

退休生活秀

垂钓 绿叶间

古诗《夏钓馥拱》云：“无风荷自动，玉珠水中升，垂钓绿叶间，鱼儿跃空中。”

父亲退休后，回乡下安享晚年。刚入伏，老友前来拜访，见其家门口那条小河里鱼虾欢跳，好不生动，直动员父亲去垂钓。两人于小河边树阴底下，清风徐来，听取蝉声一片。钓竿一袭，在碧波中盯着“白浮”跳跃，别有一番闲趣。

从此，父亲与垂钓结了缘。

父亲和钓友们常是天蒙蒙亮，就驱车赶往钓点，下钩打窝后，方烧水弄点吃的。山青水绿，空气新鲜，湖面风平浪静，心境悠然开阔。一碗泡面也吃得如此之香，一瓶矿泉水也变得清冽甘甜。

钓鱼的和钓不着的，坐着或站

着，一起期待扬竿的时刻。一位钓友见父亲接二连三举竿，兴奋地叫道：“我来我来。”伸手就取。不料鱼身滑溜，抓了几次，鱼在空中扑腾一下，掉回了潭里，引得大家一声叹息。潭里多的是鱼，父亲并不在意，检查鱼钩，见其已犹如一根笔直的大头针，于是换了线钩再抛。这一小插曲，丰富了父亲和钓友的话题。

父亲告诉我，钓鱼讲究静中有动，动中有静，动静结合。注意力必须高度集中，心无所思，耳无所闻，眼、脑、神专注于漂子的沉浮。这时大部分脑神经得到充分的休息。当然，一旦有鱼咬钩，垂钓者便要时刻紧绷神经。而欢蹦乱跳的鱼儿被钓出水时，愉悦的心情自无法言说。父



亲为此还赋诗一首：“吃鱼哪有钓鱼乐，乐在其中无法说。身体健康百日钓，老叟此时最快活”。

落日时分，父亲和钓友们收拾好下山。山风拂面，格外凉爽。山道人家宅前，黄发垂髫，怡然自乐，飘出的庐剧唱腔余音袅袅……一路下坡，心里美滋滋的。

垂钓之余，父亲还习惯写一些“钓志”，并整理成册。闲时，依在床头或躺椅上，回味垂钓趣事，让美好的记忆充实晚年生活。

广西 黎洁

人生感悟

善良的“连锁反应”

中学时组织“学雷锋”，我们与附近村里的孤寡老人结成对子，帮他们打扫卫生，陪他们聊天。与我结对的是一位体弱多病的老奶奶。了解到老人一生的不易后，我下决心，一定要真心对她好。

空余时，我常去看她，跟她一起包饺子，给她织围脖。老人也把我当亲孙女看待。老师、同学都夸我有爱心。对我而言，让她感受到温情，也是对独在异乡的自己的慰藉。

毕业那年，老师推荐我去一所不错的小学任教。他说：“你是个善良的人，对陌生老人尚且那么有爱心，何况是对小孩子。”工作中，我努力上进。头上顶着“被推荐”的光环，只要获得一点成绩，就会被认可，各种机会自然多了起来，促使我各方面的能力都得到了提升，愈发有信心了。我的事业进入了良性循环。

说到底，当年的小善行，引发了一系列的“连锁反应”，甚至给我一生带来深远影响。

人生的奇妙之处就在于此，不经意的举动，却能带来意想不到的效果。行善会有“连锁反应”，反之，恶也会有“连锁反应”。人们常说，一失足成千古恨。所以，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。修炼自己，让一言一行都闪烁善的光辉。赠人玫瑰，手有余香，一生缭绕。

河北 马亚伟

老伴“争权利”

不久前，收到儿子网购的花：长寿花、凤梨花、龟背竹、兰花、茉莉……都是我喜欢的。我打电话给儿子表示感谢。

“这些花是送给您和我爸的。”这小子嘴挺甜，送礼物也不忘把谁都捎带上，老伴在一旁听着不禁眉开眼笑。

细想一下，男同志也不容易。老伴那时工作挺忙，下了班得帮父母干活，又要跟我一块带孩子。退休后，我俩明确分工，我负责做饭，他负责照看孙辈。日子一长，老伴也学会了做饭，现在他成了家里的主厨。我身体弱，他还把家务活也全包了。关键是，家中财政大权归我管，他花钱还得问我要。对于这样的另一半，实在应该褒奖。

老伴听我夸他，笑着说：“趁着高兴，你再进行一下深层次的自我反省——都说妇女能顶半边天，顶过半了就得后退一下，把我们男同志的半边天给腾出来。”他这是变相“反抗”我管他管得太严。我爽快地承诺，以后家庭权利均摊，老俩口各有一半话语权。

家庭的天空是由夫妻两人共同撑起的，双方应该经常反思，互相尊重。只有这样，才能和和睦睦。

山东 李秀芹



卫生间和卧室的 适老化改造

一、卫生间

地砖 地砖宜选用防滑材质，这是卫生间安全中最为重要的一环。

坐便器 坐便器旁可加装扶手，方便老人起身时借力。

淋浴间 常见的淋浴屏、推拉门等会使得淋浴空间较小，老人转身困难，因此更推荐安装浴帘。还可加装淋浴凳，让老人坐着沐浴，也便于他人帮助。注意淋浴花洒和扶手的设置还应尽量符合老人的使用习惯。

灯光 卫生间灯光应遵循“两灯”原则。万一一盏灯出现故障，另一盏灯仍能发挥作用，避免出现灯具坏掉便只能摸黑如厕、淋浴等情况，对老人而言尤其不安全。

洗手池 洗手池下的浴柜不用做得满满当当，应尽量设空一些，方便腿脚不便的老年人以坐姿或乘坐轮椅在池边洗漱。

水龙头 采用混合恒温式。龙头设计成灵活的可拔出型，能让不便进入淋浴间的老人直接在此洗头发等。

总体而言，卫生间整体空间应宽敞明亮，便于老人进出或使用轮椅自由活动。

二、卧室

老人卧室不要布局得过满，家具也尽量选择轻巧型。

床 床可靠墙摆放。墙边铺



上围挡以防脏，推荐木质材料，比一般材质更温暖。床头安装紧急呼叫装置，还能便于老人在床上就能控制灯的开关。

床头柜 比普通床头柜略高一些，可帮助老人起身时扶住支撑。抽屉做成抽拉板式，可以直接拖出，用于放置茶杯、药物等，在老人卧床需要照料时非常方便。台面边沿设计一圈围挡，可以避免药瓶等小物件总滑落，让老人弯身去捡。

台灯 不要选择太大的款式，否则老人容易磕碰到，且占据了太多台面空间。应选择轻巧型、灯头可变换角度、灵活度较高的台灯。

书桌 书桌下不要设计过多的抽屉、柜体，以免挡着腿部，使老人不便坐下或令轮椅难以进入。建议将插座板安装在书桌上方的墙部，方便老人直接伸手便可插拔插头。

总之，老人卧室设计需更为简明，留出更多的空间，方便他人贴身照顾、轮椅自由出入等。

清华大学建筑学院教授 周燕珉

祖孙乐

好事成双

吃早饭时，小孙子不小心把饭碗给打破了，奶奶赶紧哄道：“不就一个碗嘛，碎就碎了吧，岁岁平安嘛！”

晚上，小孙子不知怎么搞的，又打碎了一个碗。奶奶正准备说几句，爷爷却装起了“好人”：“乖孙子，别哭了，你这下可是‘好事成双’啊！”

山东 原健



云高 / 天净 / 指尖一样的秋风 / 暖了谁的心思

推窗 / 闯进一个秋 / 轻快的飘叶 / 捎来季节的请帖

金色的眼眸 / 秋的怀里 / 一抬脚 / 走到哪儿都是笑脸

玉米的胖指藏满喜悦 / 高粱的红脸蛋醉了轻风 / 黄柿子住在枝头间 / 遍地稻谷高唱秋歌

秋的篇章中 / 镰刀成了诗人 / 鱼欢蟹肥的日子里 / 枫叶做了新娘 / 相约秋天 / 秋月呀 / 爬上了梢头 / 一片叶子亮了这个季节

山东 卜庆萍

相约秋天