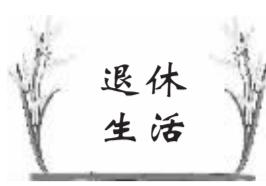


退休  
生活

## 握手

杨学颜

2015年5月5日,对周口老年体育健身爱好者来说,是个欢喜的日子。因为河南省第十二届老年人体育健身大会开幕式在周口市体育中心隆重举行。消息传出,老年人们欢欣鼓舞,奔走相告,期盼这一天的到来。

5月5日下午,风和日丽,空气清爽。周口市体育中心彩旗飘扬,迎接运动员、观众和嘉宾的标语迎风飘扬。市体育中心正门广场上的花卉盆景艺术展,更为省老健会增添光彩。

老年体育运动爱好者身着节日盛装,精神焕发,雄赳赳气昂昂地来到现场。参加文艺演出的演员们,有的手握宝剑,有的手持彩色折扇,更显得风度翩翩、潇洒大方。我和老伴儿也融入了这浩浩荡荡的人流中,心中更加自信,步伐更加坚定。

主席台上方横幅显示“河南省第十二届老

年人体育健身大会开幕式”十九个大字。河南省委领导宣布大会开幕,周口市委领导致辞,接着是运动员入场式。文艺表演的内容丰富、精彩纷呈,场上不时响起雷鸣般的掌声、喝彩声。

开幕式结束后,我和老伴儿去了市体育馆二楼的展览大厅,这里正在放映我市群众体育蓬勃发展概况,还有反映老年体育事业发展情况的周口老年人体育诗书画摄影展。展出的书画作品,既有雄强豪放的草书,又有精致典雅的小楷,隶书沉厚,篆书婉通,行书飞动,风格多样,流派纷呈,都是难得的艺术佳作。

进入会展大厅另一侧的周口市老年人体育摄影展区,一幅幅精彩的画面更令人震撼。其中一幅作品名为《冬天的爱》,整个画面除了皑皑白雪,只有一对冬泳的夫妇。他

们坐在地上,丈夫亲吻着妻子,既体现了体育运动的魅力,又体现了夫妻的恩爱和睦,更展示了摄影师的精湛技艺。

当我们正在享受精神盛宴时,突然从大厅的转角处走出一行人。首先进入我眼帘的是一位身材魁梧、面容和蔼的中年人。我脑海里突然闪出几个字来“徐书记!是徐书记!”他和刘市长陪同省委领导一行,来会展大厅参观指导工作。难得和省市领导近距离接触,我急忙拿出手机,拍下这难忘的瞬间。刘市长走得稍后些,离我很近。听到我按快门的响声,刘市长竟然转过身来,面带微笑看着我。我不好意思地说:“我给市长拍个照!”刘市长又伸出手,和我握手。

我是一名普通的退休教师,从未与任何市领导有过交往。当日,市领导的和蔼可亲给我留下了深刻印象。

女儿与老父



以往,每到母亲节,我都要带上礼物回娘家,看看他们老两口。母亲去世后,以前的老习惯也没有断掉,在母亲节前夕,回家看看老父亲,依然体会到浓浓的亲情。

父亲患有老年痴呆症,认不得别人,但我一叫门,他还是能听得出来。老人年过八旬,母亲走后,眼神益发苍老,让我这做女儿的心痛不已!

父亲记不得中午吃的什么饭,但讲起从前的事情,思路却很清晰。尽管他一遍一遍重复地讲,但我还是爱听。父亲常讲起一件事:那一年他出差回来,带我去村里的合作社买吃的,父亲娇惯我,让我想吃什么随便要,可我只要了一样糖果。售货员也觉得稀罕:别的孩子进来要这要那,恨不得把好吃的都搬回家,你咋只要一样?我小嘴一笑说:“我爸爸挣钱不容易……”

老父亲每每讲到这里,眼里都泛出喜悦的泪花!在父亲的记忆深处,一定把那时的小女儿当做了骄傲。

我每次回家看他,也不忘带他到逐步变了模样的村里转转。老父亲还愿意到以前的合作社跟前转悠,这里已经拆平,就要兴建起高楼大厦。但父亲还是能准确地站到原址,站在遗留在那里的半截大碾盘前。他说一到这里,就仿佛听到我童年的笑声,看到我在旁边玩耍的影子。

(史文霞)

## 七旬老人圆梦婚纱照

我今年77岁,老伴小我四岁,我俩于1961年8月1日喜结良缘。那时正是国家困难时期,因双方经济拮据,既没彩礼也没陪嫁,更谈不上拍婚纱照。改革开放以来,随着生活条件的提高,老伴也跟家属院里老太太们一样先后戴上了金戒指、金项链、玉手镯,只因我羞于怕别人说“老黄瓜刷绿漆”、“老不正经”的闲话,不肯陪老伴去影楼,在我俩的二人世界里,最让人遗憾的就是缺一张婚纱照。

去年年初,一场几乎要命的大病教育了我,使我解放了思想,在老伴再三提议和儿女们的撺掇下,我终于同意在我俩结婚53周年纪念日前夕拍一张婚纱照。去年7月下旬的一天,我和老伴愉快地来到一家影楼。化妆师帮我们老俩细细打扮了一番:给老伴穿上了雪白的婚纱,戴上了白手套,盘好了头,粉饰了脸,描了眉,粘了眼睫毛,最后还戴上了金戒指、手镯、耳坠和金项链。让老伴“全副武装”后,又给我进行了“包装”,穿上白衬衣,套上黑礼服,打上了红领带。

在摄影室里“咔嚓、咔嚓”的拍照过程中,摄影师为我们俩导演了好多亲热的姿势……随后,我们在电脑屏幕上选了10多张合影,还将我们最满意的一张做成了24寸的冰雕照片。

照片取出后,意想不到的效果让我俩惊喜不已,特别是那个24寸的冰雕照片让人眼前一亮:看上去我俩至少年轻20岁,我的满头白发被修饰得油黑油黑,憨厚的脸上笑容可掬,老伴与我相拥,笑得那么灿烂,两眼含情脉脉,放射着幸福的光芒。

我们将这幅婚纱照挂在了卧室里,屋里顿时蓬荜生辉,充满了喜庆、幸福的气氛。每当看到它,我心里就美美的、甜甜的,仿佛又回到了当年。这正是:拍张婚照圆旧梦,赢得晚年好心情,触景生情春常在,二人世界爱更浓!

(刘道增)



## 侍候好老伴就是福

自与老伴牵手后,每天都是我下厨掌勺,老伴只管提前配菜,30多年来她终究让我宠爱得不善烹饪。之前,我们过着空巢生活倒也相安无事。自从4年前我们迁居天津,与儿子一家团聚一处,矛盾开始凸显出来。

社区丰富多彩的文化生活,让我俩如痴如醉地投入到各自的兴趣当中。我负责3个社区的京剧票房,早来晚走地为大家服务。老伴则是镇里“梦之夕阳太极社”的负责人,管辖着9个社区的晨练点,还经常下基层巡演。而儿媳每天中午回来吃饭,需要我们做好后盾,我和

老伴之间的矛盾终于爆发。

一天中午我散场较晚,一进家,老伴气不打一处来:“你看都12点多了,再回来晚以后就别出去唱戏了!”满腹委屈的我顿时火冒三丈:“谁家老婆不会做饭?你拿着不是当理说!”老伴也不依不饶:“你不会提前回来,离了你就玩不转了?”“我是负责人又打大锣,这是集体活动缺一不可!”一场唇舌之战直至儿媳进门才偃旗息鼓。

冷静下来后我陷入深深自责,老伴多年心脏病缠身,贫血加胃炎始终困扰着她,幸亏她

学会打太极拳,老毛病才没犯。若是把她气病了,我不仅出去唱不了戏,还得侍候她。思来想去,孰轻孰重,我心中有了判断,我得调整策略,做到事业家庭两不误。

老伴胃不好,每天早饭离不开粥,我就后半夜起床用电饭锅熬好,然后在书房打开电脑敲打文稿,履行通讯员的责任;清晨买早点时,顺便将菜买回,上午出门前将中午的饭菜做好。多年的忙碌收获着快乐,我不仅赢得了多家报社“优秀通讯员”的荣誉,更换来了家庭的和睦。

(王铁侠)

回忆当年  
徒步上班

1978年,我到离家十几里远的邢台临城县一所中学任教。当时,自行车算是先进的交通工具了。学校的老师们大多是骑车族,只有我坚持徒步上班。其实,我家也有自行车,父母执意要我骑车上下班,可是我偏要发挥腿脚的功能,挑战每天二三十里的路程。

起初,我走的是大道。每天早晨和傍晚,我提着书包步履匆匆。人们见了我,总是投以一种异样的眼神,我觉得有点不自在。为了避开人们的目光,我决定不走大路走小路。经过一番侦察,我发现了一条偏僻而幽静的捷径。

徒步上下班,开始时我觉得很累。走多了,腿脚功夫见长,步子就轻快了。后来我就试着跑,可是刚跑不远,就累得气喘吁吁。于是我慢走几步,然后再跑。就这样,我跑一会儿,走一会儿。渐渐地,跑的时间越来越长。从家走到学校,要用一个多小时,连走带跑到学校只有40分钟——我为自己创造的这个记录深感自豪。同事们开玩笑地说:“你的两条腿赶上我们的俩车轱辘了。这样跑下去,你就成了飞毛腿。”

徒步上下班让我收获不少。几年来的坚持,锻炼了我的身体,砥砺了我的意志,使我的身体倍儿棒,精神倍儿旺。我把这种不怕吃苦的精神用在工作中,同样取得了出色的教学成绩。

(方振远)