

●“我的退休生活”征稿

自寻忙碌 康乐人生

1992年年底,我退休了。退休后,安定的生活环境,充裕的支配时间,有保障的经济收入,使我过上了无忧无虑、惬意乐胃的晚年生活。但是,健康状况如“油灯熬油油将尽,血压升高步履难行”。我内心焦急呀!怎样才能延缓衰老的速度?让自己多活几年,多享几年社会主义的美好清福呢?

有人指点我:健康从“心”开始,心情愉快是健康长寿关键中的关键。于是我就从关心自己身边的各方面事物做起,积极参与社会各项活动,从自寻忙碌中吸收健康养生的“灵丹妙药”。

1994年~2002年,我做过9年退休教师联络员工作。因工作热心,成绩好,因此获得了领导和绝大多数教师的赞许与嘉奖。

2006年,为缓解市民的出行难这一严重束缚城市发展的难题,我积极参与东南商报征求“金点子”活动,踊跃献计献策,并提出了“在繁忙、拥堵的十字路口开挖地下通道”的建议,在众多的建议中脱颖而出,被政府相关职能部门采纳。我想:作为普通市民的我,应该可以说,也是为家乡的建设尽了我的一份绵薄之力了!

2008年,我为宁波老年大学创作了“跨进校门就年轻”的格言。自它矗立于校门口的那一刻起,就会让人有“过目不忘、耳目

一新”之感。一直以来,大家只要一提起宁波老年大学,就会不由自主地联想到这句格言。

2010年,我有幸被评为宁波日报十佳读者;2011年,我参与了市委宣传部举办的“庆祝建党90周年党史答题活动”并获奖;2013年,我参与了大梁山啤酒厂知识答题并获奖;今年我又参与了宁波电视台建台30周年征文比赛再次获奖。

在每次参与的活动中,我确实花了不少时间和精力。我基本上是次次有奖,至今已是不胜数了!虽然这些忙碌是我自找的,但是有耕耘才会有收获,我亦十分享受这种忙碌的过程。那一次次成功,犹如一朵朵美丽芬芳的鲜花,艳丽愉悦我的眼神,花香滋润我的心田。真的使人好开心!它像一支支兴奋剂,营养着我的心脏,也更似一滴滴添加的新油,增亮了我生命的“油灯”,让我一个已有83岁高龄老人的心态,还好像是只有三四十岁的年轻人一样,内心仍充满了张力和自信!

忙碌丰富了我原本单调的养老生活,忙碌寻来了我一次次的无比欢乐。忙碌增添了我退休生活的浓浓情趣,忙碌创造了我晚年生活的康乐人生。忙碌使我忙并且健康快乐着,有忙碌、会忙碌真好!

康乐老年俱乐部会员 徐海山
(会员号:501594)

●首届“金茂杯”夕阳红摄影大赛征集作品选登



钱湖晚霞

时宏辉 摄

征稿启事

继续征稿:截稿时间至2014年10月31日止。

投稿方式:1.将作品用JPG格式发送电子邮件到 dnsb@cnnb.com.cn,请在主题上注明“夕阳红摄影作品投稿”。2.以挂号邮寄或当面交付形式提交作品。邮寄至宁波市海曙区灵桥路768号东南商报社康乐老年编辑部收。邮编:315000。

●“金色回忆”散文征稿

儿时的游戏

我生于上世纪六十年代。那个年代,一个家庭有四五个孩子很常见。父母忙于他们的事,孩子们基本上处于“放养”状态。孩子多,自然派生出许许多多游戏:官兵捉强盗、插铁环、有些走过、打打杀杀、打乒乓球、跳绳、跳橡皮筋、打三角牌、插弹子、做泥巴炮仗、过家家、摸暗子、翻麻将牌、弹弹弓、跳格子、折纸、射水片、柯叮螂子、射纸飞机、刻纸花、猜谜子、爬树等等,文的武的五花八门,不胜枚举。今天,当我用笔历数那些儿时的游戏时,眼前浮现的是一张张稚气快乐的笑脸,一颗快乐的心也因此“突突”地欢跳着。

那时我们住在小梁街22号,一个很大的墙门。墙门里不仅有花园,有护栏围起的荷花池,更有数不清的房间、弄堂和明堂。在我儿时的记忆中,我从来没有走过整个墙门。

大墙门里住的人家多,自然小孩也多,小伙伴们的学业负担也没有现在这么重,因此大家有大把的时间可以玩。那时最热闹的游戏当数“老鹰抓小鸡”了,一个“老母鸡”,护着三四十个“小鸡”,防备“老鹰”抓走“它的孩子”。“小鸡”们抓住前面人的后衣襟,跟在“老母鸡”后面东奔西跑。一个不小心,抓脱了手,落单的“小鸡”更容易成为“老鹰”的猎物,被抓住的“小鸡”只得当老鹰。“老鹰”和“母鸡”,一个要抓,一个要护,尖

叫声,欢笑声,响彻在大明堂,引来更多“小鸡”的加入。队伍越来越长,“母鸡”越来越吃力,“小鸡”越来越不好抓。“老鹰”和“鸡”都在笑着、叫着,不停地跑着。每个孩子的眼睛都是亮晶晶的,头上都汗涔涔的,小脸蛋都红通通的,真开心啊!

也有玩得太累的时候。有一天下午,我们玩寻幽猫,就是捉迷藏,大概来了四十个孩子,我们玩得很“疯”。可能是疯得累了吧,一个叫“和尚”的小哥哥躲进柴间后,就一屁股坐在地上了。晚上,我们吃过晚饭正准备睡时,他妈问我见到“和尚”没有,我不假思索地摇了摇头。第二天,碰到“和尚”,我问他昨天晚上哪去了。他说:“我在柴间睡着了,天擦黑才听到我妈叫我,还被妈打了一顿呢!”

儿时,冬天很冷,御寒的衣物不如现在的丰富。因此,往往一节课下来,冻得连脚趾末头都发痛了。于是,在课间十分钟,我们常常玩一种叫“轧出老绒”的游戏:几十个同学贴着墙壁挨着站着,然后开始互相挤,但后背不能离开墙壁。挤啊挤,挤啊挤,有的同学忍不住挤出了,主动退出。退出的人多了,游戏自然结束了。再重新排队,再挤。几分钟下来,大家浑身都热腾腾了,手也热了,脚趾末头也不痛了。上课铃响了,大家笑咪咪地回到自己的座位上。

除了集体玩,还有单个玩的。我有一个朋友,是一个踢

毽子的高手。她能正脚踢,反脚踢,跳着踢,还会转圈子踢。最厉害的,是她把毽子踢到头顶心,然后转一圈,再将头轻轻一摆,毽子又稳稳地回到了她的脚上,让我惊讶得合不拢嘴,羡慕不已。

在那个时代,大家生活都不宽裕,所以极少给孩子买玩具。玩具大多是自己想方设法动脑筋花力气做的。如打杀坏、弹弓、铁环、木头枪、毽子,乃至乒乓板等。而废弃的香烟盒、火柴盒、草绳,甚至泥巴、小石子等都是天然的玩具,照样让我们玩得欢天喜地。

时光已经流逝,伙伴已经星散,但那份全心全意的投入,没心没肺的快乐,却时常重现在我的梦中。愿更多同时代、不同时代的朋友看到此文,也和我一起重温那些快乐时光,并让快乐的心跳、快乐的笑容传递绵长。

江东区王隘一村 冯秋玲

征稿启事

稿件要求:体裁散文,字数不超过1500字;

邮寄方式:稿件请发送至邮箱 dnsb@cnnb.com.cn,或邮寄至宁波市灵桥路768号东南商报社康乐老年编辑部,邮件标题或信封外请注明“金色回忆散文征文”字样,并附上联系方式与通讯地址,来稿不退;

征稿截止时间:即日起至11月10日;联系人:蒋女士、王女士;联系电话:87682575、87682577。

征稿启事

稿件要求:体裁散文,字数不超过1500字。

邮寄方式:稿件请发送至邮箱 dnsb@cnnb.com.cn,或邮寄至宁波市灵桥路768号东南商报社康乐老年编辑部,邮件标题或信封外请注明“我的退休生活”字样,并附上联系方式与通讯地址,来稿不退;

征稿截止时间:即日起至12月5日;

联系人:蒋女士、王女士;

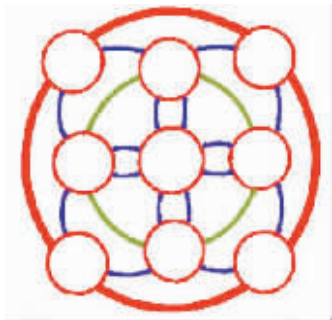
联系电话:87682575、87682577。

●祖孙一起动脑筋

一、有一个屋子如果3个人一桌,多2个人;如果5个人一桌,多4个人;如果7个人一桌,多6个人;如果9个人一桌,多8个人;如果11个人一桌,正好。请问这屋里有多少人?

二、请在右图中的9个小圆中填入1~9的9个数字,使4个中圆、一个中大圆和一个大圆中的4数之和都等于20,该如何填?

三、宁波话谜语:1.日里悉悉索,夜里戳壁笃(打一日常用品);2.后门口头一只缸,团团围生疔疮(打一乐器);3.



大哥一声叫,二哥点灯照,三哥夹地扫,小弟即刻到(打4种天气现象)。

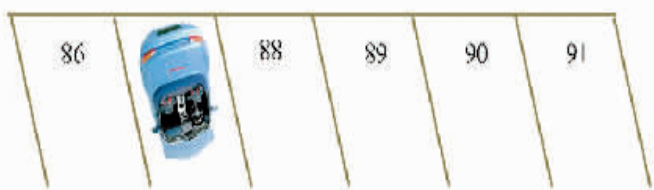
元。

二、倒过来看,车停在87号车位(如下图)。

三、1.伐;2.抚;3.一。

上期答案

一、一枚古钱币50元买进,赚20%,60元卖出;另一枚75元买进,赔了20%,也是60元卖出。进价125元,卖价120元,赔了5



欢乐重阳敬老公益书画作品征集启事

2014年重阳节即将到来,为欢度重阳佳节,倡导敬老爱老之风,特向书画家及书画爱好者征集“康乐老年·欢乐重阳”敬老公益书画作品,并择优刊登于《康乐老年》重阳特刊。

凡入选者,赠送2015年度《东南商报》报卡一份(价值240元)。让我们奉献爱心和慈孝之心,共同营造孝老爱老之新风。

来稿请寄:宁波市灵桥路768号东南商报社康乐老年编

辑部,请注明“欢乐重阳书画作品”字样,并附上联系方式与通讯地址,来稿不退。电子件请发送至邮箱 dnsb@cnnb.com.cn。截稿时间:9月24日。康乐老年编辑部