

互动话题

哪些兴趣爱好 让您受益匪浅(之二)

主持人开场白:兴趣爱好多种多样,每个人都不尽相同,有不少兴趣爱好非常适合老年人。

嘉宾出场

郑天峰:爱好多 幸福长

我耳不聩、眼不花、腰不弯、背不驼,退休 20 多年来从未感到过失落和寂寞,这都得益于我有广泛的兴趣爱好。

我爱好书画,从小与书画结缘,一生与笔墨相伴。兴致一来,我便写写画画,或赠友,或自赏,虽然水平有限,但自得其乐。

我爱好养花、种菜。花是“懒汉”花,有月季、凌霄、牵牛等品种,只要浇浇水、施施肥,就能枝繁叶茂。菜是家常菜,茄子、辣椒、萝卜……多是自家食用,有时也送人。这些爱好既愉悦了心情,又锻炼了身体。

我爱好照相。2009 年,我

购置了一台数码相机,家中的孙男孙女,村里的耄耋老人,都成了我镜头中捕捉的对象。师生照、朋友照、家庭照,我都分册珍藏。

我爱好打乒乓球。在中青年时代,由于忙碌,无暇顾及这一爱好。退休后,时间宽裕了,我每天都要和老友打两场,坚持不懈,活动了身体,强健了筋骨。

游走在爱好的乐园,享受着幸福的晚年,我不禁作打油诗一首:爱好广泛实在好,潇洒晚年乐逍遥。心宽体胖多康健,要求百岁不算高。

韩秀菊:学习电脑 丰富生活

我女儿用上笔记本电脑后,就将退下来的台式电脑给了我,要教我使用。我年纪大了,自感文化水平低,所以信心不足,有些畏惧。女儿说:“老年人也要与时俱进。常言说,书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。只要有信心,刻苦学习,我保证您能学会使用电脑。”有了女儿的鼓励,我才下决心学习电脑。

因为我不会使用键盘打字,于是,女儿给我购买了一个电脑手写版,教我手写输入。女儿教我如何开机、关机,如何使

用鼠标,如何登录……我都详细地记在笔记本上,勤加练习,遇到问题,就向女儿请教。女儿耐心地教,我尽心地学,功夫不负有心人,我终于能熟练使用电脑了。每天,我在电脑上写日记,记录自己的生活,还学会了使用电子信箱投稿。尽管写作水平很低,但我以自强不息的精神坚持每周写两篇文章。每当文章在报纸上刊登,我都很有成就感。电脑丰富了我的文化知识,给我开启了一片新天地,让我的退休生活更加丰富多彩。

汪兴福:每天都要“杀一盘”

我从小就喜欢中国象棋,一有空就找人对弈。每天早上,是我读书看报的时间;但中午午睡之后,一起身我就会去市民广场的象棋角。每天都要“杀一盘”,这是我们的爱好,也是棋友们互相的承诺。只要大家有时间,就会在棋桌上相见。紧张的激战过程,是下棋人一天最快乐的时光。每天能和人“杀一盘”,这是极佳的智力体操。赢了固然可喜,输了也没有什么大不了,推倒重来就是,重要的是能与人切磋棋艺,贵在锻炼思维。

因为下象棋,我结交了许

张永进:健身气功 乐在其中

退休后,我每天清晨都要在社区的空地上做广播体操,还吸引了一些退休老人加入。可是,随着年龄的增长,许多人感到做广播体操有些力不从心了。面对这种情况,我想到了比较舒缓的健身气功。我从藏书中找到《八段锦》《五禽戏》的图解,一边自学一边教大家练习。后来我学会了上网,就方便多了,按照网上的名家演示视频学习,我们的动作就越来越正规了。还有一位在老年大学学过太极拳的老

友,给我们传授简化太极拳和太极剑。晨练项目越来越多,晨练队伍也越来越大。晨练后,大家还聚在一起交流健身体会,闲聊一些天南地北的事儿,心情特别舒畅。

十多年来,我们坚持不懈地进行晨练,很多有慢性病的人体会到健身的好处。我患糖尿病 20 余年,通过练习健身气功和饮食调控,血糖指标达到了理想水平,多位糖友也从习练健身气功中获益。我们都感到,习练健身气功,其乐无穷。

主持人发言

兴趣和爱好是老年人充实生活的灵丹妙药,能够提升晚年生活的质量。

祖孙之间

我和孙女互拍照

小孙女瑶瑶活泼可爱,我和老伴都非常喜欢她。有一天,我带瑶瑶去公园玩。走到一个美丽的花坛前时,我拿出手机说:“瑶瑶,我给你拍几张照片吧。”瑶瑶听了非常高兴,马上站到花坛边,做出各种表情,一会儿歪着头,一会儿举着手,一会儿伸出两个手指。我一边拍一边逗她笑,趁她笑着的时候,用手机定格了她那天真烂漫的瞬间。

我拍完后,瑶瑶说:“爷爷,我也给你拍几张吧。”我说:“好啊,我倒要看看你拍照的技术咋样?”说完,我把手机交给了她。我转身站在花坛边,让瑶瑶给我拍几张站姿的;之后我又坐在花坛的砖石矮墙上,让瑶瑶给我拍几张坐姿的。瑶瑶故意逗我说:“爷爷,你咋不笑呢?你也笑一笑嘛。”听她这么一说,我忍不住张开嘴巴笑起来。瑶瑶趁机举起手机,对着我拍了好几张照片。

回到家,我掏出手机让老伴看我和瑶瑶拍的照片。老伴说:“你们俩笑得够味儿,有意思!你和瑶瑶,一个是老摄影家,一个是小摄影家。”

汪小第/文

本期乐游园答案:1.上海;2.连云港;3.宁波;4.海口;5.重庆;6.温州;7.大庆;8.洛阳。

近邻帮了大忙

有句老话讲,远亲不如近邻。不久前发生的一桩事,让我加深了对这句话的理解。

1 月 8 日 19 点左右,老伴穿上棉外套,拄着单拐要出门去遛弯儿,这是她坚持多年的习惯。老伴走出家门后,大概 20 分钟,我正坐在沙发上看电视,突然手机响了。我拿过手机一看,来电是个陌生号码。接通后,我正想说:“同志,你可能打错了。”不料未等我开口,只听里面传来前楼佳硕干洗店女老板南玉春的声音:“大爷,你家我大姨在前楼兴财商店门前被车撞了……”

“啊?”瞬间,我的脑袋里仿佛炸了一个响雷。30 年前,趁着学校放暑假,老伴去新疆看望在那里工作的两个妹妹海英和海霞,不幸遭遇车祸,留下了后遗症,只得靠拄单拐走路;如今,老

伴上了年纪,刚出去不大一会儿,怎么又……我忙穿好衣服,急匆匆地下楼。当我赶到兴财商店门前时,只见 120 救护车已经赶来,几名医务人员正忙着用担架抬着老伴上车。我跟医护人员说明身份,也坐进救护车前往医院,途中打电话告知了长子。

后来得知,是一辆电动车撞倒了老伴,肇事者没有下车查看,就急匆匆地逃走了。情急之下,吉隆小吃部老板傅占山打电话叫来了 120 救护车。幸亏热心邻居们及时发现,处置得当,救护车来得及时,抢救也及时,老伴如今已经基本康复。

真是谢天谢地,把老伴又还给了我。当然,更值得感谢的是南玉春、傅占山等好心的邻居们。

李海瑞/文



摸龙头

郭云民 / 摄