

退休后，我终于回到了这片海

前不久，中国海洋大学喜迎百年校庆。65岁的庞先生带着7岁的孙子一同出现在校友聚会中。庞先生是青海人，39年前从山东海洋学院（中国海洋大学前身）毕业后，未能留青，而是在威海荣成落脚。多年过后，庞先生的儿子考取了中国海洋大学，并留青工作、结婚生子。退休后的庞先生终于回到了心心念念的青岛。以下是他的讲述。

我是土生土长的青海人。我爱我的家乡，但我从小就梦想去大城市上学、定居。记得我上中学时，我们村里来了一群青岛知青。他们用的吃的，一看就很洋气，很多都是我从未见过的。也是从那时起，我就对“青岛”这座城市有了一种特殊的好感，希望有朝一日能去青岛上学。“考青岛的大学”就成为实现梦想的途径。有了目标之后，我学习更刻苦了。当年高考，我成功考取了山东海学院。接到录取通知书的那一天，我高兴得跳了起来。

带着对青岛的无限憧憬，我来到了这座海滨城市。我们的校园就在距离第一海水浴场仅几百米的鱼山路。与大海毗邻而居，幸福感油然而生。回想起大学四年的生活，说真的，每一天都很美好。然而，临近毕业时我却面临一个艰难的抉择：我是服从分配回到青海原籍？还是为了能留在青岛自己寻找接收单位？前者简单易行，也是当时的大学生分配政策，后者则难度大且充满各种不确定性。

眼看离校日期迫近，我除了在青岛四处寻找机会，也把眼光瞄向了烟台、威海。当时就想找一个离大海近的地方。最终，我没能留在青岛，而是在威海找到了接收单位。几经周折，我最后落脚的地方

是威海市石岛镇。

这是一个海边小镇，对于我来说不算是最差。那时候城乡差异还很大，海大毕业的同学对工作定居的城市，有着不同的期待：首选是留青，其次是周边城市，第三是城市辖区的县市，最差就是回到“老少边穷”的老家。不能说我们不爱家乡，但“人往高处走”是人之常情。比起最差，我是知足的。不过，我还是希望有一天能回到青岛。

幸运的是，我在石岛镇很快就邂逅了爱情。她在当地一家海水养殖公司工作，和我算是同行。共同的专业背景，共同的追求，相似的年龄，让我们很快就走到了一起。婚后第二年，我有了一个儿子。我在28岁那年，过上了“老婆孩子热炕头”的幸福生活。35岁，我被调到了威海市工作。我们全家也从石岛移居到了威海。

儿子从小就聪明伶俐，学习成绩也好。他顺利考取了海大。看着儿子的录取通知书，我想起了自己当年从青海来青岛的情形。我是从大西北乘坐几天几夜的火车才来到青岛的，儿子只需乘坐2小时的高铁就能抵达青岛。变化之大，让人感叹。

儿子很争气，本科读完直接考取了海大的硕士，硕士读完继续读博，博士毕业后又留校工作。他在海大学习生活了已有十年。他的女朋友就是他的海大同学，也是一位博士。如今，小两口定居青岛多年。7年前，我们又有了孙子，我和老伴就从威海搬到了青岛，帮带娃。陪着孙子一天天地快乐成长，看着青岛的大海潮起潮落，我的心里甜蜜而安然。

记者 王丽洁

老邻居王阿姨和赵阿姨

转眼父母已是耄耋之年，父母住的大院里那些老邻居们，亦是耄耋之年。最熟悉的老邻居，一个是赵阿姨，一个是王阿姨。

赵阿姨是青岛人，年轻时长得漂亮，个子不高，性格泼辣。她丈夫是海军军官，四川人，参加过抗美援朝，立过功，是个团级干部。她家有四个孩子，三女一男，儿子最小。平常都是赵阿姨一个人带着孩子。有一次，赵阿姨的二闺女问她妈，我是哪里来的。赵阿姨胡诌说，你是从垃圾堆捡来的。二闺女委屈地又说，那我弟弟是哪里来的。赵阿姨又胡诌说，你弟弟是从大海边捡的。引得邻居都哈哈大笑，二闺女则信以为真，哭咧咧地跑了。

有一次，邻居王阿姨去赵阿姨家借擀面杖，一边叫着赵阿姨的名字，一边顺手敲门。突然，听见屋里传来“啊呀”一声。一瞅，赵阿姨坐在用麻袋片包裹的单人沙发上，呼呼喘着粗气。她丈夫却趴在大床底下，满脸灰垢。王阿姨问，大扫除呢？赵阿姨说，你问他。赵阿姨的丈夫像乌龟伸着头说，哈哈，今天大扫除。原来，赵阿姨让丈夫一块去粮店买粮食，他嗯了一声却着迷地听评书。赵阿姨准备出门了，他还在那磨叽。赵阿姨火气一下就上来了，一脚就把丈夫踹进了床底下。

赵阿姨的丈夫，转业到地方是个领导。赵阿姨想让他走走关系，把儿女的工作调动一下，他没有照办。赵阿姨恨得牙根痒痒。两个人在屋里吵架，盆子碗碟摔了一地，吓得孩子们直哭。邻居们都去拉架劝和。他俩就这么吵

吵闹闹过了一辈子。赵阿姨的丈夫，没熬到退休，得了癌症撒手人寰。赵阿姨哭得像个泪人。

如今的赵阿姨，佝偻着身子，脾气温顺慈祥。赵阿姨的子女都很孝顺，成了家，有了后代，隔三岔五地拎着东西，回家陪伴赵阿姨安享晚年。

王阿姨年轻时，也是大院的一枝花。她不胖不瘦，中等个，人温和且勤快。她的丈夫也是海军军官，东北人，说着一口标准的普通话，在舰艇上服役。冬天时回来探亲，挎包里是鼓得满满当当的罐头。两男两女四个孩子，像过节一样围着他。

王阿姨的丈夫后来转业到地方，退休后，便在家门口的院墙底下开垦出一小块自留地，种起了时令蔬菜。她总是把最新鲜的蔬菜分享给老邻居。后来，她丈夫迷上了喝酒，总是醉醺醺的，爱发牢骚，菜地也渐渐荒芜了。再后来，他多了一个嗜好，总是去垃圾箱捡拾废品破烂，弄得脏兮兮的。有一年秋天，老头出门，半夜没回来，家人着急到处寻找无果。第二天早晨，在海泊河公园晨练的众人发现一个老头，蜷缩在河岸边的石条上。住院检查，医生诊断是阿尔茨海默病。邻居们说，他就是发牢骚发的，伤了身体。没多久，王阿姨的丈夫便离世了。

王阿姨守着老房子，孤身一人，不去任何儿女家住。墙壁上，挂满了往日岁月温馨的照片。

生活千姿百态，每个人都有自己的柴米油盐，也有各自的精彩。时过境迁，岁月沉淀下来的，是韵味和安详。 吕建军

11月7日是“立冬”节气，标志着冬季的正式来临。根据中医养生的原则，立冬时节养生应特别注重“藏”，即保护阳气，少出汗，多保暖，顺天时，气血通。

在养生方面，调整作息是非常重要的环节。中医认为，冬季应该“早睡晚起”，这意味着我们要顺应自然的阴阳变化。具体来说，立冬后的早晚温差较大，夜晚时间变长，因此应早些休息，延长睡眠时间，确保身体得到充分的滋养，以利于阳气藏于体内。立冬时节，昼短夜长，通过充足的睡眠，阳气可潜藏，阴精可蓄积，来适应气候的变化。

冬季的低气温环境容易诱发冠心病、高血压、肺气肿、关节炎等疾病发作。患慢性支气管炎、哮喘病的人到了冬季病情会逐渐加重，遇到冷空气刺激还会诱发急性发作，建议老年人和体质虚弱者尽量减少早晨的外出活动，避免冷空气直接刺激身体。

立冬的饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则，注重温补，建议多吃温性食物，如牛肉、羊肉、红枣等，此类食物有助于增强身体的御寒能力，预防疾病。适量运动，提升活力。尽管冬季寒冷，适量的运动依然能够增强体质，促进血液循环。布凡

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

会员特惠提前购 双人报名立减600元

欧洲8国—布达佩斯国会大厦、提恩教堂、玛利亚广场、欧洲小镇、威尼斯、意大利小镇、罗马、斗兽场、佛罗伦萨、圣母百花大教堂、因特拉肯、法国小镇、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道等，集德国、法国、意大利、瑞士、奥地利、捷克、匈牙利、列支敦士敦双飞13日

赠送转换插头、赠送高额意外险 2025年2月12日 3月17日 9999元

湖北-黄鹤楼、红楼、户部巷、东湖、两坝一峡、恩施大峡谷、梭布垭石林、龙鳞宫、女儿城大型夕阳红主题活动双卧7日（武汉、宜昌、恩施一次出行，三线畅游）

11月14/19/24日 1380元起

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、百年老街、北海银滩、北海环岛游(可自愿选择)全程0进店双飞6日精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖.....

11月16/19/24日 2880元

福建-滕王阁、金湖景区、明清园、寨下大峡谷、地质博物苑、上清溪景区竹筏漂流、耕读李家、尚书第、泰宁古城、红军街双卧7日品质纯玩：全程当地优质四星酒店、升级一晚特色餐.....

11月20/27日 2580元

海南新时光-5A蜈支洲岛、4A亚龙湾天堂森林公园、5A天涯海角、亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、文笔峰盘古文化旅游区双飞6日独家安排海南本帮菜、文昌鸡特色餐、赠送定制海鲜餐、赠送大型红色实景演出《红色娘子军》、满20人独立成团.....

11月17/20/22/27日 3380元

西双版纳-4A原始森林公园、4A野象谷、4A热带花卉园、4A勐泐大佛寺、告庄星光夜市、万亩茶园、傣族村寨直飞5日赠送价值199元/人的告庄精美旅拍、定格在版纳的美好瞬间；赠送湄公河水滴世界、邂逅美人鱼；参加傣族特色泼水活动、赏孔雀放飞、明镜台玻璃栈道目睹整个景洪城.....

11月16/19/22/26日 2580元

特价秒杀新马-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺（外观）、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署（外观）、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日 **绝佳航班 特色餐食**

11月21/28/30日 2699元

西班牙葡萄牙-圣家族大教堂、奎尔公园、米拉之家、巴特罗之家、科学艺术城、瓦伦西亚主教堂和塔楼、阿尔拜辛区、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、塞维利亚大王宫、黄金塔、罗西欧广场、航海发现纪念碑、贝伦塔、热罗尼莫斯修道院、西班牙广场、圣米盖莱市场、马德里皇宫12日含签证含联运 赠送转换插头 WIFI服务 12月12日 2025年1月1/20日 9999元

12月5/12/19/26日 24800元

澳大利亚新西兰-菲兹路易公园、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦广场、维多罗托鲁瓦湖、利亚国立美术馆、美沿海之大洋路一日游、小红帽灯塔、洛恩小镇、阿波罗湾、吉普森台阶、十二门徒、洛克阿德大峡谷、伊甸山、玛塔玛塔小镇、库瑞公园、爱歌顿农场、红树林、市政府花园、世博会旧址、可伦宾野生动物园、蓝山国家公园、海德公园、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、悉尼皇家植物园双飞10日... 12月5/12/19/26日 24800元

11月18/25日 849元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日 **经典景点畅游、游轮直达韩国仁川码头**

11月28日 5680元

日本-清水寺、富士山五合目、地震体验馆、河口湖红叶回廊、忍野八海、鹤岗八幡宫、镰仓高校站前、镰仓小町通、秋叶原动漫街、浅草寺、晴空塔（远观）、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿崛食街、双飞6日 **升级大阪一整天自由活动；当地四星酒店升级一晚温泉酒店头**

11月28日 5680元