

我和“搭子”的故事(之一)

互动话题

主持人开场白:找一帮志趣相投的朋友,搭伴散步、唱歌、旅游……近年来,这种“搭子”式社交方式在老年人群中流行起来。

嘉宾出场

潘志红:有你真好

刘春艳是我在河北省老年大学文学班结识的学友。她性格开朗,爱说爱笑,同学们都喜欢她。她原本坐在我的前排,后来因为离家远,去了石家庄市老年大学。虽然如此,但并不妨碍我们一起搭伴出行。我们有共同的兴趣爱好,经常相约一起去听文学讲座,一起去逛惠民书市,一起去省城周边游览。她知识面广,与她沟通交流,让我受益良多。

今年春天,我们一起去游览石家庄市植物园。在偌大的植物园里,我们说说笑笑,每个

景点都不落下,拍了很多好看、有趣的照片。我有时会抓拍她的表情动作,这让她笑得很开心。走累了,我们就坐下来歇歇,喝口水,再分享彼此带来的零食。我俩都充满好奇心,一棵外观奇特的热带植物,会让我们惊喜地观赏半天。即使费了很长时间,我们也会找出躲在花丛中的白雪公主和七个小矮人。我们还会对着一朵花微笑,拍下难忘的瞬间……我们共同沐浴在灿烂阳光下,感受大自然的和谐与美好。我有一位好“搭子”,真好!

明伟方:从麻将室到图书馆

我和老王原本是麻将室的常客,被人称为“麻将室搭子”。然而,麻将室并不是理想的休闲场所,空气不好,有时,人们玩着玩着还会发生争吵。于是,我开始思考:“是否应该寻找一种新的生活方式?”

有一天,我路过新改造的武汉市青山区图书馆,心血来潮进去看了看。没想到,我一下子就被图书馆的环境和氛围所吸引。阅览室里的报刊琳琅满目,仿佛为我打开了一个全新的世界。我沉浸在书海中,忘记了时间流逝。我突然意识到,图

书馆是我生活的新起点。第二天,我把自己在图书馆的感受说给老王听,他顿时来了兴趣。那天,我们没去麻将室,而是骑车去了图书馆。和我一样,老王也一下子喜欢上了图书馆。我们沉浸在书海中,享受着阅读的乐趣,仿佛找到了新的生活目标。

就这样,我和老王从“麻将室搭子”变成了“图书馆搭子”。在图书馆,我们不仅阅读各种书籍,还参加各种讲座。我们结识了许多志同道合的朋友,一起分享阅读的乐趣。我们的生活变得更加丰富多彩了。

孙连杰:“刻”趣相投的伙伴

上世纪80年代初,我和路蕴戈同为中航发沈阳黎明航发公司零件车间的工人,平时都爱好写写画画。老路有书法和篆刻功底,抢先在厂报上发表了篆刻作品。我也想学,便拜他为师。他很热情,陪我去买篆刻所需的工具和石料,送我一本书《篆刻入门》作为学习资料,并手把手地教我用刀。在他的耐心帮助下,我基本掌握了篆刻要领。

退休后,我俩经常在一起切磋篆刻技法,成了好“搭子”。

栾玉锁:我的“搭子”老李

刚退休那一年,我离开了繁忙的工作岗位,总觉得不适应,心里很烦躁,每天在家里无所事事,除了看书就是看电视。一天,社区组织中老年人去医院体检,结果我和邻居老李被查出患有2型糖尿病,血压、血脂都超出了正常值,而我还有脂肪肝。医生对我们说:“高血压、高血脂、糖尿病是老年人的常见病。糖尿病容易引起脑血栓、心肌梗死、白内障等多种并发症,平时要控制血压、血脂、血糖升高。”最后,医生还强调:“糖尿病本身并不可怕,可怕的是并发症,要管住嘴、迈开腿,

每当我刻制一方印,都会请他“会诊”,挑挑毛病;他刻了印,我在欣赏、赞美的同时,也会客观地指出不足。我俩的篆刻水平不断提高,在沈阳市举办的书法比赛中,我们的作品经常获奖。我有画人像的基础。老路建议我尝试篆刻民族肖像印,配以“爱我中华”的四方大印,盖在肖像印的前列。民族肖像印完工后,老路大加赞赏,还将其推荐给沈阳市职工书法家协会送往国外参展。老路是我的“搭子”,也是我的伯乐。

要控制饮食,还要坚持锻炼身体,防止并发症的发生。”

从此,我和老李每天早饭后就结伴散步锻炼。散步是简单、有效的运动,人人适用。我们围绕小区内的广场,边走边聊,走了一圈又一圈,累了就歇一会儿,然后就接着走。为了让散步不枯燥,我俩一会儿慢走,一会儿快走。我和老李每天坚持锻炼,两年后的一天,我们去医院复查,原本偏高的血压、血脂、血糖,都已控制住了,我的脂肪肝也痊愈了。我和老李都觉得很有成就感。直到如今,我和老李还在坚持步行锻炼。

主持人发言

“搭子”的类型多种多样,基于共同的兴趣爱好或需求,轻松灵活,是一种很不错的社交组合。



小骑行者
郭云民摄于澳大利亚墨尔本

育孙课堂

一天,我带小孙子涛涛去逛商场。一进商场,小孙子就直奔玩具区,并指着一款遥控车说:“爷爷,我要这个!”我凑近一看标签,298元,便说:“家里有那么玩具车,不买!”见我拒绝,小孙子一屁股坐在地上,哭闹起来。

不少人闻声朝我们这边看过来,我感到非常尴尬,心里萌生了给他买的念头。我正想答应他,突然又想:“不行,这次让他得逞了,下次说话他更不听了。”

冷静了一会儿,我对他说:

孙子要买遥控车

“我回家了,你走不走?”小孙子就像没听见似的,继续闹着。我说:“那我走了。”说完,我转身就朝门口走去。我刚走出商场大门,就听小孙子在身后喊道:“爷爷,等等我……”我暗喜,心想:“我就不信制服不了你。”

回家的路上,小孙子不停地抹眼泪。我问他:“涛涛,你真喜欢那辆遥控车吗?”小孙子点点头。我说:“你今年的生日还没过呢,等你过生日时再买,好吗?”顿时,小孙子的脸上有了笑容。我接着说:“你刚才在商场又哭又闹,爷爷觉得好丢人

啊!”小孙子低着头,不好意思地说:“爷爷,我以后再也不那样了。我过生日时,你真给我买遥控车吗?”我点头说:“一定给你买。不过,你也要说话算数,再不能无理取闹了。”小孙子点头的同时,我伸出小手指说:“来,跟爷爷拉钩。”

小孙子过生日那天,我买回来那款遥控车。小孙子惊喜地拿起来看了看,然后扑到我怀里说:“爷爷,你真好!”从此以后,小孙子再想坐在地上哭闹,只要我伸出小手指,他就不好意思闹了。 汪小弟/文



丰收的喜悦 官学明/摄

育孙歌谣

掰手腕

李培育

祖孙掰手腕,激烈冒大汗。奶奶一旁喊加油,还给爷爷摇蒲扇。爷爷不服老,孙子不怯战。难分胜负怎么办?乐此不疲常演练。



会飞的鸡

最近,小外孙棒棒喜欢上了画画。我经常教他,还给他买了一个儿童彩色磁性画板。这个画板可以重复使用,用专用的画笔在画板上画完画后,滑动魔术擦便可以擦掉。

一天,我陪着棒棒画画。他画得非常认真,画好后还颇为自豪地对我说:“姥爷,我厉害吧?”我就竖起大拇指称赞道:“棒棒厉害,好厉害呀!”

过了一会,他画了一只鸡,可能是感觉画得不够理想,就随手擦掉了。我发现,逗他说:“棒棒,你刚刚画的是什么呀?”棒棒说:“画的是一只鸡。”我问:“怎么看不见了呀?”棒棒微微一笑,说:“飞走了。”

王保训/文

本期乐园答案:1.菟; 2.郝;3.筏;4.针;5.鸪;6.蚂; 7.晃;8.宜。

燕赵老年报

让更多老年人老有所养 老有所乐

有新闻—《老友新闻》

有历史—《精品阅读》

有故事—《生活互动》

有生活—《百事顾问》

有医疗—《医疗指南》

有旅游—《我游我乐》

新闻一句话

槐荫新语

一纸精彩 值得拥有

2025年《燕赵老年报》火热征订中……

订 阅 热 线

长安东站 开发区站: 66161718
桥东南站 裕华西站: 66161716
桥西南站 桥西北站: 66161729

长安西站 长安北站: 66161717
新华南站 新华北站: 66161721

邮发代号: 17-103

每周三期 全年定价 120元