

张大姐的退休生活

■ 高英

那年,张大姐退休时正赶上秋季开学季。退休手续甫一办结,她就兴致勃勃地去了老年大学,一口气选择了太极拳、唱歌、舞蹈、朗读共4个班的课程,这意味着她每周从周一到周五都得按时去老年大学上课。

许多人听说她报了四个班,就断言她坚持不了多久。出人意料的是,她不仅坚持下来了,而且整个人有了脱胎换骨的变化。如今的她,不论是外部形象还是内在气质,抑或是文化艺术素养,都有了大幅度的提升。

初来老年大学时,张大姐跟其他学员有些格格不入。唱歌走调,声音又大,常常把别的学员都带偏了,班上一位脾气大、说话直白的男士抢白她说:“我说你就别唱了,你一张口把我们都带到阴沟里去了。”老师也只好要求她低声唱,尽量别影响大家。跳舞没基础,身体僵硬不说,学得还慢,动作没有半点美感,一到汇报表演时老师就不让

她上。打太极拳同样如此。朗读呢?一口地道的方言腔,许多字还不认识,每到单个朗读时,她一开口大家就笑。而且,她读作品时,就像小学低年级学生一样,是一个一个字指读下来的。然而,不服输的张大姐没有退却,她认真做笔记,凡是自己不懂的地方,就不耻下问,直到学会为止。一个单元的内容,别人花一倍的工夫,她就花两倍三倍甚至四倍的工夫。所谓天道酬勤,一晃四五年过去,今天的张大姐不仅能够参加校内的汇报表演,还能跟大家一起走出校门,参加县市组织的各类大型活动的文艺演出。

了解张大姐过去的人无不被张大姐今天的多才多艺、知性优雅、开朗自信所惊艳。问她何以会有今天的蝶变,她就大大方方地说:“因为退休,我的美好人生是从退休开始的。”

原来张大姐的父母都是老实巴交的农民,家庭本来就贫困,又生育了七个孩子。在那个时代,

光是让孩子们吃饱饭就很不不容易,哪里还供得起他们读书呢?张大姐小学未毕业就被迫辍学,酷爱读书的她多次向父母哭闹哀求,还是未能复学。后来,当了一名工人,所有工资都得上交父母以资家用。20岁那年她结婚生子,不幸丈夫因病早逝,她一个人含辛茹苦把一双儿女拉扯大,供他们上学读书直到大学毕业。再后来,她的两个孩子都在省城成家立业,结婚生子,父母也相继去世,她总算从繁重的家庭责任中解放出来了。

张大姐这样总结自己:“退休前我为父母活,为孩子活,为生计奔波,为工作忙碌;退休后我的职责已完成,也有了一定的经济基础,所以我要为自己活一把,按我喜欢的方式活,来实现自我价值。”

也因此,从小就热爱读书并且喜欢唱歌、跳舞的张大姐,退休后就利用老年大学这个平台来圆儿时的梦想,开启了真正属于她的美好人生。

逐梦笔端

■ 沉寂

在岁月的长河里,梦想宛如启明星,照亮了无数人踽踽独行的长路。在我心中,梦想是凌晨拿起笔的决然和坚持。从儿时起,我就渴望能用手中的笔,将生活的斑斓色彩和人间的烟火百态,写成一篇篇文章。

多年来,写作已融入到我的生活中。白天,我在琐碎生活的缝隙中挤出时间,任由思绪在纸面驰骋。夜晚,万籁俱寂时,我依然在文字的海洋里遨游。

一位挚友总是鼓励我多写作,大胆地向报刊、网站投稿,不断提升自己的写作水平。我听从了他的建议,满怀着期待与紧张,正式踏上了写作的征程。

第一次投稿时,我写了一篇关于热爱写作的文章,字里行间满是我对写作的初心和坚持写作的历程。文章登上报纸那一刻,我心中满是喜悦,感到梦想并非遥不可及。此后,我更加坚定了写作的决心和信心。

我深知,要想成为一个名副其实的写作者,唯有不断地写、不断地产出。正如余华所说,坐下来写作很重要,首先要让屁股和椅子,建立起友谊来,一篇一篇地写,坚持写。坚持,是写作的不二法门。

我还尝试向纯文学报刊投稿,在无数次的失败与坚持中,不断地写,不断地投。终于,我的文章也登上了纯文学报刊。

如今,尽管我年事已高,健康欠佳,写作时间十分有限,但我始终找不到放弃写作的理由。我仍然怀着对梦想的追逐和执着,用文字记录人生的点点滴滴,书写生活的酸甜苦辣。

最美的夜晚

■ 郭小师

半生父母恩,一世兄弟情!所以,我家老黄不时会抽一晚空,这边“拨款”让我备上小零食和泡好茶,那边邀请两哥哥嫂嫂到我们家院子来,和父母喝茶小聚。

今晚,老爸老妈得知大家过来,早早将自己收拾好,珠江频道的电视连续剧都不追了,坐在我们摆好的凳子上,一个劲地往院门外看望,过往车辆的喇叭声牵动着他俩的脖子,响一声伸颈望一下,总以为是儿孙们来了。

一阵清凉的晚风,吹来大哥一家,只见大哥带着妻子、儿子、儿媳和孙子,浩浩荡荡地朝我们走来,刚上小学的两小孙子,像机灵的小白兔,蹦蹦跳跳地扑向祖爷爷祖奶奶。

“祖爷爷好!祖奶奶好!”清脆的童音,和茉莉花茶的清香拌在一起,遍布院子的每个角落。

“乖!乖!乖!”

两孩子异口同声,两老人也异口同声,然后,两老两小搂抱成一团,乐开花!

天空中冒出几颗星星的时候,二哥也到了,他的孩子们在外地上学,出了名疼爱老婆的他,一手牵着二嫂的手,另一手拉着狗绳,那宠物狗摆着尾巴跟在身后,姗姗而来。

渐渐地,月亮也探头出来看热闹了。

我们人手一杯茶,围坐着聊天,从家国情怀到日常琐碎,从柴米油盐到星辰大海,天上的星星轻轻细语,地上的我们侃侃而谈。

今生是兄弟(妯娌),来世难相会!每个相聚的夜晚都很值得我们珍惜。

我家孩子们也在外求学,没能参与大家庭相聚,我和老黄虽为此略感遗憾,但看着眼前,欢笑声一浪接一浪,我们相视而笑,也异口同声地说:“这是最美的夜晚啊!”



骏马奔腾 张成林 摄



扫码关注
快捷投稿

保健与养生

春季养肝正当时

春季是养肝的黄金时期,尤其是对于老年人来说,肝脏的养护尤为重要。老年人春季养肝可从以下几方面着手。

饮食调养

多吃绿色蔬菜。春季应多吃菠菜、芹菜、韭菜等绿色蔬菜。这些蔬菜富含维生素和矿物质,有助于肝脏排毒和修复。

适量摄入优质蛋白。选择鱼肉、鸡肉、豆制品等优质蛋白,有助于肝脏的修复和功能维持。

避免辛辣和油腻食物。春季气候渐暖,容易上火,老年人应避免食用过于辛辣、油腻的食物,以免增加肝脏负担。

多吃时令水果。樱桃、草莓等水果含有丰富的维生素C,有助于肝脏解毒,增强身体的抵抗力。

多喝水,适当饮茶。水是肝脏排毒的重要媒介,老年人每天应确保充足的水分摄入。绿茶、菊花茶等对肝脏有保护作用。

起居习惯

早睡早起。春季宜早睡早起,保证充足的睡眠,有利于肝脏自我修复。

适当锻炼。选择散步、太极拳、八段锦等轻松的运动方式,增强体质,促进气血流通,帮助肝脏解毒。

避免过度劳累。老年人应避免长时间的工作或家务劳动,适时休息,让肝脏得到充分的休整。

情志调节

保持心情舒畅。良好的情绪状态对肝脏的健康至关重要。老年人可以通过听音乐、读书、参加社交活动等方式来放松心情。

避免大怒伤肝。学会控制情绪,避免过大的波动对身体造成影响。

按摩保健

按压太冲穴。位于足背第一和第二脚趾之间,按揉此穴有助于疏肝解郁、理气止痛。

推拿肝经。从大腿内侧根部至膝关节的内侧,轻轻推揉,有助于疏通肝气。

预防疾病

定期体检。老年人应每年至少做一次全面的身体检查,包括肝功能检测,以便及早发现潜在问题。

注意个人卫生。春季传染病较多,老年人应注意个人卫生,勤洗手,戴口罩,减少感染风险。

通过以上方法,老年人可以在春季更好地养护肝脏,增强体质,享受健康愉快的晚年生活。



关爱未成年人 公益广告

亲近大自然
做阳光少年



爱我
茂名

茂名市文明办 宣