

退休后别失去生活重心

老人要有两三个活动圈

不少退休后的人会有这样的感触：“退休后才明白，拥有一个具备归属感的地方其实很重要”，更有人发觉“没事可做的生活好痛苦”。生活中，越是在工作上有杰出表现的人，越可能将全副心神都投注在职场上，导致退休后失去生活重心。因此，这类人更需要重新建立社会联系。

退休后，找到两三个活动圈很重要。退休后，我们很容易不自觉地用看电视来打发时光，但这并不是生活。真正的生活需要有朋友，和朋友共处能让生活变得有趣。已有研究证明，对老年人而言，友谊比家庭关系更能给人带来幸福感。

国家老年医学中心专家介

绍，学会用肯定、积极的心态去看待生活，就能感受到更多善意，遇到更多意外的惊喜，而在这个过程中，也更容易结交新朋友。

加入社团

“工作以外的生活圈”，可以是社团(社区活动或是老年大学课程)、运动类同好(参加同一个运动项目或俱乐部)、兴趣类同好(舞蹈、音乐、艺术等)、学生时代的朋友、前同事或以前的朋友等。

参与志愿服务

参与志愿服务的好处很多，其中之一就是可以结交新朋友。如果你想要回馈社会，不妨去参加志愿者服务团体，又或者去寻找其他需要帮助的社会组织等。

建立自信

有些人天生自信，他们喜欢和他人聊天，善于社交；但也有些人，他们宁愿独自寂寞，也不愿走到陌生人跟前。其实，好的社交圈无关哪种形式，重点是身处当中时，你是否能感觉愉悦、有收获。

合则来，不合则去，兴趣和人际关系都不要勉强。专家强调，在拓展自己生活圈的同时，有一件事要特别留意：只要是人际关系，就一定存在“合得来”或是“合不来”的可能性。如果觉得不适合自己，或是参与时经常不愉快、感到压力的话也无须勉强，慢慢淡出即可。(来源:生命时报)

儿时学打乒乓球

■毛勇强

拥有一张属于自己的乒乓球台，可以随时与球友打球，曾经是我梦寐以求的梦想。最近，搬进了新房子，客厅面积有三十多平方米，于是我买了一张双鱼牌乒乓球台，平时将它折叠起来，准备打球时，才将它“舒展”开来，多年的梦想终于变为现实。由此，联想到儿时学打乒乓球的趣闻轶事。

我读小学三年级时，哥哥是学校乒乓球队的主力，经常在晚饭后或星期六、星期天回校练球，由体育老师开“小灶”。有时闲来无事，我跟随观看，竟然慢慢地爱上了打乒乓球。

那时，买不起球拍的家庭占大多数，买不起乒乓球或不爱买的家庭也不少。家庭生活特别困难的同学，有的用小木板来替代球拍，有的甚至用瓦片来替代。我虽然出身于双职工家庭，可是家里也不富裕。为了解决球拍问题，我想办法弄到一小块木板，让妈妈拿到圩上一木匠家里请他制作成乒乓球拍，倒也似模似样。有了“武器”，再央求妈妈买了一个最便宜的乒乓球(记忆中当时花了九分钱)，找几个有兴趣的同学，一有空闲就到学校的乒乓球室练习，学艺不止。

现在回想起来，当时真是达到如醉如痴的境界。周末，学校的乒乓球室关门了，我们就到机关单位的水泥台练习，甚至食品站的猪肉台、单位的洗衣台、家里的饭桌都成了“战场”，用“发烧友”来形容真的恰如其分。上述那些球台是没有球网的，我们就捡两块旧火砖放在台的两旁，然后放上一根竹竿，再在上面铺一块“水腰布”，也就成了“网”。

在学校乒乓球室打球的时候，由于人太多，不时出现乒乓球被球友踩凹的现象，我们只好用口盅或碗装上开水，将球放进去烫，还用手反复轻按凹的地方，使之勉强复原，再使用。至今记忆犹新的是，我和另外一位同学家庭条件稍好一些，拥有球拍和乒乓球，所以不少同学主动与我们交朋友，以便蹭球打，这样既可以打球，又不用出器械，何乐而不为？

就这样，既不讲究乒乓球器械的标准化，也不讲究动作的规范化，只凭感觉，天天和球友苦练球技。功夫不负有心人。几年之后，我们几个“发烧友”都成长起来了，达到了“业余中手”(体育老师的戏言)的水平，这引起了体育老师的关注。他说，你们用自制的木板，利用猪肉台、饭桌打乒乓球，不利于进步和参与正规比赛。他建议我们尽可能回学校打球，或者有球台的单位打球。不仅如此，他觉得我有打乒乓球的潜质，主动送了一块旧球拍给我，使我如虎添翼，也使我感激不尽。后来，我们经常到公社、粮管所等单位打球，还和这些单位的乒乓球爱好者交上了朋友，为打乒乓球提供了方便。

儿时，在艰难困苦的条件下学习打乒乓球，使我受益匪浅。我先后在四个学校读书，每次参加学校组织的乒乓球比赛都获得冠军或亚军；先后在几个单位工作，在单位组织的比赛中大都名列前茅，最好的纪录是进入市委市府机关的前几名，参加市直工委组织的比赛，进入过科级以下组前16名，处级组进入过前3名。由于起点低，缺乏名师指点，几十年来没有机会参加过大型的比赛。但是，从儿时学打乒乓球到后来持之以恒地“志在参与”，给我带来无穷的乐趣和收获。这就是，强身健体，磨练意志，以球会友，乐在其中。

电灯泡

■朱辉

影视剧里，一对男女在谈情说爱，旁边站着个熟人，完全没有离场的意思。这个不识趣的人，会被称为“电灯泡”。遥想当年，我当过好几次“电灯泡”。

记得妈妈谈恋爱时，每每约会都会带上我。那是上世纪七十年代中期，谈恋爱是一件让人害羞的事。要想光明正大前去赴约，带上个小孩子，在街坊邻居面前就会显得比较自然。爷爷奶奶那时也大力支持我跟着去，因为回来后可以打听情况，帮他们判断未来女婿是否可靠。

姑父显然知道我的重要性，对我十分大方。平时买零食、玩具，夏天买冰棍、雪糕，很舍得下本。如此这般，当然换得了我回家言好事，在爷爷奶奶面前，给了他一个个大大的好评。

不过，我也给过姑父差评。那时我们家住在河边，步行去河滩只需十多分钟。所以姑父、姑妈谈恋爱，一般都会去那儿。那时每到晚上，河滩沿岸的护栏边站满了年轻男女，一对挨一对。

当年河滩沿岸晚上黑黢黢的，恋人们扶栏欣赏的是江上行驶的船。石制的护栏下面，就是滔滔江水，大船经过，浪花撞击护栏，会溅起水花。

“不要怕！男子汉大丈夫，怕什么水？你掉下去，我马上救你上来！”姑父每每将我抱到护栏之上，让我面对江面坐着，而且并不扶住我。吓得我一动也不敢动，脚下就是涌动的江水。

“小何这人不稳重，要是辉辉掉下去了，万一他没救上来……”奶奶知道后，颇为不满。爷爷不以为然，说男人就得从小练练胆子，小何水性好，没问题。

姑父姑妈结婚后，我这个“电灯泡”下岗了。不过1981年之后，我再次当起了“电灯泡”。

那年，叔叔和婶婶分别从外地调回来了。两人在艰苦地区“锻炼”到了40岁，终于相聚在一起谈起了迟来的恋爱。

每个星期天，叔叔婶婶都会带上我去约会。他们比姑父姑妈更需要我。一路上，我们就像一家三口，外人看着很正常。而如果他们俩单独约会，在当时就有点奇怪了。

那年月极少有人40岁还没结婚，而老夫老妻不太可能到外面约会。如果没有我做“掩护”，他们多半会被路人当作搞婚外恋的。婚外恋可不是好事，属于生活作风问题。

一晃40多年过去了，如今这两对夫妇都是80岁上下的老人。他们最美好的那段记忆中，都有我这个“电灯泡”。这也算是我对于我家家族，做出的“突出”贡献。



莲心
张成林摄

考研夺锦

——闻外孙女考取研究生而作

■刘付皆喜

风萧萧，
雨茫茫。
六月天，
梦尤长。
外孙考研传捷报，
举家喜若狂。

万卷书，
宝深藏。
勤挖掘，
志如钢。
经年苦读成正果，
人生一荣光。

七夕看曹江河

■梁郁艺

抬头看星空
牛郎从银河划船经过
周围星星点点
如万家灯火

从飘过的白云
寻找中意的那一朵

俯视曹江河
飘着的朵朵灯花
如天上的星星
闪亮着双眸
承载着无数祝福
岁月静好

七夕最忙的月老
将河神叩醒
将红绳系足
十指相扣
别忘了一河梦想

那点点渔火
陨落在人间的天河
织女偶尔打那儿飘过
绵延数十里的灯火
如天上宫阙
不问今夕是何年
放逐着憧憬
与情侣的希冀



扫码关注
快捷投稿