



张延霞的 快乐老漂生活

B.

软件上每天做K歌达人

外孙女慢慢长大，送进幼儿园，张延霞的个人时间逐渐增多，曾经唱歌的爱好随着全民K歌软件的兴起，再次拾了起来。“每次都是等女儿他们全部都走了，我才开始唱。”她发现卫生间是录歌最好的地方，“共鸣大，录歌效果好。有的时候一唱就是一早上，也想不起来吃中饭。”

张延霞从民歌到流行歌曲，甚至还学了英文歌，一首一首录了个遍，统统收录在线上个人专辑，供自己和身边的朋友欣赏。有的时候，她还会和几个好朋友约好同唱一首歌，打场擂台赛，看谁唱得好。每首歌录制完成之后，系统都会打分，老人每次都在90分以上，很多好友听完之后还会送花点赞。

张延霞和伙伴们爱抱着手机唱歌，喜欢被赞扬，但绝对有“原则”。“我们这些人都是干吼不花钱，软件里要充值、消费的地方，我们都不会参与。”就好比送礼物这一块，有不要钱的玫瑰花，也有需要花钱的豪华汽车、游艇。“玫瑰花晚上你做个什么任务就能获得，那我们就做，花钱肯定不会花。”

这样一来张延霞每天的生活丰富充实：早上唱歌，下午接孩子做饭，晚上打扫卫生，再出去走走。和外孙女在一起的时候，张延霞也歌声不断。外孙女会唱的《我和我的祖国》《大王叫我来巡山》《外婆澎湖湾》《军港之夜》……都是耳濡目染的成果。

在K歌软件上张延霞还有一大收获：联系上了多年不见的老同学。“一开始一起唱歌的队伍只有4个人，后来发展到50多个。通讯真是太方便了，你觉得离家很远，但大家随时都能联系上。”

C.

学会游泳圆了40年的梦

在宁波，最让张延霞觉得自豪的就是学会了游泳。“我从二十岁就想着要学会游泳，但就是怕，学不会。等到三十多岁，女儿游泳已经很厉害了，我又尝试还是学不会。几年前每天接送外孙女游泳，我想着这辈子不可能学会了，女儿花钱给我请了一个私教，买了10节课，结果用了8节课就学会了。”

张延霞一直省吃俭用，钱用在家里谁身上都行就是自己不行。女儿因此想到这一招——花大价钱给妈妈请了一位私教，并购置了专业游泳装备。没想到真好使，不到两个月的时间，她就可以完整地游完25米。“花钱比较有压力，教练教完一节课，我会去练三次，熟练了再让教练开始下一个步骤。”剩下的两节课，老人还学了自由泳打腿和换气，现在也能游起来了。

在张延霞的老家，会游泳的朋友很少，他们都不相信60多岁的张延霞学会了游泳。“我给朋友说她们都不信，后来录视频发给她们才信。”也因此激励了好多身边朋友去学。

现在张延霞每天坚持游泳，她和女儿约法三章，外孙女的学习她不管，晚上不加“夜班”。老人深深体会到学游泳的好处，“家附近有一家游泳馆，我基本上每天去，大家都觉得我精神状态不错。游泳不会造成运动损伤，还可以加强心肺功能，促进血液循环。”

去年张延霞回延安祭拜祖先，一段时间没游泳，觉得全身不得劲。她说：“在宁波生活很舒服，这几年生活习惯完全改变了。”

记者 邹鑫 文/摄

A.

业余生活从种菜开始

张延霞今年65岁，9年前年女儿生产前，她从陕西来到宁波。

“来的时候没多想，女儿女婿都是外地人，需要人帮忙，早早地收拾好东西只等他们一声令下。没想到一待就是9年，现在有种故土难回的感觉。”老人每年回陕西一次，走之前计划好回去一个月，但都会因为孩子们有各种事情，被通知“假期”提前结束。

外孙女上幼儿园之前，老人是家里的顶梁柱，每天都很忙，“白天不是带孩子就是买菜做饭，一刻也闲不下来。”一次无意间带孙女晒太阳，张延霞发现不少邻居都在小区内开辟了菜地，小小的一块地，种点青菜、西红柿、大蒜……自己也来了点劲儿，让女儿也在网上买了种子和营养土，操持起来。

一家人在一起难免磕磕碰碰，小小的一块菜地除了零星给餐桌加点料儿，还成了老人释压顺气的心灵花园。“平时在家里攒了不少淘米水，浇浇地，除除草，有点不开心的事也不会生闷气了。有时邻居也会搭话聊聊天。”老人还因为菜地结识了几位朋友，“都是新手，加微信，一起交流经验，种不同的菜也会一起分享。”

老家的朋友开始还担心她一个北方人到南方吃不习惯，没人交流，老人说：“宁波外地人挺多，不会特别不习惯，种菜、带孩子都是共同的话题。”



张延霞
被采访者供图