



游出健康晚年

王阿丽

退休之后,我在家闲居。有一天,我与两位闺蜜结伴去健身房练瑜伽,经过游泳池,见到教练在教小孩子们游泳。小孩子们一会儿“鱼翔浅底”,一会儿“中流击水”,看得我好生羡慕,于是对闺蜜们说:“要不,我们也来一起学游泳!”三个人一拍即合,随即交费、拜师。

第一堂课,我们从水下憋气、水面漂浮学起。教练给我们讲解憋气要领,并进行了示范,然后让我们下水练习。我们仨你看看我,我看看你,谁也不敢先

试。我转念一想:“来的目的就是学游泳,不克服怕水的心理障碍,是绝对学不会的。更何况,有教练在旁边护着,怕啥呢?”于是我深吸一口气,猛地将头完全没入水中,顿时感觉水从四面八方向我的耳、鼻、眼睛涌来。我紧闭双眼,与水进行对抗,憋了一会儿,赶紧“哗啦”一下出水,张大嘴巴直喘气。我对闺蜜们说:“还好,没有想象中的可怕!”于是闺蜜们也学着做。

我们仨一会儿漂浮,一会儿划水,一堂课下来,都不再怕水

了。接下来的蛙泳学习,我们牢记动作要领,反复练习划水、屈腕、夹水、收腿、翻脚、蹬腿、滑行等动作。第三堂课下来,我竟然能单独游出10多米了。

那段时间,我学游泳学得入了迷——在家时,反复上网观看蛙泳视频,动作解说;在岸上,不厌其烦地练习蛙泳动作;游泳时,则进行“实战”。一个教学周期没结束,我就顺利地学会了蛙泳,25米长的游泳池,游个来回不在话下。

游泳时,我们也曾遇到过皮

肤过敏、动作不标准导致腰部疼痛等情况,好在经过一段时间的适应、调整,一切趋于正常。

如今,我们每天都要在游泳池泡上一两个小时,成了名副其实的游泳爱好者。我们不仅自己游,还带动了各自的老伴和孙子、孙女,让他们也学会了游泳。我们的游泳技艺有了提升,还自学了仰泳和自由泳。

游泳,不仅丰富了我们的晚年生活,还给我们带来了健康。



每天伸臂屈腿、活动筋骨,身体的柔性较以前好了许多。让我感到高兴的是:困扰我多年的肩周炎竟然不治自愈了,而闺蜜的颈椎病也好了。我们这支游泳队的口号是:张开双臂,我游我乐,游出健康晚年!

老有所乐

学习乐器乐趣多

曹军红

去年,在旅途中,我在某个城市火车站附近的商店里转悠,偶然发现有一个店里卖葫芦丝,便拿起一个试吹。这一吹,引来了许多旅客。当时,我吹了一曲《荷塘月色》,他们静静地听着,就连店老板都听得入了神,忘记了招呼顾客。想起这件事,我心里就美滋滋的。

今年春天,市群艺馆举办了手风琴学习班,我报了名。我们这个班一共有5名学

员,都是六七十岁的老人。我们的老师姓程,平易近人,总是满面春风、手把手不厌其烦地教我们。这让我有了学好手风琴的信心。

有一天早晨,天降大雨,正好赶上我们上课的时间。我望着窗外越下越大的雨,不想去了。可就在这时,我想起上世纪70年代的一个冬天,下了一场大雪,积雪都没了膝盖。那天,我踏着厚厚的雪,走了两个小时才到单位。

相比之下,现在这点困难算得了什么?况且如今交通这么方便,有公交车直达。想到这儿,我背上手风琴,打上雨伞,直奔公交车站。那天,我是第一个来到教室的,紧接着,老师和其他学员都来了。老师说,下这么大的雨,大家还来学习,精神可嘉。

在老师认真、耐心的教导下,学期结束时,我们的汇报演出非常成功,得到了听众的好评。那一刻,我们心花

怒放。

其实,不管学习什么乐器,都有许多乐趣,且有益于健康——要用脑子记谱子,还要活动手指。但要想学好一种乐器,一定要有耐心和兴趣,还要坚持下来。当你把一首优美的乐曲演奏给他人听时,自己也会陶醉在这优美的乐曲之中,忘掉忧伤和烦恼,只感到幸福和快乐,还可以把这份幸福和快乐带给他人。

黎明即起

刘明珠

多年来,我一直保持着黎明即起的习惯。不管是寒冬腊月还是炎炎夏日,不管是风霜雨雪还是艳阳高照,我都会早早起床。起床后,我有时到公园里转转,有时到早市看看,有时读书、写作、搞卫生、做饭。

有的人说,黎明即起,是我多年在部队养成的习惯。其实,这话只说对了一半。不错,我在部队里度过了31年,严格有序的生活确实有助于养成良好的作息习惯。然而,部队也有节假日和星期天,同样没人管,想睡到几点就睡到几点。可我不放任自己,总是按照自己的生物钟,在黎明的阵阵鸟鸣中醒来并起床。

我想,人生在世,纵有百年,也不过三万多天,分分秒秒都弥足珍贵。每天早起一小时,一辈子就等于多活了1500多天。每天用这一个小时读30页书,按一本书300页算,一年能读30多本;每天用这一个小时写一篇千字小文,一年能写30多万字;每天用这一个小时行走5公里,一年就是1800多公里……这30多年,我在各种媒体上发表的文章,很多就是在早上完成的。在我看来,黎明即起,岁月才不会虚度。这是一种人生态度。

其实,我黎明即起的习惯,主要还是源自于父母的影响。小的时候,父母从不允许我们赖床。当老师的父亲常对我们说,“三更灯火五更鸡,正是男儿读书时”“少壮不努力,老大徒伤悲”。每天,天蒙蒙亮,父亲就会叫我们起床,督促着我们早读。母亲虽大字不识,但能讲出“早起的鸟儿有虫吃”的道理,告诉我们,没有白吃的苦,只有懒死的人。

父母不但言传,而且身教。他们起得比我们还早,从来不睡懒觉。常常是别人的大门刚刚打开,父亲已挑满了一大缸的水,母亲已打回了一筐草,或捡回一车的干树枝。黎明即起,对我来说,与其说是自幼养成的习惯,不如说是一种家风的传承。

古代理学家、教育家、思想家朱伯庐的《治家格言》,开篇即是:黎明即起,洒扫庭除。在他看来,黎明即起,是重要的修身治家之道。勤能补拙,勤能助才,勤能持家,勤是成功的助燃剂和催化剂。在我看来,黎明即起,不但是一种行为习惯,而且是一种文化熏染。

朋友,黎明即起,你的人生将不会虚度;黎明即起,将延长你生命的长度和宽度;黎明即起,将成就你充实的人生!



家住沧州市开发区的退休职工赵华堂今年63岁。空闲时间,他便到人民公园抖空竹,很多高难度动作,他都做得十分娴熟、到位。通过抖空竹,他结交了一些新朋友。
赵华堂 摄

老爸和他的“宝马”

崔治营

老爸有一辆银白色的电动车,三个轮子,驮着一个车厢。他说,这是他的“宝马”。老爸很爱惜他的“宝马”,每个星期都要给它冲个澡,再用柔软的干布擦干净。另外,像扳手、钳子、螺丝刀、打气筒这类工具,老爸天天都将它们放在座位下的工具箱里。无论走到哪儿,只要他想歇歇了,就将“宝马”停在路边,然后习惯性地拿出扳手和螺丝刀,拧拧这儿,紧紧那儿,把“宝马”伺候得妥妥贴贴。

老爸和他的“宝马”都是多面手,在生活的舞台上不断变换角色。

老妈想去赶集了,老爸的“宝马”就是客车。老爸在车厢后放一个木凳,把老妈扶上车。待老妈坐稳,他才上车,一拧电门,稳稳当地起步。到目的地了,老爸又扶老妈下车,再把“宝马”锁好,然后陪老妈去买这买那,直到老妈不想逛了为止。

老爸是村上的环卫工,每天清晨,他的“宝马”就成了环卫车。老爸每个角落都扫,“宝马”酒瓶、落叶都装;老爸笤帚、铁锹不离手,

“宝马”百依百顺一路陪着。

夏天的傍晚,老爸又成了菜农。这时,“宝马”就成了种菜的好帮手。菜地虽离家很远,但因有“宝马”,老爸一点儿也不犯愁。黄瓜、豆角需要搭架了,老爸就用“宝马”将竹竿等材料拉去。茄子、脆瓜该浇水了,老爸就把小抽水机接在“宝马”上,“宝马”又成了电源。清清的流水、水灵灵的果蔬,勤劳的老爸组成了一幅美妙的图画。

有了“宝马”,老爸活得很滋润;有了老爸,“宝马”干净又青春。

