

忘了年纪乐逍遥

□莫雷宁

刚退休的我正有失去集体的落莫感,接到作家协会组织赴皖南采风的通知,顿感组织温暖,立马孩子般兴奋,也充满了期待。谁知到皖南第一个景点宏村时,我就被提醒了一下“你老了”:年过六旬者凭身份证享受半票优惠。我当然知道半票是对老年人的优待,拿了退休金的我自然该享受此福利,只是刚入半票之列,心里还有点别扭。我便自嘲:“半票就是儿童票,老夫返老还童矣。”

其实,我们这一行18人中,比我年长的还有七八位,跟他们相比,我何止是年龄上的小弟弟,他们中有的已年过七旬,但在文学创作方面依旧花开不败,能与他们同行,就是值得珍惜的学习机会。在宏村古宅内,面对天井上方屋檐四角瓦头的四个字怎么读、什么意思,当地导游答不上来便推说看不清,几位老先生就开起了现场研讨会,最后当场拿出了研究成果,识出那几个异体字并解释了意思。对于老宅一角落用木板隔出的三角形小间,导游说是老爷

怕太太查岗,让“小三”暂且安身的金屋藏娇处。这显然是牵强附会的噱头,夏君当即破解为马桶间,让大家恍然大悟,十分认同。

志趣相投者聚在一起,共同语言自不待说,谈笑之间也融洽随意,熟人同在异乡,少了长幼尊卑的拘谨,言行不再顾忌,大家竟都像是“忘了年纪”一般,相互玩笑尽可开来。在临时建起的微信群里,贴出许多照片,有些是正经的留影,也有些是“不正经”的调笑,比如把抓拍到某男某女偶然同框的瞬间进行裁剪,让巧合放大成“在一起”的暧昧,供大家打诨取乐。

在歙县棠樾村的牌坊群,一位年轻女子正举着自拍杆直播,爱开玩笑的张老师上前打招呼,谁想女子竟大方地拉着张老师同框出镜,在我们笑得前仰后合之际,凌君说:“我有了一篇小小说名字《贞节牌坊下的浪漫》。”不愧是“微型小说圣手”,一篇作品瞬间跃然而出。代表着封建礼教桎梏的贞节牌坊,有多少女性的美丽与哀愁,把“浪漫”安排在

这里,题好一半文,花香蝶自来,写出来了肯定又是篇佳作。

在泾县水墨汀溪山涧溪边,我又老夫聊发少年狂,冒险跳下去捡拾各色各样的卵石,并对着潺潺流淌的溪水、五彩斑斓的石块、壁立千仞的山崖、苍松翠竹的山坡,自责不会写诗,不然一定要用最美最好的诗句讴歌一下这只有画里才有的美景,赞一赞这就是金山银山的绿水青山。回到车上时,我又自贻力气太小且没带包,不然可以多捡一些石块回家分享。石头在这荒山野岭里已待了亿万年,如今与我相遇就是一种缘分。每块石头颜色、形状、纹路都有不同,拿着把玩或装饰造景都是佳品。

当我们气咻咻地从海拔近千米的苦竹尖山水梨硎下撤,途中遇见几拨游客还在往上爬,他们空着手,让山民替他们挑行李,这是要在山上过夜,早看出日暮看霞,感受黎明鸡啼半夜犬吠的山寨生活。我注意到挑行李的山民,年纪都要比我大得多,但他们脸不红气不喘。当我听说挑一担行李只有10到15

元时,惊讶地脱口而出:“这么便宜呀?”谁知老山民说:“山上建房的钢筋水泥砖瓦、日用的冰箱洗衣机,哪一件不是一样样挑上去的。”言语间充满自豪,还说,“来旅游的人多了,我们都到山下镇上打疫苗,80岁的老人也都是自己走着去的。”

原来靠山脊上那一点薄瘠的土地是养活不了上百号人的,年轻的大多外出打工,年老的就留在家里做旅游营生。看着淳朴、坚韧、自信、负责,年纪又比我大得多的老山民,我摘下头上的凉帽,朝着头顶的山寨默默地鞠了躬。

四天皖南之行是一次逍遥游,天天跋山涉水舟车劳顿,步数纪录日日刷新,回家后却无疲乏感。退休后成了“专业坐家”的我,对“忘了年纪”这句话有了重新认识:偶尔来点适度的放松,倒不失为保持青春的良方。忘记疲乏,忘记忧愁,忘记凡俗,重启激情,心若年轻,岁月不老,心若不老,快乐到老!

用心“烹调”晚年生活

□秦耘

如今越来越多的人退而不“休”,他们以另一种方式开启人生“第二春”,将年轻时搁浅的喜好与梦想,在这一刻的自由可支配时光里再次拾起,“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”有的人甚至把一份爱好,精心“烹调”成了一道人生盛宴,让晚年生活过出了万般滋味。

去年疫情期间,宅家的日子,一下子有了大把空闲时间,我把平日里最嫌繁琐的烹饪,也开始花心思做得每天不重样。一日在视频中刷到一位家乡的美食网红,大叔退休前是一家企业的厂长,他幼时丧母,十几岁就开始围着锅台转,为家人做饭洗衣操持家务。如今他和儿子这对“父子黄金搭档”在自家厨房,他“掌勺”,儿子拍摄剪辑,做的都是家常美味,质朴接地气的风格,竟让他收获了千万粉丝。

炸糖糕这道家乡舌尖上的美味,一直让丈夫心心念念、垂涎不已。跟随大叔的步骤,当我把一盘金黄酥脆的炸糖糕端上桌,丈夫刚咬上一口就满心喜悦:“嘹咋咧(家乡方言,美得很),想的就是这个味!”我极欣赏大叔的一句话:“做人做菜都一样,要踏实、真诚、用心。”如今红遍网络的大叔,正用他的影响力在回馈家乡,他做了很多助农增收的公益活动,让家乡这些堪称“金凤凰”的优质农副产品,飞出窠臼销往全国各地。

乐乐奶奶是一位勤劳淳朴的农家妇女,她与儿媳珠联璧合,这一对婆媳组合专注于做原汁原味的农家美食,日积月累竟也积累了几十万粉丝。我儿时舌尖上的宠儿就是妈妈做的搅团,一日刷到这个视频,乐乐奶奶娴熟的动作,再加上那句熟悉的:“搅团要好,七十二搅!”唤醒了我尘封的记忆,自母亲离世我又远离故土,便再没机会品味这农家的“喜茬饭”了。

立刻撸起袖子,跟随视频尝试起来,当昔日最贪恋的美味完美地呈于骨瓷盘中,浇上各色菜蔬做的酸汤臊子,再淋上哈鼻诱人的油泼辣子,品一口酸辣爽滑,那鲜香之气犹如置身家乡的田垄,满眼都是一望无际吐着穗子鼓囊囊的苞谷,味蕾这记忆宝典里储满了儿时的故事。乐乐奶奶那满含秦韵陕味带着浓浓家乡符号的一个个美食视频,勾起了太多人对那个年代的记忆。

她是一位晋中的退休教师,任何食材到她手里,都跟变魔法一样,能妙手生花翻新出各种花样。她总让我想起《道德经》中的那句“治大国,若烹小鲜。”在制作每一道佳味美食的工序中,她都能融入生活的感悟与智慧,像“细品”生活,“慢炖”人生,最晦涩的哲理有时就蕴含于琐碎生活中。

一日看她做“土豆谷垒”,这古怪的名称勾起我极大的兴趣,细看间我不由得尖声大叫,惊得丈夫急慌慌从客厅跑过来,“又咋了?”“快看啊,这就是陕北人最擅长的、香塌天的洋芋擦擦。”我随即风风火火进入厨房,土豆擦丝后与苞谷面和白面粉拌匀,加上各种佐料放入屉笼蒸,出锅再与葱末蒜粒一炒,淋上一勺香辣辣的红油,那缠绕舌尖的美味,稍倾就将我送回少年时代的黄土高坡。

光阴荏苒,韶华易逝,很快我也将步入退休者的阵营中,我也要像这些“美食家”一样,用心“烹调”晚年生活,让人生的每个阶段,都活出不一样的风采。



□史承祖 书

“诱惑”的魅力

□程玉玲

人的一生时时都会面临诸多诱惑。小的时候,好吃的零食是诱惑,新颖的玩具是诱惑,漂亮的衣服也是诱惑;上学后,优秀的成绩是诱惑,班级里好的职务是诱惑,做个老师喜欢的好学生也是诱惑;成年后,权重的地位是诱惑,利多的职业是诱惑,光环般的荣誉也是诱惑……面对无时无刻不在的诱惑,只觉得天地之间,晒不干的是海,降不完的是雨;人世之间,演绎不完的是追逐,停止不住的是诱惑……

说起诱惑,非洲原野上有一种花,它色彩斑斓,芳香扑鼻,路过的飞虫往往经不起这种诱惑,扑上去贪婪的吮吸,谁知这种花分泌出的是一种毒液,而且它的花瓣能开放能闭合。它的黏液将贪吃的飞虫牢牢地粘住后,花瓣便悄悄地合拢,把这些飞虫都关闭起来,成了它腹中之物。

人的一生,金钱、美色、地位、名誉等诱惑太多太多。选定了奋斗目标,就要屏蔽人人生路上的各种诱惑,不为所动,才能成功。经不起诱惑的人如同陨星,只在划过天际的一刹那发出光芒。经得起诱惑的人如恒星,光芒微弱却永远让人瞻仰仰望。

诱惑的近义词,引诱、勾引、劝诱、诱骗、迷惑。

我的人生也遇到过无数次与职业无关的诱惑。一次,朋友邀我一起去体育馆观看羽毛球比赛,当看到惊心动魄的大力扣杀、柔情似水的网前轻吊、一招过网的反手勾对角,我为他们的一招一式震撼、喝彩。见我上钩了,朋友趁此机会劝诱我:“参加我们的羽毛球队,来打球吧!”“我一点都不会。”我说。“没事,我负责教会你,你负责坚持。”在一问一答之间,我就这样轻易地被劝诱成功。这一坚持就是20年。

太仓组建气排球队后,因大家对气排球了解不多,所以来打球的人也不多。一次打羽毛球场上休息时,球友邀我一起去打气排球,并说

了不少打气排球的好处,还说:“你身材高挑,适合打气排球。”我说:“你别来勾引我,我不上当。”但在球友的一再劝说下,我抱着试试看的态度答应了。一试之后,就喜欢上了,我知道被她勾引成功,并师从顾倚霆先生。因为有了羽毛球的基本功,步伐、弹跳、扣杀都不是问题,要练习的是垫球、传球、拦网和配合,虽然不能称为高手,但自我感觉还是不错的。这一坚持就是18年。

一个炎热的夏天,朋友邀我去游泳,我说我是旱鸭子。“你就跟我们去水里泡泡,到时如果有趣我们教你。”看到他们在水中就像浪里白条,上下翻滚,还有的双脚一蹬,双手向外一划,似一只大青蛙,一下子就游出很远很远,踩水、仰泳、憋气拾物,他们各尽所能地表演着。一开始,我在岸上欣赏,为他们鼓掌叫好,后来我下到浅水区,再后来“你们来个人教我呀!”我哇哇叫着。心里明白,我又被诱骗成功了。从憋气开始学习,也许体育是相通的,就两次,我学会了蛙泳,而且创下了自己的最高纪录,从下水到上岸不停地游半个小时。这一坚持就是17年。

一次偶然的机会,朋友邀我去参加门球协会举办的为期两天的门球培训班,一听是打门球,脑子里冒出的画面,是一群老头老太的运动。我还没有那么老,心里有点不情愿,嘴上已回绝:“不想去。”后来碍于情面,还是去参加了,对怎么进一门、二门、三门到撞柱的整个流程,还有击球、擦球等有了一些了解。但我还是提不起精神,我想,这次我可不会被你们引诱到,要来打球也要等我老了再来。就这样,培训结束后,球杆高置,不闻不问,依然我行我素。

约过了半年之久,我以为门球就这样放过了我。可没想到,门球协会会长把我编到了老干部门球

队,一个电话通知我去参加门球比赛。我说:“我不会打,我不去。”“不会打,也要来。”会长说。无奈,我只得去观战。同在球场边观战的门球运动员在与人聊天:“打门球是很好的运动,其他的运动有年龄、体能的限制,但门球却能打到老。”说话间,眼见场上的白队已是胜券在握。这时离比赛结束只有八分钟了,轮到蛰伏在球场二角的红队五号运动员起竿,只见他神闲气定,两足稳立,瞄准目标球,挥杆自如,一个漂亮的擦球,恰如其分地到达二门,一阵送球、吃球、进门、撞杆。凭借过硬的技术横扫全场,一气呵成,反败为胜。看得人瞠目结舌,无不叫好,场内外观众的掌声、喝彩声如暴风雨般响起。我被眼前的战况惊呆了,我以为门球运动是微波无澜,打得是风轻云淡,没想到会如此精彩刺激,一杆就能定胜负。看到这,我觉得我这次又完了,门球又要把我诱惑了。就这样,我重拾球杆,慢慢地爱上了门球运动,也深深体会到了打门球的好处,一是不限时间,不限人员;二是可以激发大脑,又能运动四肢。这一坚持也有4年了。

运动中的艰辛、愉悦和成就,只有投入才有体会。真应了“体育无处不在,运动更显精彩。”几十年的体育运动让我受益匪浅,我小身板挺拔,比同龄人甚至是我年轻的人更显青春,行动敏捷,思维灵敏。我庆幸,在人生的路上,我与权重的地位无缘,与利多的职业更是不沾边。所以,我心甘情愿地被运动诱惑,生命因运动而精彩,青春因坚持更美丽,这就是我深深的体会。

古语言:“海纳百川,有容乃大,壁立千仞,无欲则刚。”生活中不乏诱惑,而只有克制欲念,不被诱惑或是有选择的被诱惑,才能使人走向成功。但愿有更多的人能接受体育的诱惑,人人身体健康,才能使民族更加兴盛,才能使国家更加强大。



又见银杏落果时

□施南宗

秋天,是瓜果飘香的季节。各类鲜果陆续上市,让人们的话舌肠胃感到十分甜美。

在略带寒意的十月金风中,散步于公园的我,多次看到几位面露微笑、手拎马夹袋的老人在银杏树底下、草丛中、路径旁弯腰拾取被风儿吹落的银杏果。看着那装得满满的塑料袋,再见那洋溢着欢笑的脸庞,令我想起了曾经的童年时代,我也经常去拾银杏果。

银杏是一种生长极其缓慢的古老树种。祖父种树,要到孙子才能用上木材,因此它又叫“公孙树”。李时珍称其:“宋初始入贡,改呼银杏。因其形似小杏,而核色白,今名白果。”

银杏,树干挺拔,枝条蓬勃;一树参天,云冠巍峨;叶小葱茏,遮荫荫院;古朴清幽,超然洒脱。正因为银杏有这种特殊的风格,所以自古以来,名山古刹、寺庙庭院,都能见到它的身影。人们钟爱银杏更是因为它是寿命最长的树种之一,一般都长达上千年。据记载,山东莒县定林寺中的一棵古银杏,高约25米,径围近16米,需8个人拉手才能抱合,至今已有3000多年的历史。所以,银杏在植物界被誉为“活化石”。

我清楚地记得,太仓原圣衍殿门前,月亮池的西端有一棵5个大人手拉手也抱不住的银杏树。盛夏之时,附近的人常在树荫下摇扇纳凉,谈笑风生,说古论今。痛惜的是,在那个无知又缺乏保护古迹文物意识的年代,人们为了眼前短暂的利益让这棵银杏消失在历史的长河中。今天,谈及此事,总令人扼腕。

我在圣衍殿读高中时,每逢电闪雷鸣,坐在教室里,只见那闪电如一把利剑从树冠直刺树根,这难得一见的自然景观,深深地印刻在我的脑海,记忆犹新。

银杏树,春天,生机盎然;夏天,枝繁叶茂;秋天,金黄呈美;冬天,大雪素裹,更显威武。冬天的银杏,无论近观或远看,都是名副其实的“白果树”。

秋风萧起,此时是观赏银杏树的最好时机,但见金光闪闪的枝叶或在风中上下左右摆动,或三三两两飘飘洒洒地散落一地。那片片像翩翩起舞的蝴蝶,像展翅飞翔的小鸟,更像轻盈展姿的舞蹈演员。轻轻坠地的叶片给周围的一片天地铺上了一条“金色的地毯”。看在眼里舒坦,踩在上面松软。儿时的我,常和玩伴们在这“地毯”上嬉戏玩耍。如今,相逢叙旧时,那幕那景总是津津乐道,趣味依存。

有诗如此赞道:“等闲日月任西东,不管霜风著鬓蓬。满地泛黄银杏叶,忽惊天地告成功。”真是句句生辉,极其精妙。

那小扇般的黄叶,我常把它当作书签夹在书页中,边读书边欣赏,乐在其中。

在天真幼稚的童年,我和小伙伴们常常去拾银杏果,剥掉那橙色且厚厚的果皮,再洗净晾干,抓一把置于灶膛的余热中烘熟后食用。那果肉像一颗碧绿的翡翠,闪亮光鲜,引垂口水,虽略带苦味,我们却是食之不厌,尽感可口暖胃。白果,是老天爷在秋天赐予我们这群顽童的别样礼物。诚然,剥离果皮也要付出一点代价,那就是事后手皮发痒,甚至脱皮,但这阻挡不住我们那馋馋嘴。

银杏树,材质致密,不易开裂,是建筑雕刻的上等材料,在国际市场久负盛名。其果既可炒食,也可入药。银杏叶中提取出的黄酮类成分对冠心病、心绞痛也有一定的疗效。

银杏树全身都是宝。既让人观赏,更能充实生活。如今,诸多旅游景点常可看到挂有“树龄100年、200年”,甚至千年的醒目招牌,吸引游客止步仰赏,赞叹有加。

银杏是中国的特产,郭沫若先生称之为“中国的国树”,它是“东方的圣者”,是“中国从文的生命纪念碑”。

在凉风习习的秋季,见到老人们拾银杏果,勾起了我那早已忘却了的童年记忆。愿大家扬银杏之正气,陶冶情操,快乐生活,健康长寿,尽享今天这美好璀璨的幸福生活。



告 读 者

随着人口老龄化、高龄化、空巢化程度提高,太仓老年人对精神生活的需求更加旺盛、更加迫切、更加多样。

针对这一现状,太仓日报开设“银龄”版面,关注太仓老年人老有所学、老有所乐、老有所为的多彩生活,展示太仓老年人积极向上的精神面貌,同时也为太仓老年人提供一个展示才能的舞台。

该版面开设有“夕阳书画”“金色回忆”“夕阳风采”等栏目,欢迎广大老年朋友踊跃投稿。

联系邮箱:2810239775@qq.com