

■ 心香一瓣

退休生活十建议

李根裕

当人步入退休生活,告别为此辛勤耕耘半生的岗位,往昔种种过往,皆不必念念不忘,更不应回到原岗位随意指点。此时,当开启人生的第二乐章。这乐章不是无奈地等待,而是激情的延续;不是孤独地守望,而是诗意的栖息。我们应以豁达为舟,以兴趣为桨,以健康为帆,在岁月的长河之中,划出属于自己的壮丽航线。根据个人经验,我整理了十条关于退休生活的建议,希望能为大家提供一些参考。

一是育子为责,勿求回报。抚育子女成长,乃为人父母之天职。待孩子成年,他们自会奔赴属于自己的生活天地,毅然飞向远方。无需牵肠挂肚,总盼他们频繁归巢或给予物质支持。父母之爱绝非商业投资,无需回报索求,有如此心境,晚年方能轻松闲适。

二是坚守“四老”,建好避风港湾。老本,是安身立命之积蓄,平时要留些钱财以备应急之需;老窝,是遮风避雨之居所,拥有自己的屋舍,方能住着踏实安心;老友,畅所欲言的知音,有几位志同道合、可促膝长谈的友人,生活便不会孤单;老兴趣,是滋养心灵的清泉,培养些诸如钓鱼、种花之类的爱好,日子便会韵味

无穷。

三是趁身体尚健,多外出游玩。当牙齿仍可细嚼山珍海味,双腿依旧能攀登奇峰峻岭之时,何不放飞心灵,去拥抱这缤纷多彩的世界。就像奉化的老摄影家们,足迹遍布祖国的大江南北。在采风活动中,他们别具一格的态度,全身心投入拍摄中,用镜头定格那一个个动人心弦的最美瞬间。这种行走,是对生命满怀深情的致敬,让夕阳的余晖中闪烁着独特的光芒。

四是少为子女之事忧心。子女的人生,理应由他们自己去书写答案。不要觉得“子女诸事不懂”,进而为子女工作创业而焦虑得寝食难安;不必为孙辈择校而忧心忡忡,夜不能寐。这情形恰似放风筝,若线拉得太紧,风筝反而难以飞高。给予他们足够的空间,“儿孙自有儿孙福”,放手让他们去闯。如此这般释然,晚年的心境才能如明镜般澄澈,自己也可省去诸多烦恼。

五是要有自己的兴趣爱好。退休后,艺术可成为开启全新人生的起点。在奉化老年大学,我时常目睹许多银发学员临摹《溪口墨韵》等画作,将家乡的秀丽山水化为水墨丹青。这种追求,宛如让生命之树在夕阳余晖中萌发出新的枝芽。譬如王利华、叶锡堂两位老师,几十年如一日,醉心艺术,技艺日臻完善,多次在各类赛事中

获奖。前者擅长描绘家乡山水,使艺术之花绚烂长绽。后者将雕刻艺术演绎得精妙绝伦,作品栩栩如生。

六是该花的钱别省。舍得为自己的精神世界投入,是晚年生活的智慧。拿出一些钱财,做些慈善之事,比如修桥补路建造凉亭,救助困难家庭,这是为人生积累福报的一种方式。就像溪口老年活动中心 150 多位老干部,自 2005 年起,积极参与慈善一日捐活动,20 多年来持之以恒。还可购置一些书刊,开阔视野,丰富知识。我曾见过一位文艺爱好者,花费 8 万元购置一把胡琴;一位摄影爱好者,斥资 3 万多元购买一台照相机。这并非奢侈生活,而是对生命郑重其事的态度。

七是莫攀比,少计较。古语云“人比人,气死人”,过度攀比只会徒增烦恼。不妨以平和之心接纳生活,方能知足常乐。不去艳羡他人的豪宅名表,也不陷入生活中的琐碎纠葛。我们应当学习布袋和尚的处世之道,胸怀宽广,包容世间烦恼,始终以乐观豁达的态度面对生活,笑看人生百态。

八是身体不舒服别硬扛。身体是最忠实的朋友,要听懂它的倾诉。当腰酸背痛频繁发作,当记忆力逐渐减退,别再硬撑着扮演“老顽童”。身体给予细微的信号,实则是健康发出的预警。定期体检,发现问题及时就医,切莫硬撑。别总以一句“老了就这样”敷衍过

去,往往小病拖着不治,就会发展成顽疾,及时看病才能减少病痛折磨。

九是每天坚持适度运动,为生命注入活力。坚持锻炼堪称是延缓衰老的天然良方。清晨,舒展身姿,打一套行云流水的太极拳;傍晚,漫步江畔,步伐悠然;周末相约登山,拥抱自然。奉化老年体协的统计数据印证了运动的神奇功效,长期坚持锻炼的老人,患病率降低达 40%。每一次舒展,每一步前行,都能滋养生命,让岁月的琴弦始终奏响悦耳旋律,恰似奔涌不息的剡溪,永葆生机与活力。

十是少生气,多开心。人生在世,不如意之事十之八九,与其动辄发怒,不如放宽心胸,以豁达之心拥抱生活。少生气不仅是处世之道,更是最好的养生良方。如遇到他人插队时,不妨将其当作成全他人的善意修行;面对误会,权当是磨砺心性的宝贵契机。现代医学研究表明,平和的心态能提升免疫力,印证了“心宽体胖”的古老智慧。

总之,退休人生恰似一幅崭新的画卷,等待我们用热爱与从容去描绘。在属于自己的时光里,与爱好相伴,与挚友同行,让健康常随。相信我们定能如那历经风雨却依旧生机盎然的老樟树般,在人生新旅程中,绽放出独特而持久的光彩,书写幸福晚年的美好篇章。

■ 往事如烟

难忘的一次夜行

董荣华

笔者今年已八十有余,但真正一个人单枪匹马在夜间闯荡是很少有的,唯独在 58 年前的一次夜行,至今仍使我记忆犹新,难以忘怀。

那时因为家里没有房子,结婚时的房子也是租住的,长期租住人家房子过着“寄人篱下”的生活似的。那一年,我与本村的姐夫商量,决定在旧屋地基上建造两间泥墙屋。当时的物价低,几百元钱就可以建房了。

建房子要用木材,农业户想购买国家计划内的木材是很困难的,只有到山区的“黑市”里购买。我这个人的“胆门”向来是比较“阔”的,许多事情也是不信邪的。我就斗胆去“闯”县森工站的大门了。我是第一次去“闯”县森工站,往里一望,哇噻,森工站面积至少有几十亩土地大,堆满了许多大小木材。我转了一圈后只见一个工作人员朝我走来。我见他个子不是很高,面相和善,就实事求是地向他诉说了我家的困难情况。这么一说真的打动了他,他就答应我考虑考虑,再过两三天有一批计划外木材下来,让我回家等着。这样,我既焦急而又无奈地等着县森工站的消息,但是等了好几天,森工站那边杳无音讯。我只得改变主意去山区村子里购买“黑市”木材。经朋友介绍,我就去横山水库旁深山冷吞里的村庄订了“黑市”木材,他们答应我再过两天上山砍伐。

世上的事情往往是使人料想不到的,就在村里要动手砍伐的前一天下午,我突然接到了县森工站同意我购买木材的书面通知。当时我在两头都有木材的事实面前发懵了。可是更紧急的情况摆在我的面前,村里人明天一早就要上山去砍树了,当时的农村通讯是很闭塞的,只有当着村干部面前去回绝才行,一定要在晚上赶到村里才能解决这个问题,决不能丝毫迟疑了。我在家里扒了几口晚饭,借了一辆自行车就向离家几十里的山区驶去。说实话,当时我有点害怕和犹豫,天会越来越黑,独自一人骑着自行车往山里去多么可怕呀。但这时候已经是箭在弦上,容不得犹豫了,谁让我是家里的“顶梁柱”啊。

公路两旁没装路灯,漆黑一片,那时候的农村公路是滑溜溜的沙石路面,一不小心自行车就很容易滑倒在路上。我从村里出发,过了山脚,过了水库,又过了山脚边,转弯路就开始陡起来了。山村里的那些一闪一闪的煤油灯光,似乎在向我打招呼。我弯着腰哧哧哧地推着自行车,爬着有坡度的盘山公路,天上的星星不是很亮,山坡旁的空气沉闷得好像凝固了似的。爬完了大弯头后,公路开始向左拐弯,拐出了这个弯头后,山边的空间比下面开阔了许多。突然,我发现不远处有无数像萤火虫一样一闪一闪的东西向我身边移过来,飞过去。当时我感觉有点恐怖,这不是农村里老人常说的“鬼火亮”吗?虽然不相信世上有什么鬼神,但现在荒山野岭里只有我一个人呀!感觉头皮发麻,鸡皮疙瘩起了一身。当时我想起了化学课本里的知识,人的骨头里有一种叫磷的元素,人死后的尸骨通过风化生出了一一种磷质粉末,随着空气的流通能燃烧发光,这些飘动不停的就是磷火,尤其在夜晚更能清楚地显现一盏一盏的“鬼火亮”。我也知道,这个山坡上有不少土坟,有些土坟缺少祭扫管理,这些“鬼火亮”就是从坟洞里飘出来的,微风一吹,就能发光发亮。我一边给自己剖析科学知识,心里默念着这不是“鬼火亮”,这是“磷火”。这时候,汗珠不停地从额头上流下来,双腿也有点颤抖无力,因为我只身一人在荒野上啊。

推着自行车,走啊走,通过自己的顽强努力,终于把自行车推上了山冈。顿时,我的心情便豁然开朗,敞开衣领,深深地吸了一口气,环视一下黑夜的山野,周围没有发现什么,那些“鬼火亮”也没有了。休息够,就准备下坡了。下坡路不用力气,只要抱紧车把,任凭车子往前冲。当我到达村里时,村里的干部和社员见我连夜赶来通知,很感动,也乐意取消说好的“买卖”。

这时候,我心头的一块石头落下了。虽然身体有点疲劳,但这个重大任务胜利完成了,心里感到无比自豪,尤其来时的恐惧感都被成就感一扫而空。说实在话,人的胆量大小不是与生俱来的,而是需要通过实际磨炼才能提升的。

■ 岁月风铃

在供销社工作的日子

陈捷

1952 年,我到西坞白杜东陈供销合作社工作,1956 年调到县供销社工作,1957 年调到县委财资部工作。在供销社工作了 4 年 7 个月,先后做过稻谷收购开票、出纳、文书等工作。

当时,供销社职工大多是还没结婚的小年轻,吃住工作都在单位,平时各干各,有事大家帮。早晨做操、白天工作、晚上学习,学习前先唱《供销合作社之歌》:乡到城呀,城到乡呀,合作社是桥梁是桥梁,哪里有了合作社,哪里人民喜洋洋……

供销社坚持一个中心:发展经济,保障供给;两大服务:为农民的生产和生活服务;三大观点:政治观点、生产观点、群众观点。为此,供销社设立农业生产资料、生活资料、农副产品采购三个专业商店,发挥各职能作用。

把支援农业生产放在第一位。供销社积极组织供应各种化肥、农药、农具、种子等农业生产资料,配合农技部门帮助农民掌握使用各种新式农机具技术。我曾与县农业局农技师一起到生产队推广使用新型农药喷雾器。供销社在大力推广辅导使用双轮双铧犁时,我深入了解总结大桥城西吞推广使用双轮双铧犁的经验,并在《宁波大众》第二版刊登。

为农民生活服务。供销社把群众的需求作为自己的服务导向。经常派人深入农村农民家中,了解他们的需求;积极组织供应各种食品、副食品、日用小商品,逢年过节,特别是春节期间,举办大型商品交流会。我用钢板蜡纸刻字,红绿颜色套印,制作成交流会广告纸,到城区周边村及鄞奉交界的村里张贴广告纸。交流会期间还请杂技团演出助兴,人山人海热闹非凡,农民挑着农副产品卖给供销社,买回自己喜欢的副食品、工业品回家,喜气洋洋。

我担任稻谷收购开票、出纳时,常会轮到去县城提取大量现金。那时,白杜到县城没有公路,靠羊肠小道步行来回 70 里。第一天晚上住在县供销社招待所,第二天一早到银行提取大量现金,两只大旅行袋装得满满的交叉背在双肩上,再步行到依山傍水的小路上,看看前后无人行走,现在想想多危险啊!



蝶舞 韩晓霞 摄

■ 生活七彩

疯转吊扇教会我的事

盛常国

那年夏天特别热,我想在家装一台吊扇,这样,吹出来的风就不会像台式风扇那样局限。可到商家一问,价格最起码要 120 元以上,这个数字对当时月收入不到 300 元的家庭来说,不是小数目。

一位亲戚知道我想买吊扇的消息后,就上门介绍了一个商家,说对方不做家电生意了,一批家电低价处理,吊扇给我的最低价格是每台 80 元,要的话就送货上门。我一听满心欢喜,于是就买了一台。

吊扇很快送到,我当场付给商家 80 元钱。接下来就请电工师傅安装吊扇,要安装吊扇的位置,原来就有一个铁钩子,就省了这道很麻烦的工序。但吊扇安装完成试用时,只见吊扇虽然在快速转动,可三张扇叶像互相打架似的,上下疯疯癫癫,还发出了非常嘈杂的声音,大有一种要爆炸了的恐怖气氛。

我一下子心凉了半截,问电工师傅:“咋办?”电工师傅说:“我是按照正规的安装线路完成的,没弄错,你另请师傅吧。”那电工师傅工钱也不要,就直接走了。我望着这青草色、漂亮美丽的吊扇,想哭的心都有了。多年来,凡是我买的家电,总会有这样那样的问题,已把我折腾得焦头烂额。比如,买了一台黑白电视机,一星期后就坏了,凡是我买的家电,总会有这样那样的问题,已把我折腾得焦头烂额。比如,买了一台黑白电视机,一星期后就坏了,凡是我买的家电,总会有这样那样的问题,已把我折腾得焦头烂额。比如,买了一个土灶上用的鼓风机,一星期后就火光冲天;买的台式风扇,没几天就发出刺耳的声音,谁也修不好。后来买了一台彩电,没几天就黑屏等等。

我把吊扇不能用的事告诉了亲戚,亲戚火冒三丈,大骂道:“什么,竟然把这样的坏东西卖给你,我找他理论去。”

后来,那商家拿来了新吊扇,说:“店里只有这么一个了,就算买一送一

好了。”我没好气地说:“不能用的东西,送再多有意义吗?”

老板不再对我说什么,转身就走了。我只好再请电工师傅安装,新来的电工是老师傅,据说技术非常过硬。

电工师傅把原来的吊扇拆下来,安装上新的吊扇。但不幸的是,新安装的吊扇与原来的吊扇毛病分毫不差。电工这样查那样查,还是没有改变吊扇疯疯癫癫的毛病,他非常沮丧地说:“看来我搞不好了,你另请高明吧。”说完就急急地离开了。

我去家电维修店说明吊扇的毛病,店主说:“你换一个零件就好了,是电力不足。”说完他就给我一个黑色的东西,我付了 12 元钱。回家后,依照店主的指导意见,自己动手换掉了零件。可重新打开吊扇时,疯疯癫癫的毛病依旧。我的心彻底凉了,一下子瘫软在床上呼呼喘着大气。我有点缓过来后,想把原来那台吊扇卖给收废品的,并商讨好了价格。但在我拿扇叶的时候,感觉到三张扇叶厚度