

在“小圈子”里快乐养老

拼游、摄影、约唱……

1 拼游 拼出生活新高度

天元区栗雨街道有一群新潮老年朋友,平均年龄在65岁左右,有的是朋友,有的是邻居,有的是同事,有的还是朋友的朋友。“认识不认识,玩在一起就认识了!”这是他们的口头禅。他们心态年轻,喜欢出去走走,城区游,周边游,到处游;夏天游,冬天游,四季游,他们管这叫拼游。

家住美的城61岁的王久琳退休后觉得生活很单调,自从认识隔壁楼栋62岁的胡燕,加入“夕阳红拼游团”后,她的老年生活开始变得多姿多彩。

王久琳回忆称,第一次跟他们一起活动是去年10月,十几个老年朋友乘公交到悠移山庄踏秋。中午一起分享自带的干粮,既好吃又省钱。“坐公交车玩了一整天,很自在很开心!”王久琳说。

“夕阳红拼游团”隔三差五找公交车能到的好地方玩,然后晚上搭伙吃顿便饭。AA制平摊下来,一个人一天连玩带吃也就四五十元,花钱不多却很有趣。“现在通讯很发达,‘夕阳红拼游团’把一些志趣相投的老年朋友集合在一个微信群里。只要谁有任何出去玩的想法,在群里发起号召,然后约定集合时间、地点,注意事项,就开始游玩了。”

62岁的胡燕说:“对于拼游生活的感受,我最有发言权,因为我的情况很特殊。”老伴去世得早,女儿也不在身边,她一直独自居住。起初有单位时,日子还算过得过去,可后来退休后,突然觉得很失落。

“一开始我走不出来,觉得整个世界都倒塌了,不知道以后该怎么办。”胡燕说,她觉得自己与社会都脱节了。后来,通过几次参加朋友组织的拼游活动,她才开始觉得生活变得多姿多彩起来。

“这个夏天,我们准备去炎陵避暑。”胡燕说:“每天都活在憧憬里!”

除了周边游,2016年8月,“夕阳红拼游团”还组织了13个人去泰国。“可把我们一群没出过国的老年人乐坏了。”61岁的资深拼友秦瑶说。

“大家从来没出过国,兴奋得很。”秦瑶说,他们向旅行社交了团费之外,每人还额外拿了1000元作为活动费用,交由最认真负责的一位同伴保管,每一笔开销都要记账。

“我们一共玩了六天,如需要额外用钱就先活动费,比如吃海鲜、小吃,或者到其他岛屿去玩。”秦瑶说,大家一起平摊旅行中的开支,既不浪费,也玩得高兴。

临回国前,大家还用剩余的钱买了衣服和项链等小礼物。“我仿佛年轻了10岁。”秦瑶说。

AA制的拼游生活,是中老年人抱团自助的行为,这能帮助他们找到快乐的方式和归属感,也能为子女减轻负担。

外出旅游、选景摄影、约唱KTV、参加舞蹈队……城市里的大小社区里、网络论坛上,活跃着一群爱抱团的中老年人,他们有的是朋友、是邻居、是同事,甚至是朋友的朋友,大家在一起,过着家庭之外的聚会时间,享受着退休后的快乐时光。

2 好摄 拍出生活美画面

“我1973年在湖北美院学过绘画,对构图用光和色彩搭配都有所了解,后来又迷上了摄影。”今年66岁的张海滨说,他一直喜欢摄影,退休前,就经常在工作之余到处拍摄美图美景,退休后,因身边很多爱好摄影的老年朋友要求,组成了一个摄影小圈子,还取了名:“好摄之徒”,带着他们一起玩摄影。

“2015年,在我家客厅开办了‘好摄之徒’第一次课,讲的是相机原理。从4个人发展到现在的21个人,年纪最大的83岁,最小的55岁。”为了让老摄友们轻松理解那些晦涩难懂的专业术语,张海滨每次备课都做了充分准备,不定期组织各种采风活动。

“记得2016年2月3日,天降瑞雪,作为摄影爱好者,我们怎能错过这难得的采风时机。”张海滨说,“当时就联系老摄友们一起去神农湖拍雪景。有一名摄友因为感冒在吊水,但听到这个消息后,拔掉针头就往集合地点赶,没想到感冒竟然好了。”

正是在张海滨的指导下,老摄友们很多都从最初的相机不会拿、电脑不会用,到如今熟练掌握摄影知识,以及简单的照片储存、复制、发送、裁剪、后期制作等技术。

短短3年时间,老摄友们取得了不错的成绩,拍摄的照片多次在各类摄影比赛中获奖。“对于这些老人来说,每一幅作品背后都蕴含着辛苦付出,实属不易。”今年55岁的张莞尔是团队最年轻的学员,她告诉记者,去年8月,6个学员相约去江西武功山拍日出,为及时赶到最佳拍摄点,早上3点就出发,车沿着蜿蜒的小道一路前行,由于不熟悉路,好不容易才将车开到山坡处,可距离拍摄的山顶还有一段路,大家只好下车步行。

“背着几十斤的摄影器材,还要爬山,对一般老摄友来说确实是挑战。山路陡峭,又不熟悉路况,我们走的很艰难。”张莞尔说。路上草木茂密,夜黑风高,大家又害怕有蛇出没,但没有一个人打退堂鼓。

刚登上山顶,把相机架好,太阳就缓缓从云里跳出来。大家像孩子一般欢呼雀跃起来,争先用镜头定格这灿烂的瞬间,早就把一路艰辛抛诸脑后。

“一滴归公,一点一滴。”张莞尔说,“一点一滴归公,一点一滴不敢乱用。”

【例句】沈从文《顾问官》:“但一点钟前在部里还听师长说,今年十一月税款得涓滴归公,谁侵吞一元钱就砍谁的头。”

【反义词】中饱私囊、贪脏妄法、据为己有

【释义】一点一滴归公,一点一滴不敢乱用。

【出处】清·李宝嘉《官场现形记》第三三回:“小侄自己一个钱的薪水不支,以及天天到局里办公事,什么马车钱,包车夫,还有吃的香烟、茶叶,都是小侄自己贴的,真正是涓滴归公,谁侵吞一元钱就砍谁的头。”

【释义】一点一滴归公,一点一滴不敢乱用。

【反义词】中饱私囊、贪脏妄法、据为己有

(本版采写 记者 刘白 凌晨)



制图:胡兴鑫

3 约唱 唱出金奖好成绩

天元区文化馆里,肖景云和数十位伙伴们正在练声,她们是株洲长春女子合唱团的成员,平均年龄超过60岁,都是业余喜欢唱歌的人。

周四下午,肖阿姨等孙女午睡后,便打开微信约上自己的闺蜜姐妹,“出发吗?我坐公交直接过去。”她们去的地方是KTV,几乎每个工作日的下午,大家都会约上五、六人,前往家里附近的歌厅唱歌。

“下午场KTV的价格便宜,有时候团购只要12块钱,能唱一下午。”欧阿姨说,“我家住芦淞区这边,所以轮到我请客唱歌,就在温莎堡,我们经常换场子,华尔兹、宝乐迪都去,几乎株洲市所有的KTV我们都唱过。”

阿姨们在KTV里唱歌和年轻人不同,大家有序地一人一首。“我们不是去玩,是借助专业的音响、话筒练歌的。”肖阿姨说,去年,大家在集体学习唱歌之余,平时还经常约伴去KTV练歌,“通过大家挤时间练歌,去年在张家界办的国际合唱艺术周上,我们还得了个金奖。”

●悟一点

生活中的许多事,并不是我们不能做到,而是我们不相信能够做到。

地球是圆的,你以为是新的终点,可能就是新的起点。大地没有绝境,无论身处何处,你都不必绝望。

苦和甜来自自己和外界,而坚强则来自内心,来自一个人坚持不懈的努力。

哲学无非是做两件事:一是思考头上的星空、世界的本相;二是思考心中的道德律、做人的道理。

生活中有许多这样的场合:你打算用愤恨去实现的目标,完全可以由宽恕去实现。

自古以来,那些所谓的英雄,并不比普通人更有运气,只是比普通人更加锲而不舍,更能坚持而已。

教学艺术的本质不在于传授,而在于激励、唤醒和鼓舞。

●每天学成语

涓滴归公
juān dī
guī gōng

【释义】涓滴:小水点,比喻极小或极少的东西。非所应得的财物虽然极少,极微都要交公,自己绝不侵占。

【出处】清·李宝嘉《官场现形记》第三三回:“小侄自己一个钱的薪水不支,以及天天到局里办公事,什么马车钱,包车夫,还有吃的香烟、茶叶,都是小侄自己贴的,真正是涓滴归公,谁侵吞一元钱就砍谁的头。”

【例句】沈从文《顾问官》:“但一点钟前在部里还听师长说,今年十一月税款得涓滴归公,谁侵吞一元钱就砍谁的头。”

【反义词】中饱私囊、贪脏妄法、据为己有

最难认的字

中华民族上下五千年的历史,汉字是其中浓墨重彩的一笔,其中的一些生僻字,它们看着陌生,也的确难住了很多人,不知道你是否也因此困惑过?这些字虽然不常见,但了解后你会更加叹服于中国传统文化的魅力,一横一竖皆有其性,一笔一画皆有其由。



【读音】tú
【释义】疲倦,精神不振
【举例】孩子有点荼,可能病了



【读音】liào
【释义】骡马等跳起来用后腿向后踢。
【举例】尢蹶子



【读音】xíng
【释义】糖块、面剂子等变软
【举例】饬面



【读音】shào
【释义】雨点被吹得斜洒
【举例】雨往屋里灏

猜谜天地

1 谜面:伯牙望知音,琴声意绵绵。(打一成语)

伯牙,是《高山流水》的作者,春秋时期著名的音乐家。但凡大师级的人物都容易患上孤独求败那种“孤独症”,俞伯牙自然也不例外,但他的孤独并不是因为没遇到与之匹敌的对手,而是没能遇到懂他的知音,遂常常是曲高和寡,无人能解。

有一天伯牙独自在山间抚琴,弹得兴正浓的时候,忽然感觉到琴弦有异样的颤抖。凭借着艺术家对环境的敏感,他知道又有人没买票在偷听,伯牙很是生气。果然,就有一个人从石头边转出身来。抬头一看,见来人是砍柴的樵夫。此人正是钟子期。

伯牙就问子期:“你听得懂吗?”子期虽然是砍柴的,但对乐理也是有一定的研究,估计早年是选修过音

乐的,有人说子期在砍柴以前是弹棉花的,长期受到音乐的熏陶。于是,子期施礼回道:“你弹一个来听听。”

伯牙随即挥动十指,弹了一小段。子期将答案脱口而出。伯牙顿时吃了一惊,赶忙又弹了一大段。子期不紧不慢地对答。伯牙听后惊喜交加,马上起身给子期回礼,并将子期引为第一知己、知音,约定明年这个时候还在此相会,以叙知音情谊。

不料,当第二年故地重游时,钟子期却已病故,这就意味着以后没人再听得他的音乐了,伤心绝望之下,伯牙便在子期坟前将心爱的琴给砸了,并发誓以后永不弹琴。

——这便是新编《伯牙绝弦》的典故

2 谜面:军书十二卷,卷卷有爷名。(打四字网络用语)

谜面出自《木兰诗》,是一首长篇叙事诗。讲述了一个叫木兰的女孩女扮男装,替父从军,在战场上建立功勋,回朝后不愿做官,只求回家团聚的故事。

“军书十二卷”,“军书”指征兵名册。古代的书写在帛或者纸上,卷起来收藏,因此书籍的数量论卷,一部书可以分为若干卷。“十二卷”并非实数,是言其多,

表示征兵的名册有很多卷。古时传令以十二卷为复述命令的最高数字,避免传抄过程中的失误,诗中强调多的意思,体现了命令的威严,无法违抗。

“卷卷有爷名”,“爷”代指父亲,是当时北方民族对父亲的叫法。“卷卷有爷名”是夸张的说法,强调木兰的父亲必须入伍出征,充军势在必行,没有商量的余地。

开心一笑

忘记带钱包

威克小城最近很乱,所以很多人出门都不带钱包。斯尔星期三一早儿去上班,刚走不远就被一个拿着刀的人逮住。

“快拿钱包,否则杀了你。”拿刀的人大声喝道。

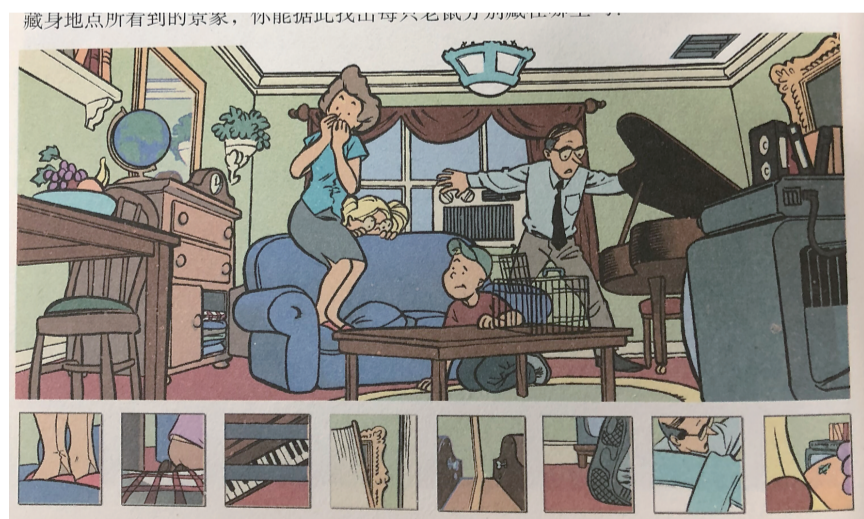
斯尔得意地说:“我没带,不信你可以搜。”那人翻遍全身,很失望的要走。忽然一个举着钱包的小孩儿跑过来喊道:“爸爸,你忘记带钱包了!”

两个酒鬼

两酒鬼喝得兴高采烈,一个问另一个:“你是哪的人?”答:“我吉林的。”“哇!我也是吉林的,老乡,干一杯。”一个接着又问:“你是吉林哪里的?”答:“我榆树的。”“哇,我也是榆树的,再干一杯。”再问:“是榆树哪儿的?”答:“五

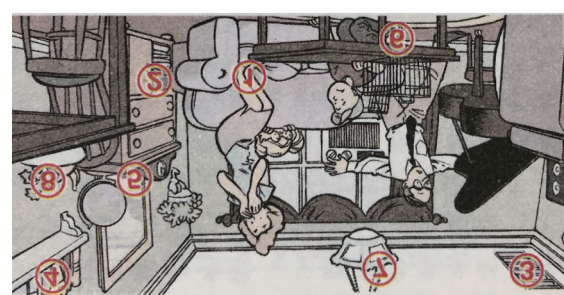
棵树的。”“哇!真这么巧,我也是五棵树的,再干一杯。”然后接着问:“你姓啥?”答:“我姓王。”“哈哈!我也姓王,再干!”这时,烧烤店老板实在看不下去了,打电话说:“王嫂快来吧,你老公和你儿子又喝晕圈了。”

藏着的老鼠



●答案

屋子里有老鼠吗?看看下图,事实上这个场景中8只老鼠。上面的小图分别是每只老鼠从藏身地点所看到的景象,你能据此找出每只老鼠的藏身所在吗?



长句连读

请给下面一副长联加上标点。

五百里滇池奔来眼底披襟岸帙喜茫茫空阔无边看东骧神骏西翥灵仪北走蜿蜒南翔缟素高人韵士何妨选胜登临趁蟹螯螺州梳裹就风餐露餐更莘田万顷晴沙九夏芙蓉三春杨柳

数千年往事注到心头把酒浇虚叹滚滚英雄谁在想汉习楼船唐标铁柱宋挥玉斧元跨革囊伟烈丰功费尽移山心力尽珠帘画栋卷不及暮雨朝云便断碣残碑都付与苍烟落照只赢得几阵疏钟半夜渔火两行秋雁一枕清霜

(答案中缝找)