

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

锦绣河山

今天是最年轻的一天

白驹过隙，日月如梭。转眼我进入耄耋之年。回首退休后的人生路，依然过得精彩、自在、潇洒。借用一句诗“今天是最年轻的一天”可以表达我此刻的心情。

无论走在大街上，还是在各种聚会上，很多老邻居、老同学、老同事、老文友见到我，直夸我不显老，精神饱满，话音还是以前那样洪亮。我要感谢老伴，她是我贤内助。她的厨艺很棒，经常改善提高膳食质量。常言道：知足常乐。我的女儿和女婿对我体贴入微，非常孝顺。还有一位讨人喜欢的外孙女。我得益于一个和睦幸福的家庭，深感骄傲，无愁无忧，天天都有好心情。

曾记得刚退休时，我迅速调整思路，把在位时的职务统统抛在脑后。雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。过去的事情，不想它。首先是保证身体康健，让身体恢复到理想境地。再是，把自己的文学爱好发挥到极致。

退休后，太太让我戒烟。我的吸烟史有四十余年，这与我年轻时的工作有关，又加上坚持写作，久而久之，学会了吸烟。退休开始戒烟，很痛苦，浑身难受，仿佛抓心挠肝。在室内走来走去，宛如少了魂似的。失败了两次，功夫不负有心人，最后在太太的鼓励下，终于把40多年的烟瘾戒掉了。

退休前的夏季，老伴鼓

励我学游泳，并手把手地教我。我从一个旱鸭子，终于学会了游泳，心里很幸福！谁知，游泳游上了瘾。老伴陪我去一家大型室内游泳池游泳。慢慢地，我增强了体质。那时候，为了锻炼身体，我坚持不坐公交车，每天早晨5点一刻步行，从山东路北头走到南头的潜艇学院游泳场。久而久之，双腿的筋骨强化了，步子也大了，频率也快了，走路时间大大缩减了，最快不到半小时就走到了。

退休前，我从事宣传工作，系省市作协的老会员。为了与时俱进，妻子与女儿让我在小霸王学习机上学习拼音打字，见我熟练后，为我购置了电脑。自从上

□锦河

网以后，我的视野更加开阔了。云上见到许多熟悉的省内外的老作家，又结识了一些新作家。大家在一起交流作品，互相学习促进成长。随着线上线下诗友的频繁往来，特别是手机的普及，有些二三十年不见的文友逐渐联系起来，着实令人欣喜。

从2010年至今，老伴和女儿先后陪着我国内外到处游玩，让我领略了大自然的美景和各地的风土人情。这些都极大地愉悦了我的心情。

我的人生信条：有志不在年高，无志空长百岁。学到老，做到老，人到八十还学巧。眼前就是最年轻的一天！做善事，行大德。这不仅是长寿的秘诀，也是我学习的榜样。（作者系山东作家协会会员，中国散文家协会会员）

老圃新耕

学戏漫话

□侯修圃

上世纪90年代末，我在观象山上晨练，遇见了青岛市京剧院的青衣演员王颖秋和票友矫明林先生。我们似乎一见如故，每天晨练，我教他们练“养气功”，他们教我练太极拳。练完后，王颖秋到山北六角亭吊嗓，一位80多岁的琴师拉琴，一曲《状元媒》，她唱得低回婉转，如泣如诉，很抓人心。由此，我喜欢上了京剧。

一天，矫老师看出了我的心思，就说：“我教你唱老生吧！”我自然愿意，不过我说：“我天生五音不全。”矫老师说：“不要紧，咱也不演出，自娱自乐呗！”于是他开始教我唱《坐宫》，矫老师教一句，我学一句。刚学完“我好比一”，王颖秋听了，说：“你教他简单点的。”于是又改学《三家店》。

说起学戏过程，那叫笑死人。俗语说“拳不离手，曲不离口。”学戏贵在练习！怎么练？开始在家练，我唱“我本是卧龙岗……”老伴开腔了：“你那唱些什么？听了起鸡皮疙瘩。”再唱，老伴就捂耳朵。在家里练唱老伴不乐意，我到树林子里练总可以了吧？于是乎，我起早5点上山，树林里静悄悄的，只有鸟儿在歌唱。我开始练嗓，本来小鸟在唱歌，听到我唱，歌声戛然而止，呼啦啦飞走了。待人们陆续上山了，我就停止练唱。老友山虎会拉京胡，听说我在学戏，就打电话给我：“修圃老弟，来我家吧，我给你上上弦！”所谓上弦就是伴奏。有一天下午，我去了山虎家，一段《捉放曹》练了一下午，山老师一边拉琴一边给我纠错，累得我嗓子冒烟，浑身是汗。心想，学戏真不容易，所谓“台上一分钟，台下十年功”，诚不谬也。

当年，为了迎接第二次军事训练比武和军校招生考试，我身体瘦了。幸福都是奋斗出来的。当年8月份，我双喜临门：一是我们班在参加全团第二次军事训练比武中喜获优胜奖；二是我以优异成绩考入军校，从此改变了命运。

人生有苦有乐，有顺境也有逆境，掌声顺耳要听，骂声逆耳也要听。当“骂声”来时，往往是自己在工作上出现了问题，需要认真检视，及时改进。“掌声”可以释放正能量，催人奋进；“骂声”也可以转化为正能量，逼人奋起。善听“骂声”可以使人更快成熟，人生阅历更加丰富；“骂声”是人生宝贵的财富，“骂声”如金！

（作者系市民政局退休干部，原任市民政局政策法规处处长，一级调研员）



①



②



④



⑤



⑥

答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“240126”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

1月24日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、穿针引线；
2、斗转星移；
3、井底之蛙；
4、孔武有力；
5、文房四宝；
6、心潮澎湃。