

一对忠贞的相思鸟



1975年冬，爱人和结伴探亲的同乡“军嫂”照的合影。前右一为爱人和两个孩子。

我是一只候鸟，春去冬归/你是一只候鸟，冬来春去/我们是一对忠贞的相思鸟/追逐着太阳相会——/不是在秋高气爽的鹊桥/而是在飞雪纯洁的冬季……

翻阅资料，偶然发现1971年12月1日，我写给到部队探亲的新婚妻子的一首小诗——《一对忠贞的相思鸟》。尽管如今读来幼稚、可笑。但却

情真意切、耐人寻味。小诗犹如一双温暖、友爱的大手，一下子把我拽入到当年我们夫妻两地分居、过家家似的候鸟生活。

我是当兵5年后的1971年3月和爱人李云兰结婚的。到1982年，爱人、孩子从农村随军到部队，我们整整过了十多年的两地分居生活。

我当的是测绘兵。就像候鸟，每年冰消雪融，天一转暖，我们就背起仪器离开营房，天南地北描绘祖国的壮丽山河。秋末冬初，花谢了，天冷了，我们就像南飞的大雁从四面八方又返回军营，越冬休整，备战来年。特定的工作条件和环境决定了我们平时无法顾及家庭，与爱人和孩子团聚也只有在冬季。所以，爱人也成了特定的候鸟，每年冬天都会拖儿带女千里探亲到军营，享受一年一度的团聚生活。

我老家在豫东农村，爱人负担最重时家里有6口人，上有年迈的父母，下有年幼的3个孩子。在那经济落后、生活贫穷、靠挣工分吃饭的年代里，爱人既要参加生产队劳动，又要孝敬父母、照顾儿女、料理家务……一天到晚负荷之重可想而知。但是，再苦再累她从无怨

言，就像一头忠实的黄牛，默默无闻地奉献着。尤其让我感动、难忘和愧疚的是：由于工作繁忙无法脱身，3个孩子出生时，我都没在她身边；父亲病故时，我正在西藏搞测量；每逢春播秋收，她都挥汗如雨，累弯了腰……她以“巾帼不让须眉”的气概支撑起一个家，承受着一个弱女子难以承受之重，激励和鼓舞着我安心服役、报效国家。有时想到家庭的困难，心疼爱人，在写给她的书信中流露出打退堂鼓的情绪，她总是真诚安慰，劝导说：“自古忠孝两难全，谁家没有一本难念的经。农村就是这样，没有过不去的火焰山。家里有我呢，你就安心在部队干吧！”也正是有了爱人的忘我付出、深情鼓励，才使我在部队干了20余年。现在想来，歌曲《十五的月亮》写得何等好哇！“你在家乡耕耘着农田……你孝敬父母任劳任怨……军功章啊有我的一半，也有你的一半……”它真实地表达了我的心声，仿佛就是为我爱人而写的。

爱人的勤劳、贤惠、通情达理深深打动着我，对她我总觉有报不完的情、表不尽的爱。所以，每当冬季

返回军营后，趁爱人农闲，我都及时通知她来部队，并早早打扫好房子，准备好米、面，买好糖块、水果，把炕烧得暖烘烘的……等待爱人和孩子的到来，尽最大努力营造温馨、甜蜜的生活环境，弥补对她们亏欠的愧疚。

爱人、孩子随军后，看是团聚，其实我的工作性质决定了我们依然过着分多聚少的生活。爱人仍像过去一样勤劳持家、当好后勤、一心思支持着我……

(刘国运)



1982年，爱人随军搬家时路过北京，全家在天安门合影。

怡情乐园

退休有惊喜

退休已经3年了，不少朋友问我有啥感觉？我开心地对他们说：“退休有惊喜！”

首先是有足够的时间能干自己想干的事情了。退休前，我在一个企业里从事宣传工作。平时，在别人不忙时我忙，到别人忙时我就更忙，经常是加班加点，根本没有时间去干自己想干的事。自从退休以后，我就可以安安心心地写自己的文章了，再也不用担心刚来灵感，就被领导一个电话招走了。

其次我终于有时间弥补对妻子的亏欠了。过去忙于工作，把所有的家务都推给了妻子，为此，我心里一直过意不去。这下好了，我要用心用情把过去欠妻子的都补上。早上，我和妻子一起晨练；中午，我和妻子在厨房里共同掌勺；到了晚上，我和妻子漫步在宁静的小路上。我们用心呵护着彼此，在夕阳下弹奏着一支爱曲，看着妻子开心，我也感到很幸福。

第三是让我又找回了健美的自己。退休之后，我几乎远离了任何交通工具，开始了自由自在的行走。一年四季我都在不停地走，越走越觉得阳光一天比一天明媚，越走越觉得到处都是姹紫嫣红，让我快乐地尽享这美妙的时光。直到有一天，我才惊喜地发现，我的“将军肚”没了，粗粗的腿肚子也渐渐变细了。我这才意识到，原来我又找回了一个健美的自己。

老年健康

踢毽子 踢出一双“不老腿”

美国科学家认为，走路可以判断出人的健康状况。如果一位70~79岁的老人，一次可步行约400米，说明她至少还能多活6年。老人每次走的距离越长、速度越快、越轻松，寿命就越长。由此我们可以看出，拥有一双强健的腿是长寿的重要法宝。而踢毽子正好是一种有趣的腿力活动，寓锻炼于游戏之中，效果也好。

踢毽子首先可以调节人的情绪，特别是“群踢”，宽松的心境、欢快的节奏、热闹的场面，往往使人乐而忘疲、乐而忘忧，无形中增强了机体的活力和战胜困难、抵抗疾病的能力。同时，踢毽子是不同年龄、不同性别人群的欢聚，也是社交的好形式，对于增加相互间的了解和友谊、消除老人与年轻人之间的代沟及老年人的孤独感等都非常有效。

在浩浩荡荡的旅行队伍中，银发族占了相当的比例。有资料显示，近年来，我国主要大中城市中约有三成老年人曾经出游过。80岁的孙华方老人不久前参加了欧洲游。退休前，孙华方老人在一所中学做老师，他一直喜爱旅游。孙老说：“1993年，我和爱人去了桂林、张家界、长江三峡；1998年，我们又跟团去了香港和泰国。”去欧洲旅游是孙老盼望已久的，他说：“欧洲历史悠久，建筑、雕塑、绘画风格独特，特别是西欧，非常值得一游。”

70岁的梁德兴老人退休前在机关工作。从2001年起，他每年至少去一个地方旅游，先后去了新马泰、海南、长江三峡和黄山，今年也打算去欧洲。他说：“现在条件好了，子女们已独立，不需要我们资助，趁自己身体还行，得多走走、多看看。”

(东云)

乐享晚年新生活



学车上网一个不能少

学车、上网、发短信、看流行电影……在许多人印象中，赶这些时髦的往往是年轻人。其实，如今许多银发族的时尚感丝毫不亚于年轻人，他们不甘寂寞，参与欲望强烈，对时尚充满兴趣。

每个星期总有两天时间，62岁的任青老太太会握着方向盘在陪驾驶员的陪伴下驰骋在大街小巷里。陪驾驶员跟她开玩笑说：“如果你放下车窗，你的回头率肯定高，因为你脸上的皱纹。”

已拿到驾照的“奶奶车手”任

青，曾是驾校里年纪最大的学员，当人们问她为什么这么大年纪学开车时，她说：“年轻时没赶上，现在有机会一定要体验一下。”

自从学车的年龄放宽到70周岁以后，出现了一个老年人学车热潮。拿到驾照后，不少老人会先去驾校练习手。

外语培训毕业证、计算机培训毕业证……65岁的张小燕拥有一堆毕业证书，“这都是我退休以后去学的。”张小燕说。1996年，她去英国，感觉自己就像聋哑人一样，难受极了。回来后，张小燕开始学英语，参加了函授英语教程培训。

68岁的寇倩总是手机不离身，因为她每天固定要看天气预报。不仅如此，寇倩还是联通短信小说首批用户中的一个。每天收一条，70个字，付3角钱。据说，当时她所在的城市只有两千人申请了这项服务。她有点得意地说：“我就想看看这个新生事物。”

现在，更多的老年人开始拥有手机，使老年人与家人、朋友联系方便了，他们的生活质量也得到了提高。

去乡野隐居

有人喜欢都市的喧闹，也有人偏爱山野的寂静。繁华一梦过后，一些老人选择去乡野山村养老，在那里，他们过上了陶渊明笔下的“采菊东篱下，悠然见南山”式的田园生活。

陈爷爷年轻时从一个小山村来

