

年过七十 岁岁安然

2015年退休后,我在宁波市关工委做“五老”志愿者。直至2024年9月26日,市关心下一代基金会召开换届选举大会,70岁的我“第二次退休”。

转眼之间,又快两年过去,如今我已步入72岁的年纪。站在人生的这个节点,看着镜中的满头白发和渐渐老去的面容,心中总会由衷感叹:年过七十,真的觉得自己老了。

岁月不饶人。不过,即便身体渐渐老去,我却不怎么沮丧与消沉。

首先,我坚持规律生活,每天尽量适度运动。一般晚饭后与夫人走出户外,到甬江边散步。上了七十岁我就不开汽车了,出行以公共交通为主,以走路活动筋骨,让身体保持基本的活力。

另外,我也会适当参加一些力所能及的公益活动。参加了助学志愿服务团,结对帮扶困难家庭的孩子。看着孩子的成长进步和纯真的笑脸,总能感受到满满的温暖与力量,还加入了宁波市银辉志愿服务联合会“星火传递”分会,参与传承红色基因

活动。

除此之外,我一直喜欢写字、画画,退休后更有时间铺开纸笔,静心挥毫。沉浸在笔墨丹青的世界里,是我晚年生活的一大乐事。一笔一划间,是对生活的热爱;一景一物中,是对岁月的从容。在这份爱好里,我收获了许多快乐与满足。

年过七十,是人生的另一段旅程。虽有身体衰老的遗憾,却更有心态从容的豁达。不纠结于年华逝去,不困于力不从心的现实,保持热爱,心怀善意,在平淡的日子里寻得乐趣,在力所能及的事情中实现价值。

唐代杜甫诗云:“酒债寻常行处有,人生七十古来稀。”诗人年过七十还借债饮酒,说明他面对艰难困苦的人生,仍保持平淡乐观的态度。是的,年过七十,人生已走过风雨浮沉,看淡了得失荣辱,也放下了执念纷扰。到了这个年纪,更当心怀豁达、守一份乐观。晨起看清风暖阳,闲时享岁月清欢,放宽心胸、看淡世事,以从容平和之心安度晚年,求得日日舒心,岁岁安然。

刘永成



芒种

风吹过,麦浪滚成金色海
收割机把整片黄昏
都吞进肚子
倒出来的秸秆堆得像山
却倒不出
父老弯了一辈子的腰影
水田里秧苗绿得晃眼睛
乡亲们的手在水面
划开又落下

带着星子的凉,带着泥土的暖
把今年的希望
一株一株
插进波纹的节拍里

红碟盛着番茄红
黄碗堆着南瓜黄
摆上五谷,描好六畜
热气飘成一句轻轻的念:
“莫要亏了这季的汗。” 中明



浙江老年报“诗文·浙里养俱乐部”是艺术交流的天地,书友、画友们在这里展示作品,互相欣赏和点评,结交志趣相投的朋友。

扫描二维码,加管理人为好友后,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。



芒种

芒种时节的云雾,或如丝带般延展;或似棉团般轻揉着绿意,不敢在山腰盘桓,匆匆向山巅飘去,似要借山顶安营扎寨,来个安眠。可那捉摸不定的山风,随时将它牵动,随其飘荡,宛如跳着慢节奏的华尔兹。

可云雾一旦在山尖苏醒,便一改慵懒姿态、飘忽不定的态度,时而掀开一角,转瞬间勾勒一幅淡雅的水墨画;时而弥漫全境,朦胧间孕育一个深邃的美学命题,存在感满满。山间有云雾,人间有幻想,才会滋生诗画的意境。

清澈的山水,在山巅之下,细如麻绳,在布满野草、腐叶、青苔、石头的山涧中,蜿蜒流淌,时隐时现,隐没之处,叮叮咚咚;显露之处,汨汨潺潺。无数细流汇聚,奔涌至黝黑光滑的悬崖,仓促倾泻而下,展现出灵动而不可触及的身姿;待流淌到小石潭里,游鱼细石,清晰可见,无论怎样抚摸怎样玩耍,它都温柔以待,不会发半点儿脾气。

黄昏后,树与树之间,墙与壁之隙,蜘蛛晃动着黝黑滚圆的肚子,在一边吐了丝,又匆匆忙忙荡着秋千,在对面拉扯着线,不厌其烦地用肚子的线条,织了孔明都夸赞的八卦网。

野生猕猴桃的枝藤绿叶,与低矮的乔木勾肩搭背,向着更高的乔木攀缘,一串串,一簇簇,翠绿色的椭圆小果在微风中跷着二郎腿,还在摇曳。

芒种,秧苗密匝匝转不过身,绿幽幽调不出杂色。农人粗糙的手,触摸着秧苗小蛮腰,浑水冲白了秧苗的根。又一批农人,戴着斗笠弯着腰,在田里给秧苗安排了一辈子的工作。有人等待,有人就期待国庆前后那一片片灿黄。

柳育谈

梧田老街夜游

梧田结伴夜香浓,
火树花灯映壁形。
十里长街人似海,
双桥流水月相逢。
长街短巷留遗韵,
老屋新装绽笑容。
漫步其间心自醉,
不知楼阁几多重。

李国平

摘瓜寄怀

初夏金晖沐院花,
晨摘带刺嫩黄瓜。
一筐鲜意酬游子,
数缕清香寄沪家。
昔日权衡明取舍,
今朝回首悟荣华。
常怀善念承恩德,
岁月安然福满涯。

惠风