

# 兴趣爱好让退休生活丰富多彩

## 阅读提示

无论怎样,老年生活不能没了自我,良好的兴趣爱好,展示着你的状态,体现你的精神面貌,有利自己的身心,也给家人和社会传递正能量!

“身体健康第一福,兴趣爱好第二福,有人关心福中福,知足常乐最幸福。”这是清晨好友发来的问候语,相信很多人都收到过。每天清晨收到朋友们的问候和祝福,或许你已经习惯了这样的例行公事,只在意转发和回复了,忽略了其内容,其实有很多问候语道出了我们应有的生活状态和对生活的态度!

2016年我退休了,离开了熟悉的工作环境和同事,环顾单位里的桌桌椅椅等办公设备和办公室,想起搬到这栋办公楼的时候,办公室的安排,办公用品的采购,桩桩件件都是自己费了心血的,一擦擦的文档,现在都与自己无关了。回眸那一刻,心里酸酸的,难免有些怅然!退休了,不用每天按时报到,时间自由,正好可以有时间带可爱的外孙女,孩子的天真活泼时刻都让我笑意荡漾;每天的家务也不要那么赶了,轻松自在逛遍菜场每个角落;还和同学好友相约去大西北旅游,大漠风光装满我的相机装满我的心胸!这样的生活让我自然度过了刚退休后那一段大多数人以为的不适应时光!旅游途中,同学好友帮我报了老年大学的声乐班,叫我回来后按时去面试。说实在,当时我对老年大学还是排斥的,更不知道老年大学的声乐班是个香饽饽,不是你想去就可以去的。面试顺利通过,按时进入声乐学习,本来就爱好音乐,喜欢唱唱哼哼,没多久就喜欢上了这个集体,也更喜欢音乐了,跟着一班老年同学上课、排练、演出。二年的声乐班学习,不仅让我学到了乐理知识,开始领悟唱歌技巧,还结识了新朋友,很多人原来都是各个单位的骨干甚至是领导,素质极高,正能量满满!大家一起学习、唱歌跳舞、排节目,上大剧院,下乡去敬老院,生活忙碌又有质量!

也是在这段时间,我还捡起了另外一个爱好——写作。没退休时,常常忙着写工作计划、总结、规划、方案等,自己喜欢的散文诗歌也就时常随心写点发到朋友圈和QQ空间。那天也是随意将自己写的一篇散文《2018雪

来过丽水》发到声乐班群里,得到同学们的好评,还被一位编辑看中了,发表在晚报上。这一次无意举动,对我是很大的鼓励,激发了我的写作欲望。几十年的生活历练,积淀了丰富的素材,写起来也是信手拈来,于是,朋友们在之后的报刊和网络平台上常常看到我的文章。二年多,发表了近百篇文章,其中一篇《吃猪顿》发表在浙江新闻客户端,阅读量已达32.8万多。随心所欲地写作,让我找到了另一个抒发情感的渠道,同时还有小小的满足感,也得到了更多编辑和读者的信任和鼓励。先后加入了丽水市作家协会、丽水市诗词楹联协会、中国乡村人才库,成为中国乡村认证作家。可谓走出一扇门,进入几家门。挥洒文字,抒发情怀,写作的过程就是快乐的过程,仿佛又回到青春年华,一路向前!不与文豪大作家比肩,只把它作为老年生活的兴趣爱好,让生活丰富多彩。

上帝为你关上一扇门的时候必然为你开了另一扇窗。离开了原来的工作,作别原先的同事,又有新的爱好,结交了新朋友。写作不仅让自己有机会回望来时路,关注身边事,向往新生活,还和不少编辑、读者成了好朋友,相互鼓励。

如果说写作的兴趣让我的退休生活有了质的提升,那么音乐就是我生活中一杯好茶,听听好音乐,唱唱自己喜欢的歌,愉悦心身。同食人间烟火,生活不可能事事顺心,万事如意只是美好的愿望,烦心事总有一二三,听听音乐,唱唱歌,排遣心中烦闷,缓解压力,非常好!

虽然科学的发达日新月异,我们还是难以左右自己能活多久,过好当下才重要。无论怎样,老年生活不能没了自我,良好的兴趣爱好,展示着你的状态,体现你的精神面貌,有利自己的身心,也给家人和社会传递正能量!

(市区 随风 63岁)



## 鹧鸪天·枫

时值深秋起朔风,岭头霜染映霞红。半林醺醉飞花蝶,一树斑斓枕碧空。颜似火,影如虹。凌寒不屈伴青松。任凭雪剪枝零落,但等来春复郁葱。

(市区 傅祖民 71岁)

## 水调歌头·秋咏

明月桂香馥,四海共团圆。疫情多少思念,相见喜开颜。

野菊迎风花吐。傲骨孤芳独驻。风韵在篱边。九九又佳节,尊老享天年。

举头望,金灿烂,照梯田。碧波翠竹,相约松海漫平川。

霜叶枫林留步,岭上游人无数。此地最流连。

又到金秋日,欢笑醉山间。

(莲都 陈剑鸣 71岁)

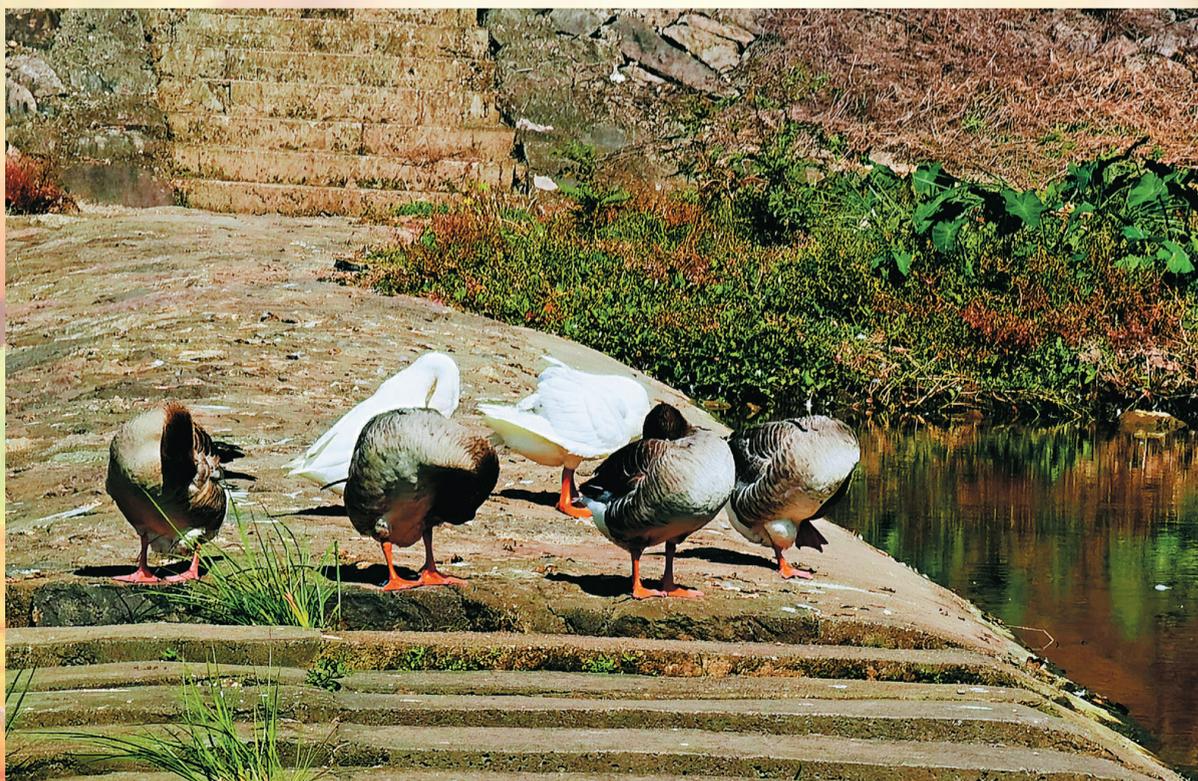
## 秋桂感怀

昨夜秋凉一地黄,馨香浮动桂琳琅。芬芳几许谁怜爱?暗把诗情心底藏。

## 秋枫

寒枫霜浸晚秋浓,缓解乡思暖意融。尽赏西山情炽烈,随心渲染叠殷红。

(市区 马小娅 58岁)



午睡之鹅

(市区 缪丽芳 57岁)