

我的 2018:充实而快乐

阅读提示

2018年,除习武健身外,在写作上还小有收获,一篇《带上婆婆打太极》的短文,竟获得市“敬老爱老征文大赛”一等奖,得奖金2000元。我欣喜地对妻子说,写作辛苦,这次一定要为你买件高档的新衣服!

时间过得真快,弹指一挥间,2018年将决绝地悄然而去。回望它远去的背影,评说一年来的生活,我感恩满满:平淡而充实,恬然而快乐。

作为武术协会老队员,习武健身是我每天的必修课。东方欲晓,南明湖畔,优美音乐响起,身着拳服的队友便排起整齐的方阵,各式太极拳、太极剑、太极扇便有序展开,套路娴熟,身手不凡,将大型舞蹈的柔美和扬眉剑出鞘的阳刚融为一体,形成一幅和谐亮丽的立体画卷,让摄影师和驻足观望的路人赞叹不已。在新教练的引领下,今年又增学了观音拳和杨氏85式。每年,武术协会都会组织一些丰富多彩的活动,诸如集体旅游、体育赛事、交流表演;11月25日召开武术协会年会,节目异彩纷呈,由我们青少年宫太极点拳友表演的《太极华尔兹》,中西合璧,让人耳目一新;本人参加了由80多位队员组成的“太极扇”表演,精气神十足,在“卧似一张弓,站似一棵松,不动不摇坐如钟”的铿锵旋律中舞臂弄扇,博得观众阵阵热烈的掌声。

除习武健身外,我还爱学习和写作。上网、读书、阅报、玩微信、看电视节目,偶尔到新华书店转转。附近“崇德书店”举办阅读专题讲座,我会进去听听。最近阅读《梁实秋散文精品》,文中论及文学语文之措辞:“绚烂之极趋于平淡。但是那平不是平庸之平,那淡不是淡而无味之淡,那平淡乃是不露斧斫之痕的一种艺术韵味。”细细品味,我油然省悟:这不正是我们老年人该追求的生活境界吗?

有时会把生活中的感悟



记载下来。数一数,不多,今年8篇,其中6篇在省、市报刊上发表。《带上婆婆打太极》一文,竟获得市“敬老爱老征文大赛”一等奖,得奖金2000元。“这是我写作以来所得的最高稿酬了。”我欣喜地对妻子说。“写作辛苦,这次一定要为你买件高档的新衣服!”老伴高兴地对稿酬作出“规划”。文章发表有一定难度,哪怕是豆腐干大小的一篇,有时不免罢笔,但稿件经过编辑严格审查一旦变成铅字,自己就如同得了奖赏,会兴奋几天,几天之后,便又有了提笔创作的信心。提倡朴实的文风,有感而发,言之有物,乃本人的一点写作要求。

外面的世界很精彩,外出旅游自然心向往之。但我和老伴起步较晚,因高龄的岳母在我俩身边(2014年去世,享年93岁),“父母在,不远游”。今年6月,出国旅游终于得以实现,目的地是东南亚的泰国。第一次办理护照,第一次跨出国门,第一次领略异国的旖旎风光,无不感到新鲜。金碧辉煌的曼谷大皇宫,湄南河两岸浪漫的泰国风情,金沙岛海滩外的万顷碧波,都给人以深刻难忘的印象。10月17日,我陪老伴与其他四位亲友游览厦门。上高铁不久,便来了诗兴:“六位老人乐悠悠,一起聊天又旅游。风驰

电掣动车稳,四小时后至厦门。”发到微信,与同行共享,溢出欢快的笑声。厦门之于我,虽然是旧地重游,但鼓浪屿的百年沧桑、爱国华侨陈嘉庚创办的集美学校、胡里山那刚强不屈的炮台,却仍然强烈地激荡着我的心怀!

作为退休教师,生活中还有一种特殊的幸福。我从教38年,可谓桃李满天下。常有学生来看望我,送家乡的土特产或水果给我品尝,驱车邀我到野外踏青、赏花、观景,今年亦如此。尤其是受邀参加在各地召开的学生同学会,与充满朝气的年轻人在一起,畅谈家国巨变,聊叙人生感悟,十分开心。11月17日,当年我任班主任的云和二中1993届1班25周年同学会在杭州召开,有来自祖国四面八方及国外的30多位同学参加,其中包括在外地工作的我的儿子。座谈会上,面对年富力强、业绩如日中天的昔日学生,我也发表了热情洋溢的讲话。次日上午,师生们一起参观了G20杭州峰会体验馆,恢宏、气派、典雅的中国建筑大器,让人惊叹。

最后,我不能不兴奋地告知我家的一则喜事:今年9月,我儿媳妇生了双胞胎孙女。俩孙女降生那天,我欣然作诗:“丽水重庆一线牵,深耕苦读结良缘。天道酬诚祖辈贤,潘家喜降双胞胎。”

(市区 潘思斌 70岁)

养身养心

吃点坚果有助祛除老人味

不少人年纪大了,身上会有点特殊的气味,通常被称为“老人味”。除了做好个人卫生、常用热水泡脚外,建议平时可多吃点核桃、榛子、花生等坚果类食物,它们不仅能抗氧化,修复皮肤组织,还能避免老人味的产生。

(李全民)

吃“白食”滋阴养颜

冬天要面临的“大敌”,除了寒冷,莫过于干燥。平时推荐多吃点“白食”滋阴。

取银耳(干)20克,鲜淮山150克,冰糖适量。将鲜淮山去皮、洗净,切成小粒。将银耳用温水浸泡、去蒂根,洗净,撕为小朵。把淮山、银耳一起放进锅内,加入适量清水,武火滚沸后,改为文火继续滚沸至熟烂,加入适量冰糖即可。此羹能健脾和胃、滋阴养颜,尤其适合脾胃阴虚、皮肤干燥的人群。

(郭丽娜)

经世感言

人到老年,最怕的也是最绕不过的一道坎——疾病,生、老、病、死,这是自然发展规律,谁都逃不过。有病了,别忧愁;怕死,会死得更快。犹如你患上癌症,就等于判了死刑,天天愁眉苦脸等待着那一天,你不早死才怪!据医学数据显示,癌症患者50%是“怕”死的。要树立乐观心态,满怀希望,相信医学,抓紧治疗,不该做的事不要做,不要胡思乱想,积极配合治疗,走出病魔缠身的阴影,战胜疾病,恢复健康,活得精彩。

(市区 徐龙年 75岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。

潮语汇

人间不值得

该句最早源自著名脱口秀演员李诞的一条微博,他那句“开心点朋友们,人间不值

得”有一种看破红尘遗世独立的沧桑感,恰恰符合如今网络文化的“丧”趋势,被文艺青年们奉为箴言,当作人生信条。

李诞本人也对这句

话的含义作出了自己的解释:“这句话的意思不是你要放弃。而是说,你做了该做的事情之后,不要执着,如果没有得到一个好结果,就健康地活着。”