



退休,是为一段旅程划上句点,也是为新旅程落下首笔。

3月初,中共浙江省委老干部局联合浙江老年报推出“致敬退休·岁月如歌——我的精彩退休生活”征文活动,目前已收到近600篇征文,上周已精选了部分作品。这周我们继续聆听不一样的岁月芳华。

如果您也想让更多人能够倾听退休生活的精彩故事,可以将作品发送至浙江老年报。邮件中要准确填写作品名称、姓名、原单位职务、电话等信息。

联系人:杨佳奇
联系电话:
0571-85310296
电子邮箱:
524268084@qq.com

常青苑



谈笑在诗文,往来有良朋。以文会友,不在于水平高低,只要你爱写作,就加入我们吧。

扫描二维码,加管理员为好友后,发送“诗文”两字,视为您授权本社可以免费使用您投稿的所有作品。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后本社通知时,可兑换俱乐部福利,福利内容由本社决定。



退休,与绿色有约

每当望着书房里悬挂着的这一块方匾时,我总会想到,我对绿色情有独钟。匾里镶嵌着的是一幅题为《问柳》的书法作品。

我似乎与绿色有约,退休后,几乎每天晨间傍晚,少不了漫步于小径上,或健身于花木前,感受着大自然的活力和生机。一年早春,我照例去锻炼,看到湖畔几株杨柳亭亭玉立,仿佛突然间冒出点点新芽,触发灵感,便写下了《问柳》一诗,寄《浙江老年报》,很快被刊用,我的大学同窗看到

后,连连称好,他热爱书法,便提笔题写了一帧书法寄与我,我又配上了精致的匾,悬挂于书房墙上。

与绿色有约,这样给我精神养料的,还有很多。有一段时期,几乎每天当暮霭降临时,总可以看到湖畔旁,有一位老人凝神站立,两手平伸向前,对着湖面呐喊着,声如洪钟,气冲云霄,常常使我不由停下步来。

一日,老人停歇时,我好奇地上前问询,老人姓简,原是厨师,得了支气管哮喘,服药、打

针效果均甚微。医生对他说,不妨采用运动疗法,每天去旷野大喊,以增强呼吸道的通气功能。被他那坚持锻炼的精神所感动,就写下了《呐喊天地间的老人》一文。

与绿色有约,强身健体,既扩大了社交圈,又滋养我的精神,不断给我灵感。

如今我年逾八十,依然一年四季春夏秋冬,照例去健身,提升精、气、神,不敢与绿色“失约”。

吴高亮
(嘉兴秀州中学原初中部教师)

春晖调养录

几年前那场顽固的流感,让我看到身体的破绽。自那日起,厨房成了我的第一处方室,橄榄油替代了猪油,枸杞在保温杯里舒展成琥珀色云朵。当味蕾开始享受食物本味时,惊觉从前错把调味当佳肴。

太极推手时,能听见关节如春溪解冻的微响;登山杖叩击石阶的节奏,恰似与山峦唱和的鼓点。某日打完八段锦,瞥见镜中白发老者腰背挺拔如松,才惊觉运动早已重塑了时

光。

当深睡渐成习惯,连梦境都变得清润透亮。那些年曾经焦虑的我,如今在书法课上竟能写出《灵飞经》的飘逸。

退休十年的生活账簿里,健康收支始终是朱笔批注的重点。书房里,键盘敲击声应和着屏幕微光;画案前,工笔牡丹与数码照片相映成趣。老年大学的声乐课上,我忽然发现《春江花月夜》用口琴吹奏,竟比年轻时更添沧桑韵味。

周末的乒乓球室总回响着老伙计们的欢笑。最难忘去年深秋,与老妻在栖霞山巅远眺,漫山红枫如燃烧的晚霞,我们仿佛又回到了年轻时。

养生这些年,免疫力成了最忠实的守夜人。前日,体检单上各项指标宛若工整小楷,医生笑言这是七十岁的年纪,五十岁的脏腑。听罢,我们相视一笑。

邓最新
(湖州市司法局原教育处主任)

以武术为媒 行公益之举

初离岗位时,我也曾短暂地享受过无拘无束的轻松。但很快,内心那份对生活的热爱驱使我寻找新的方向。在机缘巧合下,我有了一份“新工作”。

2021年,我正式接任杭州市余杭区中泰街道武术辅导站业务站长,从一名普通会员转变为管理者,更多的责任与使命悄然落在肩头。

面对251名会员的期待,我深知,唯有以专业与热情回馈,方能不负信任。

太极拳柔韧、太极剑飘逸、

太极刀刚劲,这些传统的武术项目不仅能强身健体,也链接起了村民、社区之间的情感纽带。我多次参与杭州市武术协会、余杭区武术协会组织的太极培训班和交流活动,提高技术水平。渐渐地,我们的团队不仅技术上日益精进,而且营造了一种互帮互助的温暖氛围。一位八旬会员发自内心地感慨:在这里,我找到了年轻时的精气神。

在带领大家练好武术之外,公益活动是我的另一项重

头戏。每周固定一天,我会前往余杭区行政服务中心开展志愿服务。从引导群众办理业务到解答政策疑问,我始终秉持“耐心、细心、贴心”的原则。

在武术与公益的活动中,我找到了生命的活力与意义。未来,我愿继续以拳脚丈量大地,以热忱温暖他人,以修养提炼人生,我要让这段“银发岁月”绽放出更加璀璨的光华。

林招娣
(杭州市余杭区中泰街道原三级调研员)