

互动话题

时间都去哪儿了(结束篇)

主持人开场白:我们无法留住时间,但可以选择如何度过,让生活充满意义,更有价值。

嘉宾出场

潘志红:上老年大学深造

小时候,我的作文经常被老师当范文在班里展示,从那时起我就有当作家的梦。年轻时生活压力大,我没有读过多少书,但我从来没有放弃对知识的渴望。为了弥补缺憾,2018年,50岁的我来到河北省老年大学文学写作班学习。老师张继胜教授是资深媒体人,他儒雅博学,讲课生动,深得学员们的喜爱。我文化水平低,起步晚,一点儿也不敢懈怠。我白天跟老师学,晚上巩固练习,利用点点滴滴的时间勤奋读书、练笔。在张老师的

指导下,我从日记写起,再到小说、散文、戏剧创作,一步一个脚印地努力攀登文学高峰。功夫不负有心人,如今,我在报刊上发表了多篇作品,还加入了石家庄市作协,圆了文学梦。同时,我紧跟时代步伐,在老年大学学了微机操作和应用,发稿件、上传照片等,都能得心应手。学无止境,如今我还在老年大学继续学习。

为了不让人生留下遗憾,我们应该把宝贵的时间用来做有意义的事。这样的生活才会幸福,这样的人生才有价值。

费伟华:时间“三重奏”

原以为退休以后会无所事事,可是我退休已经7年了,总觉得时间不够用。这源于我及时调整心态,转换角色,奏响了时间“三重奏”。

一是含饴弄孙,重拾童心。孙子上幼儿园时,我经常和他一起做游戏、唱儿歌、看动漫,让自己成为一个“老顽童”。孙子上小学以后,我常常和他一起读课文、练数学,不仅帮助孙子掌握了学习方法,自己也从中学习了知识,开动了脑筋。二是义结金兰,增进友情。上班时忙于工作,平时

很少有时间和好友在一起促膝谈心。退休后,和志同道合的朋友喝茶、聊天,谈论家事、国事,生活变得更有滋味,增添了很多快乐。特别是当我情绪低落时,好友一番开导,我的心情就会豁然开朗,烦恼随之烟消云散。三是游山玩水,享受生活。我每年都安排一定的时间去旅游,或饱览祖国的大好河山,或欣赏异国的风土人情,或近距离接触乡村田野风光……到大自然中去,不仅能开阔视野,放松心情,还能强身健体,让我们享受充实美好的退休生活。

王玉春:热心公益收获多

我退休后热心参与公益活动,坚持从身边的小事做起。每天早上,我会到小区附近的湖畔捡拾垃圾。我还经常随身携带扫把、火钳等工具,在小区内清理垃圾,铲除非法小广告。遇到乱停乱放的车辆,以及私自拉线给电动车充电的居民,我就会上前耐心劝导。2021年,云南省建水县开展“建水有礼 文明出行”志愿服务,我在建水大道金银

街路口宣传文明出行75次。2023年国庆假期,红河州在建水县举办第四届文化产业博览会,我积极参与,当了4天志愿者。我还多次参加县老年诗书画协会组织的为社区、乡村绘制文化墙的活动。

做力所能及的实事,退休7年来我从未间断,获得了云南省“最美银发志愿者”、建水县“道德模范”“红河好人”等殊荣,可谓收获满满。

穆建辉:生活充实才快乐

很多同事退休后,没有了上班时的紧张节奏,整天无所事事,百无聊赖,不是看电视就是玩手机,日积月累,颈椎、腰椎开始不舒服。再加上缺乏运动,体重蹭蹭地涨,“三高”陆续找上门来。

我吸取这些教训,去年一办完退休手续,就参照上班时的作息,制定了细致的计划。早上6点一刻,我先在床上练半个小时舒展动作,然后下楼

散步、打太极拳。早饭后,把家里的卫生打扫一遍,然后写一个小时的毛笔字。下午去游泳,一般每天游1500米,游完后浑身各个关节都灵活自如,身轻如燕。晚饭后适当放松一下,看看亲朋好友的微信朋友圈,再看会儿电视,一般9点半上床睡觉。

退休一年来,我严格按照自己制定的计划,每天都过得充实而快乐。

主持人发言

时间是见证者,记录着生活中的点点滴滴,这些印记都会成为我们的宝贵财富。

下期话题:您喜欢追热播剧吗

近日有调查显示,电视仍是银发族追剧的主要渠道,占比为60.38%。除了在电视上收看电视剧、综艺节目外,很多人还会通过手机观看相关影视剧的短视频,甚至会追看一些微短剧、微综艺。您在追热播剧吗?您喜欢什么样的热播剧呢?



喜悦 姚丰颖/摄



不能洗手

小外孙棒棒两岁半了。或许是阶段性的,他最近不愿意洗手,如果叫他去洗手,他总是找理由推托。

一天,我切了一盘芒果,棒棒非要用手捏着吃,还吃得亦乐乎。见他吃完后两只小手都黏黏的,我对他说:“棒棒,你把芒果吃完了,赶紧去洗手吧!”棒棒非常坚决地说:“不能洗,不能洗。”我问他:“为什么不能洗手呀?”他很认真地说:“要是把手洗了,就没有芒果味了。”

王保训/文

本期乐园答案:1.母;2.亲;3.节;4.快;5.乐。



太极扇

梅方明/摄

老夫老妻

随性游玩

“五一”假期,我在抖音上经常会刷到石家庄正定古城的各种精彩表演视频,很想前去观看。我爱游玩,老伴也爱游玩,我俩一拍即合。5月3日一大早,我俩就兴致勃勃地乘坐公交车直奔古城而去。

我俩来到正定阳和楼前,却没看见有演出的迹象。一打听,演出下午4点才开始。距演出还有7个小时,我有些失落。老伴说:“咱们就随性游玩,去复兴大街上的滹沱河特大桥看看吧。”

我俩早就计划去复兴大街游玩,一直没有成行。于是,我俩乘坐公交车,先到明曦湖公园游玩了一会儿,再往回折返到复兴大街。游玩到大桥南头时,天将近午,我俩的体能已消耗大半,决定返回正定。可是走了好远,都没有遇到出租车和公交车站。这时,我发现有条往西的公路,想必能到子龙大桥。于是,我俩拐上了这条公路。

我俩一边走,一边欣赏自然风光。

走了好长时间,才来到子龙大桥东南角的公园。至此,我俩都已筋疲力尽。休息了一会儿,我俩打起精神去找公交车站。顺着体育大街往南走,直到过了北三环才看到公交车站。后来才知道,北三环与体育大街立交桥下的辅路刚修好通车,公交站牌贴在了电线杆上,我俩多走了两站地的冤枉路。

当我和老伴回到正定,又得知表演不是下午4点开始,而是傍晚6点半。这一下,我俩都失去了再等下去的信心。于是,我们出了南城门,直奔回市里的公交车站。

回到家已是下午5点半了。我拿出手机一看,这一天走了3万多步,创了最高纪录。对此,我和老伴相视一笑。那天夜晚,我俩睡得都特别香甜。这次随性游玩虽然走了一些冤枉路,但是看了许多别样的风景,锻炼了身体,收获了不一样的开心快乐,总的来说,还是挺划算的。

申德明/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

祖国是我家

我爱我的家

社址 任明华作

中共邯郸市委 邯郸日报社 中国网络电视台