

我的晚年七彩生活

□徐建龙

晨光轻洒，透过斑驳窗帘，温柔地落在我的书桌上，那叠满的书卷与笔记，似在诉说着往昔的教育岁月。我，曾为党的教育事业执掌校印三十载，倾尽心血，迁建了三所学校。如今虽告别三尺讲台，但人生的第二春已绚烂开启，晚年生活如一幅七彩画卷，处处洋溢着开心、快乐与阳光。



赤红烟火，厨间情暖

在职时，我一心扑在教育上，从未下过厨。退休后，我决定弥补对妻女的亏欠，一头扎进厨房，开启“马大嫂”生活。

选菜买菜，我像个严谨的调研员，用一个月时间跑遍宁波江东鄞州区的菜场超市。邱隘镇新老综合市场成了我的常驻地，那里农家菜鲜嫩欲滴，小海鲜活蹦乱跳。洗菜切菜时，我认真专注，洗肉剖鱼、洗锅烧火，每一步都用心对待。烧菜做饭间，更是我快乐的源泉。早餐的七色豆浆，赤豆、黄豆、绿豆、青豆、黑豆等与白莲、枸杞等搭配，营养又美味，再配上芝麻核桃粉、鸡蛋和馒头，开启元气满满的一天。中餐简单温馨，夫妻俩三菜一汤。晚餐最为丰盛，六菜一汤（羹），荤素搭配，鱼虾必备。一家人围坐，欢声笑语，饭菜飘香。当我偶尔烧出色香味俱全的佳肴，得到妻女的夸赞时，成就感如烟花般在心中绽放。餐后收拾厨房，锅碗瓢盆奏响生活乐章，我沉醉其中，品味着这赤红烟火气带来的温馨与满足。

橙黄智慧，笔耕墨香

每日清晨，橙黄灯光下，我开启知识的探索之旅。网上浏览、阅读书报、剪报，是我雷打不动的习惯。我笔耕不辍，用文字记录家事国事天下事，字里行间皆是深情。微信聊天、早安视频、点赞转发、交流互动，让我与外界紧密相连。日记里，记录着生活的点点滴滴，有读书心得、阅报感悟、电视评论，还有下载的好文、同学的作品及我的点评。数百万字的笔记，是我智慧的结晶，也是精神的寄托。学习让我快乐，让我感动，让我充实，这橙黄的智慧之光，如灯塔照亮我晚年前行的道路。

青绿灵动，运动逸趣

每日十余里的散步，是我与大自然的亲密约会。蓝天白云相伴，青山绿水同行，我时而疾步，感受风的拥抱；时而

慢行，欣赏沿途风景；时而伫立，聆听鸟语花香。宁波北仑的山山水水，留下了我探索的足迹。偶尔与三五好友外出旅游，领略不同地方的自然之美。“烟花三月下扬州”，感受江南的温婉；“椰风海韵醉天涯”，体味海滨的浪漫；“岱宗绝顶览群山”，领略泰山的雄伟……四季更迭，我坚持洗冷水澡三十余载，还坚持做颈椎操、散步，体质增强了，慢性病病情延缓了，感冒少了，也没感染过新冠肺炎，更培养了自律和毅力。这青绿的活力，让我感受到生命的蓬勃生机，运动带来的快乐如阳光般洒满心间。

蔚蓝广阔，社交欢畅

退休并未让我远离社会，反而让我融入更广阔的社交圈。区退协的各项活动、直属三支部的组织生活，让我与老友们相聚，心灵碰撞，思想交流。师生联谊会上，昔日学子如今已成栋梁，他们的笑容如蔚蓝天空般清澈明亮。社区邻里百家宴，热气腾腾，欢声笑语，邻里温情如家的延伸。高中毕业50周年、77中文班毕业45周年的同学会，将岁月凝聚，纯真友谊如陈年美酒，越品越醇。这蔚蓝的广阔天地，是我晚年生活的舞台，让我尽情展现风采，收获无尽的快乐。

紫罗兰梦，阳台芬芳

阳台，是我晚年生活的诗意角落。四季有花，争奇斗艳，长寿花、君子兰、蝴蝶兰、球兰、茉莉花……五彩斑斓。夕阳西下，我站在阳台上，赏花观叶（金钱草、铁线蕨、圆叶椒草等），感受大自然的馨香馥郁。紫罗兰的幽香，萦绕身旁，让我沉醉其中，仿佛置身于梦幻花海。这阳台上的花海梦境，为我的晚年生活增添了一抹浪漫与宁静。

赤橙黄绿青蓝紫，我的晚年生活如七彩乐章，每一个音符都跳动着开心、快乐与阳光。我珍惜这来之不易的分分秒秒，让生活更加绚丽多彩，在人生的夕阳余晖中，奏响属于自己的精彩旋律。

剪刀剪出“精彩”来

□王水成

怎么也没想到，我在职时业余时间学的剪影技艺居然在志愿者便民服务活动中发挥了我的“余热”。

我这个所谓剪影，就是用一把剪刀在植绒纸上将服务对象的轮廓剪出来。今年端午节，我应邀参加“迎端午节江北乡村慈善行便民服务活动”，服务内容包括理发、磨刀、量血压、口腔检查咨询、法律咨询、剪影等，另外还有精彩的文艺演出。我会剪影，“责无旁贷”担起剪影重任。

那天上午9时许，大巴车把我们一行志愿者送到了江北区慈城镇半浦村。刚到那边，志愿者中就有人提醒前来参加活动的村民，说我会剪影，且剪得像模像样……闻及此讯，村民们呼啦一下围了上来。于是，我将拎袋里的剪影工具拿出来，同时将“免费剪影”的牌子放在桌上，公布与众。

旁边一位六旬妇女，试探性地问我：“这，你是咋剪的？”“你只要在我前面，侧面向着我站会儿即可。”我缓缓答道。待那妇女按我要求站好，我便拿起剪刀和植绒纸细细剪了起来。看那妇女笔挺的鼻子和一头短发，我顿觉心中有了“谱”……不出两分钟，那老妇形象便栩栩如生地显现了出来。

当我高高举起所剪好的剪影，人群中即刻发出了一阵赞美声——“真象，真像！”听着这一声声赞美，看着村民们灿烂的笑容，我也开心极了。

有了“首次效应”，紧接着，一名盘着头发的中年妇女悄然问我，能否为她也剪一个？“可以，绝对可以啊！”我爽直答道。看着她有棱有角的头像特征，见她满面春风的样子，我信心满满……不一会儿，她的头像剪影也赫然在我手上了。

“哇哇哇！”待我再次高高扬起刚刚剪出来的剪影，人群中又是一阵阵赞美声。这时，一个戴帽子的瘦个子老人也凑了过来，说他戴着帽子可否剪一个？“当然可以啦！”我说。于是，老人按照我所指点的姿势站好，我则又开始“大显身手”。

如果说起先两位还剪得有点缩手缩脚，那么，剪眼前这位老人那手感是好极了……又不出两分钟，老人的侧面形象“呱呱坠地”。看着头戴帽子的老人像，人群中不时发出一个个赞赏声，说我剪得真像，真是绝了！

在我剪了一个又一个头像之后，后面的村民居然不由自主地排起了长队。连那些准备演出的甚至化了一半妆的演员也加入了这个长队……

就这样，我剪啊剪剪剪，手酸了我也不顾，口渴了我也忍着，只是越剪越顺，越剪越欢，手感越来越好！那天我剪了整整三个小时，共计剪了50多个剪影，虽说累是累了点，手是酸了些，但看到村民们脸上那一个个灿烂的笑容，再苦再累也觉得心里是甜滋滋的。

原来，一把剪刀也能剪出如许“精彩”！



AI生成图