



在现场

我们英语班里的老姐们

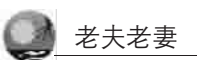
文 / 金洪远

刚就读老年英语班时，我原本以为，像我这把年纪，总得在班里排个“第二梯队”吧，但在这些高中老三届和大学生老姐们面前，只能算个小弟弟。也许是 20 多号学员里就我一个男性，好似许多大米轧进一粒洋粳米。也许是“物以稀为贵”，也许是爱寻个开心调节课堂气氛，曲老师封我个“官”当当：班长。

在人们的印象里，班长应该算品学兼优的角色。品，老姐们评价“热心”，除了课前为大家打开水，下课擦黑板，探望住院的学员和操办学期结束的聚餐会外，也就只能以勤补拙了。学，中学只读过一年英语，基础差，朗读课文经常是跑马溜溜走调，可是邻座的几个大姐却表扬我，你比上学期进步多了，如果能在读音和语调上下点功夫，肯定会更上一层楼的。下课了，几个大姐还逐字逐句给我开小灶，那份热心，让我想起一直关心我的几个表姐。暑假里，杨大姐还几次来电敦促我复习老师布置的“作业”，情深意切，让我好生感动。

按照学期计划，暑期开学是复习新课“我的一天”。让我们大跌眼镜的是，开学第一课，年过古稀的刘大姐在教室里竟将新课文背得一字不差且字正腔圆，引来大家由衷的热烈掌声。老师告诉我们，刘大姐暑假里不仅每天听录音磁带，还隔三差五电话“讨教”老师关于语调的“处理”问题。一分耕耘一分收获，老师说，刘大姐应该获“刻苦奖”；而家居曲阳路的一对“姐妹花”，周末途经虹口公园门口，发现有两个拖着行李箱的小老外在街头叽里咕嚕向行人探询，焦急的脸庞印着串串汗珠，见此情景，姐妹花用学过的英格里希和他俩打招呼：“Can I help you?”因为情急，小老外的语速很快，她俩提醒：请你说慢一点，小老外马上语速减慢，原来他们急着要找的是 university(大学)。于是这对姐妹花引领他两穿过马路，径直送到了上海外国语大学门口。喜得小老外一迭连声“Thank you!”曲老师当即评定为“热心奖”，花落这一对做好事的姐妹是实至名归！

老姐们知道我前一阵去西班牙旅游，要我谈谈在国外的趣事。我告诉她们：那天下午，我在西班牙的塞维利亚市街心花园邂逅一位英俊的中年人在长桌上签名售书。导游小宋告诉我，这个儿童文学作家在西班牙大名鼎鼎，他签售的书名是《您好，公主》非常热销，怪不得见首不见尾的粉丝队伍如此众多。走过路过不能错过，我含笑向他致意，他询问我来自哪个国家，我说：“中国上海”，想不到他马上就是：Shanghai, great！都说咱们上海的名气在世界上不同凡响，看来没有丁点儿虚头的！来而不往非礼也，我按老师前些时候教过的“国家和城市”这一章里的内容，七拼八凑了一句：Old country！beautiflcity！（古老的国家，美丽的城市）喜笑颜开的西班牙作家热情地和我合影留念。在旁的导游小宋看不懂了，金先生，你的英语并不像你说的“不懂”啊。他可能不知道，这是我故伎重演的“金句”，演习多次，当然张口就来！老姐们异口同声：你应该获“活学活用”奖！



老夫老妻

生肖与人的性格属性大有关系，属猴的妻子几十年没太平过，做保险、开饭店，尽管都是特折腾的活计，居然也做得风生水起；直到退休，在尚无第三代的空档，更是在狗宝宝和股票类的事业中“折腾”得有滋有味。

话说 3 个月前的一天，书房里首次发现一只咬破窗纱逃窜而来的老鼠。现在的食品丰富，书房矮柜上的巧克力、酥饼、糖果什么的都有，饥饿的老鼠前来觅食打牙祭，在我看来当属正常。可本命年的“猴妻”闻之失色，如临大敌，于是就开始了长达 3 个月的艰辛剿鼠的新“折腾”。

根据饭店的灭鼠经验，妻子买来多片强力粘鼠板，首先在书房布阵。为了不让鬼精灵的老鼠知道，张开的粘鼠板放哪里，竟连我也不知道。一日清晨，当我坐在写字桌前，双脚自然前伸之际，左脚棉拖竟然与粘鼠板强吻，扯不开，只能“一道去”；埋怨之余，“猴妻”的设伏点开始满屋子转：爬高蹲低，厨房、橱顶内外、吧台肚里……

“猴妻”剿鼠记

文 / 丁汀

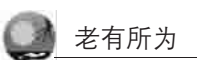
大年初五，去参加家人聚会午餐前，“猴妻”设伏了两片“强力粘鼠板”，其中一片放在客厅一角，却疏忽了博美犬的自由存在。待我们回家开门，只见年已 13 岁的博美犬伏在粘鼠板上，两条前腿挣扎着，疲惫而无奈的眼神乞求地乜斜着我。哎呀！这下轮到我赶紧了！赶紧抱起，好不容易把它从粘鼠板上解脱出来，弄得双手都是黑胶。束手无策的“猴妻”此刻没了辙，电话求救宠物店遭拒：没有特殊的剃毛刀，可用面粉自己试试。于是，“猴妻”十二分耐心地蹲伏在搓了面粉的博美犬身边，用剪刀足足修剪了近 10 个钟头。博美犬倒是恢复了基本神色，而老妻却累得倒床喊腰腿疼。

有了这次“乌龙”的教训，“猴妻”的设伏点愈发隐秘起来，即使向我汇报、交流时提到“老虫”二字，顿时如耳语似地轻声气语，据说是怕老鼠听到就不上钩了。我灵机一动建议道：那以后就叫它“IS”（极端暴恐分子）吧，中国“老虫”听勿懂外文，你就可以大声

说了，省得你咻咻地吃力煞，我还不晓得依讲啥！妻子一听“IS”的代号也来了劲，连连大声说了好几个“IS”，像煞蛮解气的。

其实，“IS”确实蛮狡猾的，它们开始在橱顶柜、吧台柜内绕道，并拉屎，不仅啃粮包，竟还啃起盐包、糖包来了。整整二个多月，妻子对付老鼠似乎有了些道道，根据鼠屎设伏粘鼠板；首战告捷就是在吧台柜，晚间故意开的一道门缝，就成了第一个“IS”的不归路，睁着贼小的鼠眼，身子粘在强力胶上，肚子起伏，颤抖的尖嘴发出吱吱叫唤，只能等死了。“猴妻”见状，喜得雀跃欢呼；她乘胜追击，秘密设伏顶橱内，果然，次日清晨，又一个“IS”带着满身的黏胶毙命于厨房的地巾上，灶台上撒落着被它咬破的盐包。可以推断，这家伙临死前竟挣脱了强力胶板！

折腾了近 3 个月的剿鼠战役取得了阶段性胜利，本命年的“猴妻”喜不自禁：其实，我是怕鼠，并非恨鼠。



老有所为

我的作品封面百图

文 / 庄大伟

退休了，时间宽裕了，写作的劲道却没有年轻辰光足。有时候写点闲文，不过更有乐趣的是翻阅、整理过去发表的一些作品，回忆逝去的岁月，倒也蛮有味道。

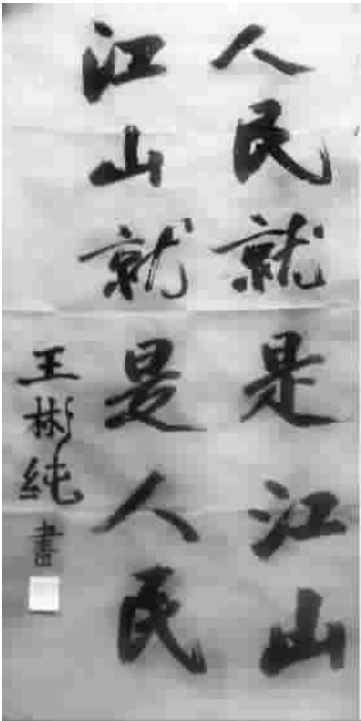
最近看到刘家桢在电视里讲，他配音的角色超过 7 千个，乍一听，真有点震撼。但细一想，他几十年的配音生涯，一年 365 天，统计一下，也就不惊讶了。我翻了一下自己的几十本剪报集，从 1972 年 8 月 20 日在《解放日报》上发表第一篇作品，到现在写这篇短文时，有记录的已公开发表各类文

学作品 3336 篇(部)。前些日子，我从已经正规出版的一百几十本专著中，挑选出一些画得比较好的封面，从去年 11 月 18 日起，每天在微信上发一幅封面，配一段文字，至今年 2 月 25 日，共发了 100 幅封面。朋友圈内点赞者不少，有几位仁兄天天点赞，弄得我反倒不好意思起来。

过去出版一本书，过五关斩六将，七审八审的，很难。现在自媒体时代，谁都能出书。只要不交出版社出版，更方便了。眼下我准备把放在微信上的 100 幅封面，制作一本《庄大伟作品封

面百图》，自己设计装帧，用作自我欣赏，也算是自己退休精神文化生活的一件乐事。

凡事只要你肯坚持去做，再有个量化统计，日积月累的，数据出来，都会使自己震惊。就像你如果坚持画画、书法……乃至唱歌、唱戏、练瑜伽，数据统计出来，同样可观，一样的道理。我感到，没有功利目的的写作（或者画画图、练练字……），动动脑筋动动手，也是一种简便易行的养生，非常适合我们退休朋友圈里的你我他。



书法

王彬纯 (68 岁) 作



快人快语

保持愉快有五招

文 / 周林

心情愉快，可以延年益寿，老人该如何保持心情愉快呢？笔者以自身的经验，觉得可以从以下几个方面入手：一、多加强体育锻炼。老年人，因为体质原因，不亦进行高强度的体育训练，但可以适当地进行一些力所能及的体育锻炼，体育锻炼是人释放能量、取得心理平衡的重要手段。爬山、长跑、游泳等运动能锻炼人的意志；太极拳、慢跑、棋类等能够锻炼自我控制能力；打羽毛球、乒乓球等运动可以培养人的果断性格；跳交谊舞、扭秧歌等运动，则能让老年人多交朋友，培养乐观情绪。二、写日记。当老年朋友生活中遇到不开心的事情后，可能一时找不到可靠的人谈心，或者害怕对方嘲笑，此时，写日记便是最好的选择。当老年朋友把自己内心里的不愉快都写出来时，心情就会趋于平静。三、大声唱歌，大声唱歌是良好的情绪调节剂。唱歌加强了面部特别是口部肌肉的锻炼，经常唱歌可以减缓眼角和口角下塌，还能减少皱纹。当老年朋友演唱优美动人的歌曲时，往往会情不自禁地沉浸在自我陶醉的境界中，进而摆脱孤独、烦闷的困扰，心情慢慢变好。四、多听悦耳的音乐。唱歌不是每个老年人都喜欢，但听音乐是完全可以的。一首好歌能滋阴养神，对症听歌益病除。听优美悦耳的音乐是保持心理健康的“灵丹妙药”，欣赏音乐不仅是艺术的享受，同时有助于缓和紧张、压抑和焦躁的情绪，还能调节神经系统的功能，真是一举多得。五、注意仪表与打扮。年轻人爱美，老年人也爱美。讲究打扮是一种心理不老的具体表现。“俏打扮”对老人的健康长寿非常有益，老年人注意仪表与打扮，容易给自己带来青春的活力，容易让老年人在心理上获得满足与安慰。



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母