



向晚琐谈

此刻，正傍晚六点

文 / 任炽越

有人说，人的一生恰如24小时，从一点到零点。

24小时可化成1440分钟，按平均寿命80年计算，每年可分得18分钟。

这样的话：20岁是早上6点，朝气蓬勃；40岁是中午12点，如日中天；60岁是傍晚6点，美好夜生活的开始。

此时，夕阳西下，华灯初上，人流熙攘，人们从四面八方，回到自己最想去的地方。

这时候的心情，与早晨的心情迥然不同。

早晨，是去奋斗、谋生、拼搏。有时候面对新的挑战，免不了会有些许胆怯、紧张与不安。

傍晚六点，正是一天工作的结束，

人们带着疲惫、慵散、满足、期待的心绪。

这时，或回家与亲人团聚，在温馨中共进晚餐；或去餐厅与情人相聚，在浪漫中互叙衷肠；或去酒店与老友餐叙，在推杯换盏中说不尽的心里话；或去看望倚窗而望的老母亲，在陪伴中重复童年的乐事趣话；或去听一场盼望已久的音乐会，在优雅的旋律中享受高雅；或去赶一场著名歌星的歌会，在兴奋与喊叫中和心中的偶像神交。

早上六点，二十岁的青年，怀着对人生的憧憬，不畏风雨，不怕失败，在艰辛中，用青春不断创造生命的高度，为自己的一生奠定了基础。

中午十二点，四十岁的中年，回望过去的历程，不敢懈怠，呕心沥血，继

续负重前行，用生命残存的青春，守住不易获得的城池，在人生的花园中，夺得一席之地。

傍晚六点，六十岁的老人，卸下人生剧的戏装，带着闲适，带着热情，怀着向往，推开人生第二春的大门，去体验活色生香的晚年生活。他们以抓住人生最后尾巴的激情，去感受生命、享受人生，让生命放出最后的异彩。

此刻，正傍晚六点钟，快乐老龄的钟声敲响了！老人们度过了热闹的七点，感受了生动的八点，经历了精彩的九点，享受了宁静的十点，接受了安详的十一点……

当零点即将来临时，他们带着生命的疲惫，安然入睡，去迎接明天新的晨曦！



猪年大吉

杨忠明 作



惬意时光

退休后，我每天除了接送外孙上下学、做家务，就是在家看电视，不光视力越变越差，心里也觉得空荡荡的。

一天，我听女儿说，她同事的奶奶已七十多岁了，每天还在坚持朗读文章，连小孙子也跟着受益，跟着奶奶养成了朗读的好习惯。女儿又对我们说：“咱们家乐乐也六岁多了，我和他爸爸陪他读书的时间少。爸妈，你们俩谁能当他的‘朗读者’呢？”

其实，自从看了中央电视台的《朗读者》节目后，我就有朗读的冲动。可是从反面一想，都快六十岁的人了，再朗读会被家里人笑话的。因此，我就刻意压制了这种热情。没想到女儿同事的奶奶比我大十多岁，还在坚持朗读。于是，我果断接过了女儿交给的这项重任。

两天后，女儿递给我一个小音响和一个小本子：“妈，这上面都是经典的朗诵片段，您可以看着书上的文章，再跟着音响里的老师学习朗读。”

虽然读文章对我来说没什么难度，可是真要把文章读好就沒那么容易了。我的普通话发音很不标准，而且读起来也没感情，完全失去了文章的韵味。既然“天将降大任于是人也”，那么我只好“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”！于是，我决定加大学习力度，从每天学习一个小时增加到每天学习三个小时。功夫不负有心人，很快，我就找到朗读的感觉。

现在，我每天都会给外孙朗读文章，他也特别喜欢听。遇到喜欢的片段，我们还试着背诵，甚至一起读给家里人听，每读到热烈部分总能博得家人热烈的掌声。今年元旦，我还和外孙一起参加了他们学校组织的联欢会，一起朗读了非常有名的儿童绘本《猜猜我有多爱你》，获得了家长和师生们的好评。

元旦后，外孙几个同学的家长找到我，希望我能教他们父母朗读。我喜出望外，对他们倾囊相授。在女儿的协助下，我还建立了“老年人爱朗读”的微信群。老伴、女儿、女婿都在微信朋友圈宣传，遇见亲朋好友也告知，我们的队伍不断地壮大，现已扩展到五十多人了。

在群里，我们会分享经典的朗诵片段，会把朗读的文章分享到群里，让大家指点，也会分享自己的朗读心得，对文章的理解等等。大家都把这个微信群当成自己的精神之家。在这个大家庭里，我们都找到了心灵的归宿。

朗读不仅给外孙营造了一个良好的学习环境，也让我收获了健康与友情。我想，每个人晚年都应该找点有意义的事做，让自己的精神有所寄托，才不至于惶惶终日。



退休后的小目标

文 / 戴存亮

退休，意味着告别工作岗位。有人“意犹未尽”，选择发挥余热，再就业。有人选择“告老还乡”，颐养天年。我选择了后者。如何规划退休后的生活，我给自己定了几个小目标。有目标，就会有追求，就会有方向，也才会有前行的动力。

退休后，一味窝在家里，两耳不闻窗外事，对身心健康是不利的。我的第一个目标是去做志愿者。我主动报名做了一名中华艺术宫的志愿者，每周一次的志愿服务，让我在志愿者工作岗位上接触到来自方方面面的人群，从他们身上看到社会前进的脚步。每一次客人的微笑和出自内心的“谢谢”声，让我体会到快乐。我真心地感受到志愿者“服务他人，快乐自己”这句话

的真谛。去年春节期间一场大病让我暂时离开了志愿者岗位。我思考着，今后将如何在力所能及的范围内再为社会贡献光和热。

我生性好动，喜欢旅游。几乎走遍了国内主要名山大川，国外也去了近20个国家。退休后的另一个目标是实现心中的夙愿，去一次非洲，游一回美国，坐一趟邮轮。退休第二年与妻子携孙女坐“蓝宝石公主号”首航日本、韩国。2015年，花了近一个月时间畅游美国东西海岸。下周，我将走进非洲，去领略非洲广袤大地别具一格的风土人情。接下来我旅游的目标是把五大洲四大洋都去一次，其中南极洲与北冰洋都是极具挑战性的目标，需要用很大的勇气去面对，去

实现。

写作是我又一喜好。曾偶有小文在报纸杂志问世，过去称之为“爬格子”，如今是“敲键盘”。很多年前曾自费将发表过的文章编辑成册，出了一本集子。我的又一个目标是再出一本集子。退休以后空闲时间多了，用在写作上的时间比上班时更多了。但是，到了现在这年纪，“懒”、“散”成了常态，有了目标，就会有动力。内心常常会告诫自己，不要停下来，笔耕不辍，不求名利，只为心中的那一份念想。

有目标，就有念想，有目标，就有奔头。有的目标实现了，再会树立起新的目标。有的目标需要用很长时间，甚至是一生的时间去践行。有目标的退休生活同样精彩。



情满十六铺

文 / 王耀忠

2003年9月25日，位于十六铺的客运轮船码头，在走过了它140余年的漫漫旅程之后，功成身退。消息传来，我思绪万千，夜不能寐。我的家原来就在十六铺码头旁的一幢老式楼房里，我是枕着浦江水，听着浦江浪，走着江边路长大的……

在我童年的记忆里，十六铺码头永远是繁忙而嘈杂的……据报载，从1952年有统计资料起，50多年中，十六铺码头累计运送旅客量达3700万人次，最高一年发送旅客678万人次。特别是每天清晨轮船靠岸或出发之际，更是人声鼎沸，喧闹无比。由于我老家宁波乡下的亲戚朋友多，他们到上海来出差或游玩的机会也多，而宁波轮船到达十六铺码头的时间往往是黎明时分，天还没亮，这个时候他们啥地方都去不成，所以一上岸，头一件事就是来敲我家的门。歇脚的、寄放东西的、说长道短的，什么都有……而母亲每每碰到那会儿有人敲门，就知道是乡下来人了，于是便起床披衣去开门，然后忙碌着撬开煤球炉，烧开水，弄点心，张罗来人落脚休息……不亦乐乎，从不厌烦。对这一切，直到我长大成人后，才深深懂得“亲不亲，故乡人”这句话中蕴含的浓浓情意。

我中学毕业的时候，正逢上山下乡

一片红。在那充满激情的年代，同学们都争着奔赴广阔天地炼红心。1970年4月，我先其他同学赴江西农村插队。临走前夕，我们几个十分要好的男女同学，相聚在十六铺码头话别。早春的阳光照耀着江面，涌动的波涛拍打着江堤。我们热烈、畅快地交谈着，话语里充满了依恋，充满着惆怅，也充满着向往。分手时，同桌的女同学送我一本印花封面的日记本，并在扉页上留下了她端正娟秀的字体：“沿着毛主席指引的革命航线奋勇向前！”那一瞬间，我的青春热血从心底升腾而起……

我下乡去了江西九江地区，每次探亲回上海都是乘坐长江轮，轮船东下到长江入海口，拐弯至吴淞口再到十六铺码头，当船缓缓靠近码头时，那游子归来的激动心情真是难以表述……

1973年春节后，我是与同一个县插队的另一位同学从十六铺码头坐船返回江西，当轮船拉响汽笛起航时，他感慨地说：“不知这辈子要在十六铺码头坐多少次船啊？”可万万没想到，当年冬天我俩光荣从江西入伍了。虽然当兵投入建设位于秦巴山区的襄渝铁路，沿线是水流湍急的汉江。可那滚滚的江水却总是让我们勾起对黄浦江边十六铺码头的思念之情……我们曾经相约，如果一起复员，就坐火车到武汉再转长江

轮到上海。几年后，我因种种缘故先离开部队回了上海，他却继续奋战在部队，又写下血书参加了自卫反击战，再后来却突然获悉他在复员回上海不久因病去世的噩耗……从此，每当我走过十六铺码头那段灰旧的江堤旁时，他手提旅行袋，脸上挂着憨厚笑容的身影总会在我眼前浮现。要是他活到现在，该过着多么幸福的晚年生活啊！

岁月如梭，进入上世纪八十年代，我成家有了孩子，家庭条件也得到了一定的改善，但尚不能与现在比。由于那时没有空调，最难熬的日子就是隆冬和盛夏。特别是七八月份，怕热的女儿天天闹得直嚷嚷。于是每当吃过晚饭后，我就带着她到十六铺码头兜风去了。码头旁港区职工大多都熟识，我们先到泊在江边的轮船上洗个澡，然后拐到摆渡船上，让女儿坐在船头吹江风，消暑气，看海关大钟……每逢这时，总是女儿最高兴的时光，不坐上几个来回是决不肯回家的……而这段十六铺老家的生活岁月，日后都成了女儿对童年最美好最快乐的回忆。

如今，我们全家早已入住柳绿花红的小区中，可是对十六铺码头深深眷恋的情怀却始终难以割舍，伴随着它曾经所发生的一个个故事，都会永远地留存在我的记忆中。

朗读精彩了我的晚年

文 / 周海燕