

退休生活秀

父亲与书法

翻看朋友圈的时候,发现父亲又上传了一副书法作品——厚德载物。浑厚劲道的笔力,透露出一股拙朴的味道。

父亲今年69岁,爱上书法是十几年前的事情,那时因为腿部骨折行动不便,正好电视台有书法讲座节目,父亲就让母亲买来笔墨纸砚练起来,本是想解一时枯燥,没想到一练就是十几年。

在我看来父亲的书法没有归于某一个体,家中字帖无数,每一本他都喜爱至极,于是聚众家之长,练就了被我形容为“夏体”的字。

俗话说字如其人,父亲的字里面,有他的真性情。“白纸黑字,落墨不改”,父亲常常说信誉好的人,说到做到,落实到工作上,就是兢兢业业、认认真真;对身边的亲朋好友,就是诚实、不欺瞒、真心以待。

创作一副书法作品其实不光是写字这么简单,其中还颇具禅意。章法布局讲究留白,白就是气,在黑之外,气是无色的。一副作品留

白过多会显得稀稀落落无生气,过少则拥挤不堪,显得暮色沉重。父亲做事就如同这留白,他对我们讲人生不要活得太拥挤,对人对事不可要求过多,万万不可贪婪物欲,万事多留余地才能不“憋得慌”,气节与节制才是最难能可贵的品质。这么多年以来,父亲对物质生活没有什么特殊要求,他常说吃饱穿暖就好,有书看,有字写,有家人在身边,此生足矣。

父亲本来就是性情中人,练字以后更是豪情万丈。他最喜欢草书,龙飞凤舞,洒脱不羁,豪放自如。提住一口气,笔墨游走在宣纸上,全神贯注一气呵成。“怎么样?”,每次写完都要这样问一句,偏偏那口气不像是询问,而像是在给自己“点赞”。全家人也相当配合,齐声说“好好好”!

父亲爱上书法以后,家里的书香气越来越浓郁。大大的书案上满是笔墨纸砚,青花瓷的笔洗古香古色,印章一溜排开甚是醒目,墙面上挂满了装裱好的书法条幅,真草



隶篆皆精彩。

写得好了自然有人求字,父亲一点架子都没有,来者不拒,皆是无偿赠送。有的朋友想回报,就请父亲喝点小酒,父亲也不扭捏推辞,欣然前往。我笑父亲“以字换酒”,父亲嘿嘿一笑:“喝点小酒花钱不多,朋友心里安慰些。”

父亲从没有想着用字求得什么,纯粹是因为喜爱。这种爱不掺杂名利,十几年来不轻薄每一个字,不怠慢每一位朋友,就像一位朋友说的那样,喜欢父亲的字,更敬重父亲这个人。

很欣慰父亲的晚年,在精神上是如此的富足,有此雅兴是他的幸福,也是我们的幸福。

辽宁 夏学军

过好晚年要学会玩

老年人退休在家,一下子没了上班时的忙忙碌碌,很容易无所事事,整个人的精神状态也会变差。但是,假如你有些个人爱好的话,就会如鱼得水,退休生活也将过得有声有色。一项对100名美国健康长寿老人的调查发现,“会玩”是他们的最大共性。所以,过好晚年生活的重要一点就是要学会玩。

一是要“想玩” 有些老年人退休后,会把“重心”,甚至是心思完全放在子女的身上,基本不考虑自己的生活内容,对个人爱好也提不起兴趣。而一旦在子女那里遇到一些不高兴的事,又没有其他地方疏解宣泄,于是只能自个儿闷闷不乐。因此,老年朋友首先要认识到“玩”的重要性,它不单是为玩而玩,其目的是让你在玩中找到生活的乐趣。

二是要“能玩” 要根据自己的兴趣爱好、身体状况来玩。如果你是个偏“静”的人,可以选择读书看报、写作、手工制作、琴棋书画和智力游戏等。如果你好“动”,可以选择唱歌跳舞、拳操剑术等。其他能玩的还有:家庭布置、缝纫编织、营养烹饪、花鸟虫鱼、影视欣赏等。只有选择自己喜欢并在身体可承受范围内的玩乐项目,才能玩得开心、玩出水平。切不可一味“随波逐流”,简单效仿别人。

三是要“学玩” 时代在发展,老年人可以去学习各种新潮事物,如上网写博、网上购物、微信交流等。很多新技能,老年人不是学不会,只是学得慢。对此,老年人要克服害怕的情绪,如果自己感兴趣就坚持学习,慢慢自然就会了。

老年人学会“玩”,不仅可以锻炼身体的协调性、灵敏度和头脑的记忆力,而且通过一些创造性的活动,可以活跃思维,让老人的心态更年轻。同时,通过参与群体活动,也可以让老年人融入社交,解除寂寞感。老年朋友们,让我们一起来乐享“玩”年,做个名副其实的老“玩”童吧。

上海 邓为民

祖孙乐

我也是“幸福胖”

之前,我看到一个网络名词“幸福胖”,它是指很多人结婚后体重增加的现象。我觉得好玩,有点意思,便讲给老伴听。小孙女在一旁听见,冷不丁地说:“爷爷,你常说我胖嘟嘟的,那我也是‘幸福胖’咯。”

我和老伴面面相觑,不禁莞尔:“宝宝,你又没有恋爱,怎么会‘幸福胖’呢?”

孙女解释说:“爸爸妈妈爷爷奶奶都爱我、宠我,我感到很幸福,还不是‘幸福胖’呀!”

重庆 陈世渝

养生之道

常做家庭体操 缓解肩周炎

肩周炎又称肩关节组织炎,这是肩周肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症,50岁左右的人比较常见。下面几招家庭体操可缓解肩周炎,不妨试试。

提重物法 分腿站立,弯腰,未患病的一侧手扶桌子,患病一侧手握1~2千克左右的重物如哑铃、沙袋等,活动时肩部应尽量放松。依次做肩关节前后摆动、左右摆动和顺时针及逆时针画圆摆动,摆动的幅度由小逐渐增大。每组摆动练习可反复做15至20次,每天做两至三组。练习肩关节前屈后伸、水平内收、外展及回旋活动。运动时不应引起明显疼痛。

画圈疗法 患者伸直手臂,做画圆圈的动作。经常重复这个动作,对肩周炎的恢复有很大帮助。

爬墙疗法 患者面墙而立,用手摸面前的墙,从低到高,慢慢向上爬,尽量爬高,然后慢慢放松恢复到原位。每天这样训练若干次,就会天天有进步,越爬越高。

拉毛巾疗法 拿条长毛巾,两手分别拽毛巾一头,放在身后,一手在上,一手在下,跟搓澡似地拽它。刚开始活动时,可能会受到一些限制,但不要着



急,动作慢慢地由小到大,感觉也会越来越好。每天坚持做几次,肩周炎的状况会逐渐改善。

下垂摆动练习 躯体前屈,使肩关节周围肌腱放松,然后做内外、前后、绕臂摆动练习,幅度可逐渐加大,直至手指出现发胀为止。此时记录摆动时间,然后直腰稍作休息放松,再做持重(1~2千克)下垂摆动,做同样时间的前后、内外、环绕摆动(30次~50次),以不产生疼痛为宜。

山东 朱秀兰

晒作品



篆刻作品《金石养寿》

广西 夏吟 62岁