

悠悠六载茶缘情

■ 薛伟雄

在水东街道,有一群退休的老人,在六年时间里,每天早上,用一杯茶水浸润流年时光,连接起岁月情谊,书写退休生活的故事。他们都是从公务员岗位退下,被岁月斑驳了面容,却保留着一颗平常心。他们都出生在20世纪50年代,有着那个时代人的传统观念和特点,本分做人,干净办事。在岗时为责任而活着,退休后为自己兴趣而生活。他们虽不富裕,可平常心让他们知足常乐,每当晨光初照,他们做完晨运或家务后,便相聚于茶楼,一起喝茶,坚守着那份爱好,让日子在茶香四溢中,流淌着那份难能可贵的岁月情。

茶缘初遇,是在2019年1月21日。那是一个阳光明媚的早晨,六个退休老人,不约而同来到安泰酒店。曾经的缘分,迎来重逢,寒暄之后,有人提议:“咱们这群老伙计,退休后也别闲着,从今天起订个房间喝茶,聊聊天,好不好?”这个提议迅速得到了响应。于是,六个伙计便以安泰酒店二楼A2房为据点,开始茶聚。大家围坐一桌,一壶清茶,

几样点心,打开了话匣子。从过往的工作趣事,到离开职场的人生,从国家大事到市井巷趣,茶水伴随着欢声笑语,温暖了那个早晨。

没有规矩,不成方圆。这群老人都有一个不成文规定:一是实行AA制。二是他们保持良好的心态和政治站位,爱党爱国。后来也陆续有退休干部加入我们这个群体,如今茶友20多人。

相守,岁月如歌。春去秋来,寒来暑往,眨眼间,六个春秋似水一样流去。可在这六年里,茶楼见证了他们的欢声笑语,时间验证了他们的友情日益深厚。不管风时雨日,每个早上,成了他们不变的约定。没有特殊情况,都会到场茶聚。这群老人聚在一起,从不计较得失,谁家有好茶叶或食品,都会拿来分享。工作上也不分彼此,而老陈总是先他人一步,早早到场,煮好水泡好茶等待大家。这群老人在职时安守本分,没有坑蒙拐骗,退休后随缘自在,深得人心。间或会被邀参加社会上的各项活动,人间烟火,美味美食都给他们带来怡情和开心。他

们喝茶也非常节俭,没有胡吃海喝,每天都是番薯、芋子、馒头之类,简单到不能再简单。记得有一次,一个老板偶尔参加茶聚,见了食物,说了这样的话:“你们一帮处级科级干部,喝的都是孤寒茶。”是啊,这群人追求的不是花天酒地生活,而是为过清心有趣的日子。他们也各有爱好,茶友中的老杨喜欢弄文,是本活书典,而且文笔犀利,在小城都小有名气;甫哥爱好玩墨,书法墨香袅袅,字里行间,流淌着千年文化深邃与雅致,现在向他讨书的人不少;老虎满腹经纶,喜欢讲故事,信手拈来都让人捧腹大笑……在这里,时间仿佛放慢了脚步,让他们得以暂时忘却岁月的增长,沉浸在彼此的陪伴中。

六年坚守,情深爱厚。六年,对于年轻人而言或许只是人生长河中的一瞬,但对于这群老人来说,每一天的相聚都是对生命的热爱,是对友情的珍惜。其间,有人因病缺席,大家便轮流探望,带去关怀与安慰;有人遇上困难,都集体出谋献策帮其解围。有人后来远居他方,都会

不得这份难得的相聚,回到水东定来参加。他们说,这不仅仅是喝茶简单概念,更是心灵的慰藉,是晚晴人生最温暖的相聚。

展望未来,茶缘永续。如今,在茶楼喝茶不但是他们的爱好,更成为他们情感的寄托,精神的家园。面对未来,他们满怀期待:“只要我们还走得动,这茶,就要一直喝下去!”是啊,恰好你在,恰好我来,让这份情谊像壶中翻滚茶水,愈泡愈浓,愈煮愈有味,让茶香飘散得更远更久,让这群走在天慢慢变黑路上,人慢慢变老的老人,与茶相守欢度晚年。

悠悠六载岁月情,一盏香茗话沧桑。在这群退休老人的身上,让人读懂生活真谛,更让人看到了他们之间的那份纯真友情。他们用行为诠释了何为“岁月静好”,何为“晚晴人生”。而那份悠悠的茶香,那份茶缘,将伴随着他们的故事,继续在时光的长河中,一路向阳,静静流淌。



扫码关注
快捷投稿

保健与养生

老年人冬季养生六建议

冬季寒冷,老年人的身体机能面临考验,旧病复发或诱发新病,需注重调理和养生。以下是关于老年人冬季养生保健的六个建议:

1. 保暖防寒

冬季寒冷,受到严寒刺激,心脑血管遇冷容易收缩、痉挛,导致心脑血管供血不足,进一步诱发心肌梗死或者脑梗死等意外疾病,因此要注意防寒保暖。有心脑血管基础疾病的老人勿用冷水洗脸、洗衣,以免寒冷刺激导致血压升高。其次,注意背部保暖,睡时也要保暖颈、背部,避免寒邪侵袭。经常晒晒后背,可疏通经络、流畅气血,背部为阳中之阳,如果背部受冷,则风寒之邪极易通过背部经络入侵,伤及阳气而致病,年老体弱或久病虚损之人就易旧病复发,并加重病情。

2. 调节情绪

情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血压患者要避免精神紧张、情绪激动、过度劳累。中老年人不要长期打麻将、下棋,避免久坐久站。要保持心平气和,尽量少生气。

3. 适量运动

冬季室内外温差大,有些老年人喜欢晨练,甚至四五点就外出锻炼,此时室外温度较低,心脑血管受寒冷刺激剧烈收缩,使得本来较高的血压升得更快,从而增加了心脑血管意外发生的可能性。寒冷季节户外运动最好在下午四点左右进行,可做一些有氧运动,如

打太极拳、八段锦等慢而轻柔的运动。过度、剧烈运动也可能诱发心脑血管意外。运动时间和强度要适当,以身体微汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为准。

4. 密切监测

密切监测血压、血糖状况,测血压前应当休息5分钟,避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍,间隔1分钟,取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。老年人应该每1~2个月监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时,每周至少监测1~2次血糖。如有慢性病的老人遵照医嘱按时按量服药,不可随意停药、更换。

5. 合理膳食

冬季是进补的好时节,但老年人进补要科学。遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之,寒者温之”的古训,应多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼、蛋、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时,要尽量避免食用生冷、油腻和刺激性食物,以免损伤脾胃。

6. 防病保健

老年人遇到感冒、咳嗽、头疼、心慌等小疾病,会觉得歇一歇缓一缓就好了。在冬季无论任何小疾病都不能掉以轻心,必须及时治疗,防患于未然。老年人在冬季养生时,要根据自身身体状况和医生建议来调整养生方法,避免盲目跟风。

一个微不足道的善举

■ 邹裕平

一个上午,在露天矿批发市场路口,我到旁边的面包店特意买了几个红枣杂粮馒头,准备带回乡下给我老妈子。正要付款时,看到一个老婆婆也来买面包,她身穿一条淡灰色的裤子,和一件灰黑色的印花短袖衫,衣服虽旧,却颇为整洁;她头戴一顶用竹篾编织的斗笠,右手提着一个用了很长时间的开口手提篮子,里面装着简单的青菜和肉。她的左手则紧紧攥住一元一张的两张钞票,在柜台边松开手指数了一下后,又迅速地撤回,唯恐丢失似的。

她轻声细语地询问女店员韭菜包和瘦肉包是多少钱一个,女店员说,店里的所有面包都是一元五角一个,只是大小有区别,如麦香包、流沙包、核桃包就小一点。“那我想买一个韭菜包和一个瘦肉包,你可以优惠一点给我吗?”老婆婆小心翼翼地问。女店员回答说:“价格是老板定的,一分都不能少呢,不好意思哈!婆婆。”我抬眼看

了一下婆婆,她犹豫着,看着手中的两元钱,不知道在思考什么。为了消除婆婆窘态,我随口问一句:“婆婆今年贵庚了?”婆婆转身爽朗地对我说:“我今年都九十多了。”“您今天钱带少了?我来帮您一起付吧!”当看到我要帮她付钱,赶紧说使不得,使不得。婆婆有点窘迫:“每天买菜都花不少,早上起来家里老头说想吃包子,我便想买两种馅的给他尝尝。这不,钱不够了。”还未等她说完,我便连同她的三元钱一起支付了。

老婆婆连声感谢:“谢谢你啊,真是一个好人!”我说,小事呢,不用放在心上。我便转身离开了。在启动车辆引擎的同时,我仍注视着婆婆,只见她从女店员手上接过面包,小心翼翼放到自己的手提篮子里,朝着批发市场的方向蹒跚而行。看着婆婆渐行渐远的背影,我仿佛也看到了那个未来的自己。

诗二首

■ 王如晓

茂名好心湖

借得瑶池水不枯,
泄银开闸泛珍珠。
春江两岸层层绿,
报答家乡一镜湖。

信宜月牙湾

月牙湾里泛清波,
两岸青峰翠竹多,
鱼跃鸢飞游客醉,
乡村振兴唱新歌。



油城墟 湛活 摄

全国中小学生安全教育日

家校社同发力 守护中小学生安全

不在无家长或教师带领的情况下游泳



公安部治安管理局 教育部基础教育司

全国中小学生安全教育日

家校社同发力 守护中小学生安全

不到无安全设施无救援人员的水域游泳



公安部治安管理局 教育部基础教育司

全国中小学生安全教育日

家校社同发力 守护中小学生安全

不到不熟悉的水域游泳



公安部治安管理局 教育部基础教育司