

母亲的微信

■焦辉

回村，走在田地里，一尺多高的玉米苗翠绿可爱，新修的水泥路纵横交错。我掏出手机，拍了几张照片发到微信朋友圈。吃饭的时候，刷朋友圈，看到点赞留言的朋友很多。母亲好奇地凑过来看，对微信产生了兴趣。

父亲十年前因病去世，母亲退休后独自在农村生活。让她跟我进城住，她说不自在，村里舒坦。看母亲对微信感兴趣，我就帮她申请了微信号，把智能手机给了她，教她如何使用微信。母亲戴着花镜，学得很认真。母亲有文化，又有使用博客和相机的基础，很快就学会了玩微信。母亲高兴地说：“这好，随时随地能拍照上传，还能说话聊天不花钱。”我忙附和：“是呀！是呀！妈，你可要随时刷新朋友圈啊。”我心里打着小九九呢！母亲一个人住在村里，我没办法时时陪伴她，若她能时刻更新图片，我就知道她的情况了。

没有一个月，母亲把微信玩得溜熟。我点开微信，总有母亲的语音留言：“辉，天热，你胃口肯定不好，多吃饭。”“我说小子，你快点找个女朋友吧，都三十多岁的人了。现在男的比女的多，抓紧了，要不就剩下了。我退休没事等着抱孙子呢。”“今天预报说有雨，记得带雨具。”在繁忙的工作之余，聆听着母亲的唠叨，是一种莫大的幸福。在福建泉州上班的弟弟也经常收到母亲的微信语音。弟弟来电话说：“哥，我现在有点眼气你，你离

家比我近，能经常看见咱妈。我有时候夜里听咱妈的那些语音，听得直流泪，却没办法见咱妈一面。”

母亲的微信朋友圈更新很快，我有空都要看母亲发的图片和文字。昨天母亲上传的图片是一群小鸡，配发的文字是：“赶集买了一群小鸡，真可爱。”下午母亲上传的图片是一片野菜，文字是：“蒸菜吃喽。”今天早上母亲上传的图片是一群大妈跳舞，文字是：“看姐们跳《小苹果》呢，真美！”刚才母亲上传的图片是一幅“家”字十字绣，文字是：“在外上班的俩小子，要争气，记得你们是家里的骄傲……”

我和弟弟有时候直接用语音与母亲聊天，聊完天，再从头放一遍，感觉很有意思，像母亲在身边一样，心里很踏实，满是温暖。母亲有时候会在我和弟弟发的图片下评论一番，有时候弄得我哭笑不得。前不久微信圈有个“友谊的小船说翻就翻”很火，我转发了。母亲评论：这话我在你上小学二年级时常说。你那时和弟弟一起睡，你老是尿床，每次你弟弟指着床和你发脾气，我就说：“看，又发水了不是，友谊的小船说翻就翻。”

在单位，我和同事们说起母亲的微信，他们都很羡慕，像母亲这种年龄的人很少有会玩微信的。微信不但给母亲的晚年生活带来了许多欢乐，也给我和弟弟带来了温暖。



我与空竹的不解之缘

■李树恩

鸡年春节前后，亲朋好友聚会，多数人惊讶地问我：“你怎么瘦了？”我答：“这是抖空竹的结果！”朋友赞：“有钱难买老来瘦！好！”

说起抖空竹，那可话长了。退休后，我常到商水县老干部活动中心散步。2015年秋末的一天，我看到一位和我年龄相仿的老人正在那里抖空竹，感到好玩，就上前问道：“这好学吗？”他双手把急速旋转且喔喔叫的空竹递给了我，说：“好学。你试一试。”我双手接过来，仿照他的动作，左右手上下交替抖动，空竹竟然继续旋转，这让我兴奋不已。之后，我回家让子女花48元钱从网上买了一个空竹。

买来空竹，我就到商水县老干部活动中心空竹场地拜高手为师，虚心学习。县空竹协会会长张华军及治友、国发、国华等高手热心施教，认真讲解技术要点，手把手教我抖空竹的规范动作。从2015年11月开始，将近三个月的时间，我就学会了金鸡上架、凤凰展翅、老婆纺花、天下一杆秤、水中捞月等套路。就这样，我深深地爱上了空竹，每天都要练上一两个小时。如果因事隔一天没练，我就感到浑身不舒服。抖空竹成了我最乐意干的事，我与空竹结下了不解之缘。

因为我是做文字工作的，平时很少接触体育活动，四肢肌肉不发达。初练空

竹时，双臂疼痛，老师们说：“这是正常现象，过段时间就好了。”我就信心十足地坚持下去。十多天过去，胳膊不疼了。又过了一段时间，前胸后背又疼了起来，老师们说：“这是抖空竹肌肉疲劳所致，疼痛过去，身体上的肌肉就适应抖空竹的需要了，就不会再疼了。”我又坚持一段时间，度过了又一次的疼痛关。之后抖空竹，哪里都不疼了，我抖空竹的劲头更大了，信心更足了。在2016年的360多天里，我几乎每天都到空竹场地学习和锻炼，技艺突飞猛进，基本掌握了空竹的十项基本功。商水县空竹协会吸收我为会员，并推荐我参加了周口市第三届运动会的空竹比赛。

抖空竹，使我精力旺盛，身强体健，免疫力增强。之前，我每年都要感冒两三次，且很难治愈。练空竹之后，我没有感冒过。我那高高隆起的将军肚凹陷下去了。由于肠胃消化功能减退，之前我拉稀几成常态。现在，我即使是吃一顿油腻食物，肠胃也能胜任。健康状况的改变，令我心情舒畅，十分愉悦。近来，每遇到老年朋友、同事，我就现身说法，历数抖空竹的好处，劝他们和我一样，加入抖空竹的行列。我还把我写的一首《空竹颂》背给他们听：小小空竹圆又圆，强身健体赛仙丹。返老还童说不上，起码多活十来年。



年轻不是“装”出来的

■王家备

老了不应有太多失落、沮丧之类的情绪。争取做一个充满活力的“年轻”的老人，无可非议，但不要刻意“装年轻”。年龄也只是个数字，只要保持一种年轻的状态，就能获得更多的快乐。

既然想“年轻”，那就必须得时髦，“卖萌”！我特意让老伴陪我上街买了一身西装，又配上一顶窄沿礼帽。小区邻居开玩笑地说：“王大爷这身穿戴，像个华侨，年轻、精神！”这话不管真假，反正我听了心里乐滋滋的。可是，穿惯了宽松的夹克，这西装束手束脚的，很不方便。为了保持西装的外观好看，我不得不脱掉一件棉背心，恰遇冷空气降温，冻得浑身打颤。老伴劝我增添衣服，我却打肿脸充胖子说：“不碍事，‘春捂秋冻’。”谁知这一秋冻，竟然感冒了！折腾了一阵子，我又穿上了夹克衫套棉袄。

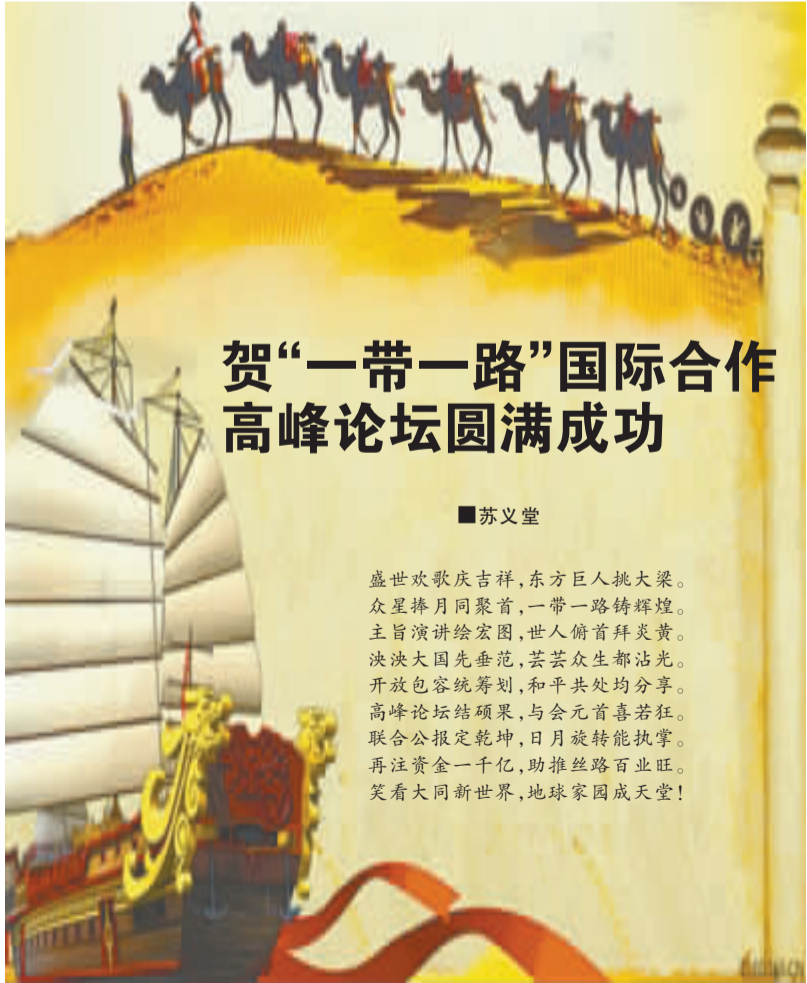
为彰显“年轻人的活力”，我又卖了一次“萌”。2016年7月，我去唐山游览了“唐山世博览园”。唐山是中国第一个承办世界园艺博览会的地市级城市，是世界园艺博览会首次利用采煤沉降地，在不占用一分耕地的情况下举办世界园艺博览会。中国2016年唐山世界园艺博览会主题是“都市与自然·凤凰涅槃”，其含义是：时尚园艺、绿色环保、低

碳生活；都市与自然和谐共生。

我跟随一群年轻人出入展馆，马不停蹄地走呀走。有人劝我：“大爷，你这样跟着走，是招架不住的。”我却打趣说：“我也是80后（80岁以后），不过面老一点，能坚持住。”从早晨8点入园，到下午7点出园，除中午吃饭时休息一会儿外，都在用双脚不停地丈量土地。现在想起来，我觉得自己像蛤蟆跳到鳖子上——欢乐一时是一时。一天下来，累得腰酸腿疼，筋疲力尽。第二天继续参观余下的展馆时，我已没有了兴趣。旅游结束后，我的双脚肿得像发面馍，整整在床上躺了两天才缓过劲来。

通过这一切我悟出一个道理：老了就是老了，做一个轻松快乐的老人也挺好。先前，老伴劝过我好几次。我因为争强好胜，都没有听进去。但这次，我突然想明白了。

也许很多像我一样的老人都把自己的角色和目标搞错了。老了就是老了，何必去追求什么年轻卖什么萌呢！人生的每一个阶段都是美好的，老年自有老年的美好。盲目追求“假年轻”，不仅无益健康，还会给自己带来压力，身边的人也会感到不舒服。所以，我们老年人不必求什么“年轻态”，年轻决不是装出来。



贺“一带一路”国际合作高峰论坛圆满成功

■苏义堂

盛世欢歌庆吉祥，东方巨人挑大梁。众星捧月同聚首，一带一路铸辉煌。主旨演讲绘宏图，世人俯首拜炎黄。泱泱大国先垂范，芸芸众生都沾光。开放包容统筹划，和平共处均分享。高峰论坛结硕果，与会元首喜若狂。联合公报定乾坤，日月旋转能执掌。再注资金一千亿，助推丝路百业旺。笑看大同新世界，地球家园成天堂！