

退休后的旅程,是生活赠予的温柔礼物

■ 罗瑞雄

当办公室的钥匙被郑重地交回,当那挂在墙上的日历从此不再被我频繁翻动,当办公桌上那盘绿植被同事微笑着接过。我知道,退休的大门已经向我敞开。过去,工作犹如一场没有硝烟的战争,我在其中奋勇厮杀,身心俱疲。退休之后,那颗渴望自由与探索的心便开始蠢蠢欲动。我决定踏上旅程,去追寻生活中别样的风景。经过一番精心规划,我把第一站定在了被称为“人间天堂”的云南香格里拉。

到了出发的日子,我背着简单的行囊,来到机场。候机大厅里人来人往,大家都怀揣着不同的梦想,奔向不同的目的地。我坐在候机椅上,眼睛不时看向大屏幕上航班的信息。终于,广播里传来了登机的通知,我随着人群登上了飞机。

飞机在白云机场跑道上加速滑行,然后腾空而起,冲破云层,飞向蓝天。我透过窗户,看着地面上的城市逐渐变小,变成了密密麻麻的方块,心中充满了对未知旅程的憧憬。在飞行的过程中,阳光透过云层洒在飞机的机翼上,闪烁着金色的光芒。我闭上眼睛,想象着香格里拉的模样,那圣洁的雪山、广袤的草原、宁静的湖泊……

经过3个小时的飞行,飞机缓缓降落在迪庆香格里拉机场。当我迈出舱门,清新的空气扑面而来,带着一丝凉意,让我瞬间清醒。第二天清晨,当第一缕阳光洒在身上,我从宾馆出发,正式踏入这片

梦幻之地。远处,梅里雪山巍峨耸立,山顶云雾缭绕不散,宛如一条洁白的哈达,为这座神圣的山峰增添了几分神秘。

我沿着山间小径徒步前行,抬眼间,香格里拉宛如一幅绝美画卷,在眼前缓缓铺陈开来。远处,山峦连绵不绝,与蓝天融为一体。山顶的白雪在阳光的映照下,闪耀着圣洁的光辉,好似一条连接天地的神秘纽带,无声地传递着宁静与祥和。

路边,溪流潺潺流淌,清澈见底,水底的卵石和游动的鱼儿清晰可见。溪水撞击着石头,溅起洁白的水花,奏响一曲悦耳动听的乐章。

走着走着,我来到了一个藏民的村落。退休之前,我在忙碌的工作中奔波,为生活琐事劳神,心灵仿佛被一层无形的枷锁禁锢,找不到真正的方向。而此刻,踏入这个村落,我像是走进了另一个世界。

村子里的房屋错落有致,皆是典型的藏式建筑,外墙色彩鲜艳,绘有精美的图案,在阳光下闪耀着独特的魅力。藏民们穿着传统的服饰,脸上洋溢着淳朴的笑容,那笑容仿佛有一种魔力,能驱散我心中多年来积累的阴霾。

一位热情的藏民邀请我到他家做客。她名叫央宗,美丽大方。当走进屋内,温馨且富有民族特色的布置映入眼帘,墙上挂着唐卡,散发着神秘的宗教气息;桌上摆放着酥油茶和青稞饼,弥漫着诱人的香气。我品尝着酥油茶,浓郁的奶香和茶香在口中散开,让

人回味无穷。

藏民耐心地给我讲述着他们的信仰和生活故事,言语间满是对自然的敬畏和对生活的热爱。他们日出而作、日落而息,与大自然和谐相处,简单而又充实。听着他的讲述,我不禁反思自己退休前的生活,为了功名利禄,在喧嚣的尘世中迷失了自我,忽略了身边那些真正美好的东西。

而在这刻,我感到无比快乐,那是一种与大自然亲密相拥、与善良的人们真诚交流的快乐。仿佛在这一刻,我找到了心灵的归宿,所有退休前工作带来的疲惫与烦恼都烟消云散,只留下满心的温暖与感动。我终于明白,退休不是生活的终点,而是一段全新旅程的开始,在这段旅程中,我可以去追寻内心真正渴望的宁静与自由。

自香格里拉归来,我和一群同样热爱旅游的退休职工,如脱笼之鸟般在祖国大地自由穿梭。在那拉提草原,我们看骏马奔腾、羊群如云,感受哈萨克族的热情;于桂林十里画廊,我们赏奇峰碧水,惊叹自然神奇;游海南天涯海角,碧海白沙让我们内心宁静。

退休后的生活丰富多彩,每一次旅行都是一次心灵的洗礼,每一个地方都留下了我美好的回忆。我在旅途中不断发现新的自己,也更加珍惜这来之不易的自由时光。未来的日子里,我将继续背着行囊,踏上新的旅程,去探寻更多未知的美景,让退休生活绽放出更加绚烂的光彩。

又重阳

■ 梁陈智

旭日青竹伴沁凉,
登高览胜又重阳。
凌空百岭南飞雁,
破浪千帆北过江。
撒遍红娟天焕彩,
插枝翠柏地留香。
遥闻鼓乐迎不了,
满路金菊是故乡。



一枝独秀
黄 alto 摄



快捷投稿
扫码关注

母亲的牵挂

■ 廖奕梅

我手机通话记录里,最多的已接来电和未接来电,备注永远是“妈”。那些带着忙音的未接提示,像一个个没说出口的牵挂,攒着母亲等我回话的时光。

这周轮值学校周末安全护送,等把最后一个学生交到家长手里,我才匆匆往茂名赶。到家时快七点半,屋里黑着灯——先生还没下班,放长假的女儿也没回来。

八点孩子终于到家了,带孩子到楼下吃饺子,这时母亲的电话来了,询问我去哪里,我道明了缘由,母亲没有出声,我知道没有给母亲去一个电话,让母亲担心了。我习惯在一周工作后,周五晚上去探望母亲,今晚没有按时去,让母亲担心了。吃完晚饭后,差不多九点了,为了不影响早睡的母亲休息,决定明天再去。

第二天又有事情耽搁了,我决定周日去看看母亲。周日早上我匆匆买好菜,拿着一只白鸽往大哥家里赶。一见到母亲,她便开始了一系列的询问,问孩子,问工作,旁边的阿姨也时不时加入说几句,大概半小时后,母亲说:“你快回去煮饭吧。”她知道我每周都要送饭给婆婆,女儿也还在家等着。我只好与母亲、阿姨告别。阿姨笑着说:“有时间要多来看看阿妈。”母亲赶紧接话:“她忙,学校、家里两头跑,能来我就很高兴了。”我知道自己忙,但时间是有的,每周必定要去,是母亲每周电话必到,与她面对面聊聊家常,了解我一周的情况,这样似乎我也很心安,而母亲截然不同,她着是担心牵挂着我。

我从小到大大一直跟在母亲身旁,时常能看到我,读大学也未曾远离母亲,她很安心。只有我出来工作后,母亲

退休了,到茂名帮大哥带小孩,做家务,而我留在乡镇工作,才与母亲分隔两地,每周周末才团聚,而电话串联起了牵挂。我和母亲每天都会通话,话题是在乡镇工作是否吃得开,工作是否开心,每周返校是否安全。出嫁成家后,母亲似乎更加牵挂我。每周日晚返校,母亲必定打电话询问什么时候回去,差不多到校时,母亲的电话就到了,了解安全到校才放心。

犹记得在女儿小的时候,周末返校,要把女儿晚饭与洗澡照顾好才能返校,所以经常在晚上七点多钟后才能骑着摩托匆匆往学校赶。有一次刚逢到走半路下起了大雨,电闪雷鸣,倾盆大雨,雨扑打在头盔挡风镜,雨水顺着头盔流进衣领里一阵冰凉,不禁打了个寒颤。但已是晚上,不敢停留避雨,只是模模糊糊看见前面,慢慢向前行驶。路灯昏暗,偶尔有汽车飞驰而过,车灯晃得我睁不开眼,完全看不见前面的路,还有雷声在耳边炸响的恐惧,只能停下来,这时听到电话响,听到母亲的声音,我忍不住“啵”一声哭了出来,所有恐惧委屈倾泻而出,把母亲吓坏了,我忍住害怕安慰母亲,让母亲安心。挂了电话我却觉得心里踏实多了——知道有人在惦记着,再黑的路也没那么怕了。

如今女儿长大了,我更懂母亲,更懂当初母亲挂在电话里的牵挂。那些没说出口的担心,藏在她的“嗯”一声的失望里,藏在她的亮起来的眼神里,藏在她站在原地挥手的目光里。

原来母亲的牵挂从不是单向的惦念,而是我无论走多远,回头时总能看见的光,是我不管遇到什么难,都能鼓起勇气往前走的底气。

保健养生

正确养发学会五个方法

很多朋友疑惑,天天洗头,干净清爽不油腻的环境肯定对养发有好处,但为何反而造成脱发、头皮受损呢?

护发要注意三点

洗头时应揉头皮而不是抓头皮。指甲用力搔抓头皮容易导致皮肤表面屏障破坏,使局部皮肤出现细菌感染,导致头皮毛囊炎,进而引起脱发。建议洗发时用手指指腹轻柔地揉搓按摩。

没必要天天洗头。头发清洁频率因人而异,以头发不油腻、不干燥为度,过度清洗虽洗掉了头皮头发表面的脂质,但会损伤皮肤屏障和毛鳞片,导致毛发受损、暗淡、干枯、掉发,可能出现头屑和瘙痒等症状。

不要用毛巾搓头发。毛巾和浴巾表面都很粗糙,接触到头发表面时,毛巾会吸走发丝上多余的水分,反复揉搓会让头发毛鳞片重新翘起。如果力度过大,会让头发折断、掉发。正确方法是用毛巾包住头发,快速按压头发,吸走水分。

五个方法养出好发

勤梳头。梳头有很多好处,不仅会使头发看起来整齐干爽,还会促进头部血液循环,梳子最好选择天然木质和牛角材质。要注意梳头的方法,一般从额头往后脑勺方向梳,力道不要太大,适中就好,梳不下去的时候不要硬扯头发。也可以轻敲头皮、按揉头皮。

情绪稳定舒畅。精神状态与皮肤性状的关系十分密切,乐观稳定的情绪可

以使副交感神经处于正常兴奋状态,有利于皮肤血管扩张,血流量增加,代谢旺盛。而抑郁、忧愁、焦虑或者紧张都可以加速皮肤衰老,导致头发变白或者脱落。

睡眠充足。良好的睡眠习惯以及充足的睡眠,有利于维持皮肤更新和功能正常。

饮食合理。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及微量元素均是维持皮肤正常代谢、保持皮肤健康所必需的物质。而营养不良以及过度节食减肥等,可导致休止期脱发。

头皮按摩。坚持头皮按摩,可以舒缓头皮,促进血液循环,加速新陈代谢及营养吸收,抑制头皮油脂分泌过多,也能减少脱发。