

# 我和“搭子”的故事(之二)

互动话题

主持人开场白:无论是出于兴趣爱好还是尝试新鲜事物,有志同道合的“搭子”在一起,相互交流、鼓励,会让人更有动力。

嘉宾出场

## 李占花:满是欢乐与收获

退休后,我和几位老同事一起参加了钢琴培训班,就此开启了我们的“钢琴搭子”之旅。课堂上,我们认真聆听老师的讲解,仔细记录每一个要点。课后,我们一起练习,互相监督,谁要是想偷懒,其他几人便会鼓励、督促。每当有人学会了新曲子,喜悦的情绪便会感染我们每一个人。曹姐率先练熟了《我爱你中国》,马上与大家分享弹奏技巧;褚妹的《我和我的祖国》技高一筹,也不吝与大家分享经验;我弹奏的《萱草花》受到老师的表扬,大家也及时向我祝贺。每逢节日,我们还会精心排练几个小节目,在亲朋好友面前展示。今年7月1日,我们十几位姐妹在街心花园共同演绎《唱支山歌给党听》,有人演奏,有人歌唱,有人朗诵,有人跳舞,赢得观众们一阵又一阵的掌声,我们每个人的心里都美滋滋的。

曾经的同事,如今的“搭子”,她们让我的退休生活变得丰富多彩,满是欢乐与收获。

## 王银海:结伴旅游 解忧纾困

我和老伴已年逾古稀,喜欢旅游,就想找个老伴,以便有个照应。恰巧,邻居耿艳春也喜欢旅游。她50岁出头,年富力强,正合我们的心意。于是,我们就成了“旅游搭子”。

结成“搭子”后,我们的第一站是到深圳,乘坐的是旅游专列。途中,老伴从卧铺上下来时,发现有一只鞋不见了。多亏了耿艳春帮忙四处寻找,从前面的车厢里找了回来。后来,我们又一起到四川九寨沟旅游。由于高原反应,老伴感到不适,胸闷气短,心跳过速,被迫躺在旅馆

的床上休息。耿艳春立即去医院找来医生。经过诊治,老伴服药后转危为安。原本次日要到黄龙游览,但那里海拔高,我们不能去。于是,耿艳春帮我们联系导游和旅行社,办理了中途退团手续,还帮忙联系了出租车,把我们送到长途汽车站。这两次旅游,多亏了好邻居耿艳春热心帮忙,我和老伴一再表示感谢。

后来,我们一直结伴同行,先后到过广西、海南、江苏、福建,还出国到韩国旅游。我们年岁大了,她一直帮助我们,我们感激不尽。

## 张泽峰:拳剑伴夕阳

年轻时,我就喜欢打拳舞剑。退休后,我有了更多的空闲时间,在原有的拳剑基础上,我按照手机视频里教授的套路,自学了八段锦、易筋经、二十四式太极拳等。尽管我已经60多岁了,却仍然一套接一套练习每个动作。一开始,我每天在小区广场上独自晨练,渐渐地吸引了一些邻居。正所谓“独乐乐不如众乐乐”,我组建了一支20多人的晨练队伍,每天早晨风雨无阻,坚持练习拳剑。我们首先练一个小时的二十四式太极拳、八段锦,然后再练半小时的太极剑,最后练半小时的易筋经。大家认真地练习每个动作,每次看到自己进步的时候,都非常高兴。连续几年,我们参加了市里、区里的拳剑比赛和演出,多次获得骄人的成绩。

我们的交流日益频繁,在一起时气氛活跃,还利用微信、抖音、快手等网络平台相互学习,交流心得体会。通过拳剑运动,我们的身体更健康了,精神也变得更好了。真可谓:拳剑“搭子”伴夕阳,健体益寿葆青春。

## 申德明:以花为媒 增进友情

我很喜欢养花种草,家里的阳台上、窗台上,放置的都是花盆。花开得漂亮,让人心情愉悦,我常将其晒在小区的微信群里。每次“显摆”,都有不少人点赞,不断有人向我请教“养花经”。当然,我也经常向别人学习养花经验。就这样,你来我往,小区里爱好养花种草的花友们结成了“搭子”。

我们相互约定:一是互传,不论谁掌握了某种花卉的生长习性和养护技巧,都要毫无保留地给花友们传经送宝。比如,我有些养昙花的经验,便毫无保留地传授给了花友们。二是互赏,谁养的花卉开出了漂亮的花,要邀请其他花友前往观赏。有一次,邻居王嫂养的多盆仙人球开花了,阳台上一片金黄,清香扑鼻,我们应邀登门观赏。三是互赠,花友们会把自己培育的花卉送给其他花友。前一阵儿,老王培育了不少三角梅,就送给了好几个喜欢三角梅的花友。

花为媒,结“搭子”,让花友之间实现了经验互补、好花共赏、花卉互送,丰富了退休生活,增进了邻里之间的友情,促进了小区和谐。

主持人发言

无论是“搭子”这种新型社交方式,还是老同事、老朋友等传统型社交,都会带来信任、陪伴和关爱,带给我们更好、更丰富的生活体验。

## 亲情树 儿子买来感应灯

我和老伴今年72岁,都患有慢性疾病。尤其是老伴,走路时脚抬不高,我担心她摔倒,外出时总要搀着她走。我俩有一儿一女,两个孩子很惦念我俩。

前不久,儿子担心我们起夜时发生意外,便从网上买了两个智能感应灯。智能感应灯是充电式的,灯的底座附有磁片,可直接吸附在平面上。这两个灯一个吸附在卧室的门框上,一个吸附在厕所门外的墙上。智能感应灯的感应角度有120度,感应区域有5米;如果室内环境明亮,感应灯就会自动进入休眠状态;如果室内环境昏暗,人进入感应区域后,感应灯就会自动打开,人离开15秒后自动关闭。我俩起夜时,智能感应灯会自动亮起,既方便又安全。

智能感应灯虽然不大,但它及时发出的灯光,让我和老伴感到很安全、很暖心。因为它不但为我俩保驾护航,也让我们感受到了儿子的孝心。

李湘杰/文



粗心的老伴

郑双宝/作



记录美丽秋景 王少青/摄

育孙歌谣

## 石榴

徐宝良

石榴大,石榴圆,半红半黄真好看。张开小嘴哈哈笑,肚里有籽数不完。好像美丽小珍珠,吃到嘴里酸又甜。



## 保安

孙子上幼儿园大班,每次看见我喝酒都会关心地说:“爷爷,你可别喝多了啊!你要有一个好身体,等我长大了,我给你建一个啤酒厂,让你随便喝。”

有一天吃饭时,孙子边吃边玩。我假装生气,训了他几句,他这才端起碗认真地吃起来。谁知,他吃完饭放下碗,一本正经地说:“爷爷,我长大后建好啤酒厂,不让你随便喝酒了。我让你到厂子门口当保安,看好厂子,不能随便喝酒。”

武建东/文

帮点小心

## 找保姆

石家庄市庞先生找住家保姆,电话:13930182010。

编辑提醒:本栏目为读者免费刊登服务信息,请您仔细甄别,以免上当受骗。

本期乐园答案:1.丹; 2.枫; 3.秋; 4.阳; 5.好; 6.景; 7.观。

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》

燕赵老年报 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……

**订热线** 长安东站 开发区站: 66161718 长安西站 长安北站: 66161717  
桥东南站 裕华西站: 66161716 新华南站 新华北站: 66161721  
桥西南站 桥西北站: 66161729

每周五期 全年定价 **120元**

扫码订阅

邮发代号: 17-103