一曲终了时，她双手合掌拍击，和我们一起鼓掌赞美，并说还想再听，要我的朋友继续演唱。家里人都被眼前的情景弄得由惊愕而兴奋，大家乘兴一起放声高歌，一曲连着一曲唱起父母年轻时代的歌：《让我们荡起双桨》《喀秋莎》《洪湖水，浪打浪》《我爱我的祖国》，小小的屋子里顿时充满了久违的欢声笑语。懂事的儿子还赶紧把所有的窗户都关得严严实实，以免声音飘出窗外，影响干扰到邻居。

这个特别的夜晚，这个特别的父亲节，让我在深深触动之余，更加深信一个真理：一切美的事物，都可以创造奇迹，因为她能活化人的心智，让平凡的日子和生活变得不再平凡。妈妈显示出来的奇迹，充分证明了这一点。

朋友答应，以后会常常来，唱歌给妈妈听。是的，歌声的作用，有时也许胜于药物。





快乐使人年轻

文 / 刘满英

老年大学里，大多都是老人。我虽然被他们称为“年轻人”，但心里觉得自己其实已经老了，最起码也是走在奔向老的路上。

原乡村小学校长谢兰芬，今年66岁，衣着光鲜，性格开朗，走路轻快，眼神清亮，思维敏捷，妙语连珠，像是个正值青春的人。上二胡课时，谢校长总会说些让人捧腹的段子来逗大家开心，一向严肃的二胡老师常常也忍俊不禁，课堂里洋溢着欢乐的笑声。大家都说，哪里有谢校长，哪里就有欢乐。谢校长二胡拉得也顺溜，每次上台表演，谢校长都是主力队员，她拉二胡，时而哀怨，时而苍凉，丝丝缕缕，欲断又连，如轻云无定地飘浮，让人陶醉其中。

老年大学开设文学班后，我和谢校长接触渐渐多了起来，她对我说，退休后才她新生活的开始，有大把大把的时间去做自己喜欢的事。她喜欢唱歌，参加老年合唱团，她喜欢写作，把老年大学的所见所闻写成文章，叫我帮她修改并投稿。

老年大学每学期都会出一期校刊，选送学员里一些好的书画，摄影，诗歌，散文刊登，分送到各县领导手上。在我的推荐下，谢校长有几篇文章也上了头版，谢校长高兴得像个小姑娘似的，兴奋地拉着我的手，直说：谢谢，谢谢。



老人老话(二十六)

文 / 张大成

多想别人的长处，也会知道自己的长处；多想别人的好处，就会知道感恩的好处。想推卸，总是有理由；想推倒，总会有借口。有规矩的家庭，就有好家教；有规律的生活，就是好生活。没有利益的交流，是最好的交流；没有利用的合作，是最好的合作。放弃，是一种最好的退出；退出，是一种理智的放弃。无奈时，要学会对现实沉默；通透时，要懂得对未来沉思。好风景总是让人喜欢；好布置总会让人无奈。工作是为了更好地生活；生活是为了科学地享受。要求越多，心情越差；要求越少，心情就好。简单的快乐，随时可找；简单的幸福，一生难找。人多时，要学会退出；事多时，要学会退让。人不自律，必然会自责；人不自责，一定要自律。纵容的情，不会有真情；守望的爱，才会有真爱。人是活给自己看的，要善待自己；事是做给别人看的，任他人评说。爱，是生命的动力之源；善，是人生的动情之念。探险，可以看到现实的另一面；冒险，可以得到生活的另一半。放下过去，便可放下旧心情；面对今天，可以面对新风景。旅游，重在看风景的独特性；旅友，贵在看每人的独立性。

的曲虬造型，但沉甸得一个人拖不动，于是，便叫来妻子一起用绳才拖回。竖在院门处，开始了我用锯子修整的“二度创作”：半腰处的树洞还是填土植绿，仅此点缀，便自然天成了一件树桩园艺小品的毛坯。有诗友见照片后取了个名字叫“老当益壮”，倒也符合我的原意。斑驳而开裂的灰黑色树皮在我的眼里简直就是一曲沧桑交响的序曲，它的年轮，它的枝桠，它的神秘树洞涌起我无尽的神思遐想……

有文友将我的园艺小品称之为：融睿智于激情中的宠儿，而我自觉还没到了睿智的境界，我只为被人或被己丢弃的树桩重获新生而兴奋不已，它们毕竟避免了一次成为灶柴的俗成厄运。

其实，退休后玩园艺小品，身心都得到了锻炼，一身臭汗、四肢酸疼后的愉悦，便是生命中新陈代谢的良性循环。

我乐此不疲地沉醉其中。