



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。本周,我们继续感受不同的退休日常和退休感悟。

摄影里的退休人生

退休后我爱上了摄影,与自然接触,遇见更多人,我的退休时光因此无比愉快。

我从2008年开始接触摄影,十多年来,我召集志同道合的老朋友一起组建摄影队,旅拍了祖国三十余个省市,时间长则一个月,短则三五天,拍废

了3部相机,存储了6万余张照片,记录了60余篇、约8万余字的游记散文。

摄影可以记录人生,可以反复回味;摄影可以捕捉独特的风景,如象山的海岛日出、云南元阳的梯田;摄影可以陶冶情操;摄影也带给我许多人文

思考,按下快门的一瞬间需要思索,拍出的作品更要引人深思……摄影很适合我们退休的人,老年朋友们,我们一起来打开新的精神世界吧!

陈日九
(台州市椒江区第五中学退休教师)

写小说 写人生

65岁发表小说,像是迟了一点。我退休后,忙于带孙辈的家务,没有规划晚年的生活。

我写小说的时机来自嘉兴的“红船精神”全国网络文学大咖征文。当时,不是网络写手的我,心血来潮写了一篇小说《红色笔记本》,被选中编入三部曲之一《红霞》正式出版。

这是我发表的第一篇小说,对我鼓励很大。

写小说,不就是写人生么!我思考后,得出几点结论:一是写小说,可以几十年人生经历为

蓝图,我做过工人、教师、公务员和媒体人,有丰富的阅历,只要有感而发,挖掘正能量,能够写出人生的颂歌;二是写小说,凭想像创作;三是写小说,个体行为,适合退休老人在家自由写作,不受时间、空间和环境约束;四是写小说,脑力劳动,空闲时动动脑子,编编故事有事做,有益身体健康。

在退休的第五年,写小说排入退休生活,我一方面学习小说写作技艺,另一方面回忆自己和身边人的往事,思索哲理,编排

小说的故事情节。这几年,我将写小说当作退休生活的重要组成部分,想写就写,想玩就玩,不定目标不计时间,写得开心,抒情尽性。

我写了反映南宋皮影戏小说《皮因因》,发表在《小说月刊》上;写了反映江南评弹艺术的小说《大响档》,发表在《大益文学》上……

因为写小说,我的退休生活更加精彩。

项伟
(海宁日报社原副总编辑)

余热映初心

退休已十年,但我的生活却比工作时更加忙碌。自幼习惯于天亮起床,学生时代天未亮便赶往学校;当兵时,天刚亮就起床操练;工作时,天亮起床后先晨练再上班。退休后,这一习惯依旧不改,天亮起床,先打太极,然后开始充实的一天。

现今,我身为国家武术协会会员、杭州市武术一级教练员,免费教学、培养了一批优秀武术队员。同时,我积极组织太极拳团队参与社区睦邻节活动,为社区居民的文化生活增添色彩,赢得了市民的广泛赞誉。我还热衷于社区公益活动,在南山社区、南苑社区,通过“老兵直播间”向青少

年传递国防教育知识,强化他们的国防观念与爱国情怀。

我坚持笔耕不辍,作品屡次在市、县级征文大赛中获奖。

有人问我,为何退休生活如此忙碌?

我笑着指向窗外青翠的山

峦与碧绿的水面,人生如同攀登高峰,退休并非终点,而是另一段旅程的起点。

愿以余生为笔,续写这精彩纷呈的生命篇章。

章公平
(淳安县质量技术监督局原办公室主任)

分类广告
专线:0571-85311240

遗失

浙江省机电设计研究院有限公司工会委员会遗失中国工商银行解放路支行开户许可证,账号1202020709008970334,核准号J3310008879503,特此声明作废。

眼干眼涩、视物模糊 易疲劳,就吃德国进口叶黄素

德国进口叶黄素酯 品牌两周年钜惠 29元特卖

四月护眼关键期,品牌两周年钜惠! 德国原装进口蓝莓花色苷凝胶糖果,限时放价,原价389元,活动价仅需 29元/瓶(每人限购5瓶),全家护眼趁现在! 前一百名,再赠送一副老花镜。

高含量营养,呵护您的双眼

每粒含12mg叶黄素酯与3mg玉米黄素,黄金配比,过滤蓝光、紫外线。搭配蓝莓花色苷呵护视网膜,黑加仑与枸杞协同抗氧化。

油溶科技加持,吸收更高效

区别于普通叶黄素产品,采用油性设计,

营养成分容易吸收,告别残留烦恼。

德国品质保障,安全放心购

海关严格检疫认证,从原料到生产全流程遵循国际标准。对比国产同类产品,不仅添加玉米黄素,叶黄素酯含量更高,每日1粒,给眼睛吃颗“定心丸”。



抢购电话

400-1131-666 送货上门 货到付款