

## ●“我的退休生活”征稿

## 退休生活三个



时间过得好快,一眨眼,离开讲台已近四年。

古人云:“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”退休了,工作减负,生活轻松,名利远抛,有的是时间,可以去干自己喜欢的一切。可谓:与老共舞,舞出活力,舞出精彩。

我的第一“舞”——强身与劳动、收获同步。俗话说:“身体好,全家宝”“生命在于运动”。我立身山区,当过十多年农民。退休后,再当农民,“修理”地球。因而,锄、刀、耙,重新装置;开、挖、翻,有所准备。以强身炼体为目的,游山玩水作消遣。下田地,种蔬菜;进竹林,挖嫩笋;爬山岗,采野果;趟小溪,捉鱼虾……什么都干,夏劳三伏,冬动三九,既挥汗降脂,又品蔬尝鲜。真是:“田里蔬菜绿,山间竹笋旺,庭院花草香,身心更畅亮。”这样,既强身,又收获,一举双得,何乐而不为?笔者深有感触,通过日晒、汗流、出力、排泄,原有的“三高”(高血脂、高血压、高血糖)逐渐回落到正常指标。皮肤虽黑了,然而,吃饭有味了,睡觉香甜了,行走轻松了,像换了个人似的。不过,不能过度疲劳,以消遣、散心、愉悦为目的,劳动中的盈利收获毕竟是次要的,你说是吗?在劳动中

## ●“金色回忆”散文征稿

## 我的二胡情

我从小喜欢二胡。说起与二胡的不解之缘,还得从四五十年前说起。

1954年,我出生在东钱湖畔的一个乡村。那里依山傍水,山明水秀,我美好的童年就是在那里度过的。记得农闲时节,夕阳西下的时候,我们的东头常会传来阵阵悠扬的琴声,于是我赶紧咽下最后一口饭,直奔到邻居陈二叔家。陈二叔当时年过四十,他喜欢晚饭后坐在自家门口拉琴,一把二胡在他的手里发出的旋律时而欢快跳跃,时而深沉舒缓,给人的感觉是那样的优美动听,我深深地被他琴声所吸引,成了他忠实的小听众,并憧憬着自己有朝一日也有二胡,也能拉得跟二叔一样好。但那个年代多数家庭都比较清贫,花钱为孩子去买琴是想也不会去想的事,于是我萌发了自己动手制作胡琴的念头。

那年我读小学五年级,在陈二叔的帮助下,我们找来了圆的铁皮罐头当琴筒,选择优质的竹竿做琴杆,没有马尾就用细的塑料丝来代替,最难找的要算蛇皮了,最后把三合板打磨得很薄很薄粘到琴筒上,终于把胡琴做好了。陈二叔打趣地说:“这不是二胡是板胡。”还说:“铁道游击队里有土琵琶,我们有土二胡。”土二胡虽然不雅观,但是我却把它当成了宝,放学回家,晚饭以后总会不停地拉,在陈二叔的悉心指导下,开始了二胡的启蒙

养身,在劳动中“休闲”,这是科学之举。

我的第二“舞”——养花与欣赏、陶冶同趣。我的庭院里有一片新绿,几十种,百来盆花,四季如春。退休后,继续走自己的“花路”,并且要有所发展,多动“花花肠子”,多种自采的野花山果,经过造型,力求成为盆景中的精品。养花是我的最爱,浇水、剪枝、搬盆、造型、施肥等等,都要付出艰辛的劳动。花开了,不论好坏大小,总给人以欣赏享用;花死了,也给人以教训得益。总之,养花是一种高雅的劳动,有喜有忧,有笑有泪,既益身心,又美化庭院环境。尤其对老年人,有益而绝无害处。

我的第三“舞”——写作与怀旧、赏新同勉。如果说,劳动是我的根和源,那么写作即是我生命的营养和职业的延伸。退休后,我所写文章200多篇,其中的160余篇先后在《宁波晚报》、《东南商报》和《余姚日报》上发表。同时,多次获得过余姚、宁波乃至全国性的奖项,有散文、戏剧、曲艺等等。2013年曾获得过余姚市政府颁发的文学创作“杜鹃花”铜奖。不瞒你说,至目前各类获奖证书已经有半蛇皮袋之多。在镇内,与其他的老同志一

起参与本土文化的搜集编写工作。还出版过自己的散文集《山乡雅韵》一书。经常帮助市文化馆、镇文化站编写“小品、相声、快板、说唱、三句半”等文艺作品,并搬上农村文化舞台,受到当地群众的好评。说句实在话,我的写作任务每天都有,比退休前还忙哩!写作是脑力劳动,能开启人的智慧,激活人的思路,使大脑细胞得到充分的运动,有延年益寿、返老还童之功能。在写作中,取人之长,补己之短,不断进取,活到老,学到老。努力加快电脑打字的速度,通过电子邮箱发稿件,进入“网络”世界,与年轻人赛跑。

劳动、养花、写作,三位一体,与老共舞,共伴,定会受益。“最美不过夕阳红,温馨又从容……”的生活理念肯定不会错。

余姚市梁弄镇 黄志昌

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,并请附上联系方式与通讯地址,来稿不退;

截止时间:12月5日。

## ●“金茂杯”夕阳红摄影大赛征集作品选登



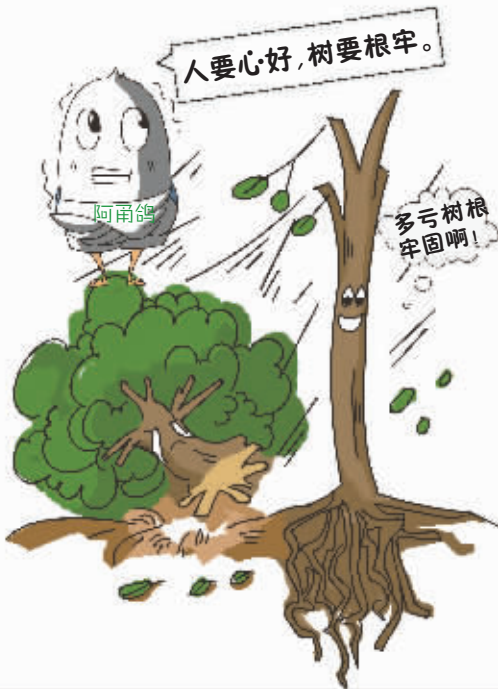
## 快乐童年

冯首民 摄

继续征稿:截稿时间至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。

## ●阿雨鸽漫画宁波谚语②



人要心好  
树要根牢

看一个人,不能光看外貌,要考察他心地如何,只要他心好就好。这就好比看一棵树那样,别看它一时间枝叶茂盛,如果扎根不牢,大风一吹,说不定会被大风连根挂倒。所以,树要存活,必须在泥土里扎根,扎得既深且牢才行。此话说的是人,说树只是一个陪衬。

解说 董鸿毅  
漫画 章丽珍

## ●编读往来

## 征稿活动接地气

《康乐老年》“我的退休生活”征稿活动,很受老年人的青睐,大家纷纷为此点赞。

如今,宁波60岁以上老年人多达100多万,已进入老龄化社会。“我的退休生活”栏目能让老年人的退休生活“退”而不休,进而还可将自己的所见所闻所思所想所感所悟“一吐为快”,给更多的退休老人以种种有益的启示。“我的退休生活”征稿真接地气! 王水成

## 建议开辟更多投稿栏目

现实生活中,有些老年人有情性,不愿接受新事物新技术,不用手机、微波炉,舍不得开空调,不愿学习电脑,认为老年人没必要。我们居委会阅览室有8台电脑,却没人上网,我志愿扫盲,没人报名。很多老年人不会发短信,所谓会电脑的也只是停止在看新闻、看邮件、打游戏而已,不会打字,不会用QQ,不会下载、不会把附件搬家(剪切、复制、粘贴),不会用

U盘,不会存入照片等。建议在这方面问题、经验,开辟“大家谈”栏目,让更多老年人交流。

康乐老年俱乐部会员  
武易生

## 家丑外扬信誉高

《康乐老年》第8期“编读往来”栏刊登了“为《康乐老年》挑剔”一文,文中读者指出了报纸的两处差错。我在多家报社担任评报员,一般报社都把“差错”刊登在内部刊物里,而像《康乐老年》公开把差错刊登在报纸上,这是不多见的,显示出《康乐老年》的大气。这样做一是增强了报纸的信誉,让人感到真实可靠,令人可信;二是起到群众监督、共同办好报纸的积极作用,监督、激励每个编辑、记者的责任心;三是活跃了报纸的内容和形式,使大家觉得《康乐老年》更有看头了。

江东北路 凌义斌

如果您也有话要说,或有什么意见或建议,请发邮件至 qyp@cnnb.com.cn,主题请注明“编读往来”。