

多姿多彩的退休生活

编者按：

退休之后，很多人一息从忙碌的工作中清闲下来，就可能会感到无所事事，不知道该做什么。其实，退休，不是生活的“结束”，只是人生又一段新生活的开始。随着生活水平的提高，即便进入一般意义的老年时段，衰老和死亡也不像过去来得那么快，生命之河的下游被延长了许多。如何在退休后的人生长河中畅游，快乐地生活，本期，几位读者向我们展示自己多姿多彩的退休生活。

种菜也种字

◎ 董如珍

退休了，没有工作的压力，少了人际的纷扰，生活变得简单悠然。我的日常变成：白天种菜，晚上种字。

城里无田无地，可我自己有办法：将楼顶的平台砌了一圈砖，做好防水，再堆上土，硬是拗出一块菜地来。别看面积不大，几十平方米，但自从有了它，我就忙得不亦乐乎。

一车泥土，是从朋友家农田里挖来的熟土，乌黑油亮。把土一桶一桶地提至屋顶，花费了我好几天时间。之后，播种、施肥、浇水、除草等工序，一样都不能少。种菜，既是力气活，也是技术活。好在我年轻时务过农，除了体力有所衰减外，技术上还算娴熟。

白天，我大多待在楼顶，侍弄着那些菜苗。蔬菜遵循时令，不同季节种不同品种。上半年的辣椒、茄子、豆角、南瓜、冬瓜等，下半年的大蒜、蒜头、白菜、萝卜等，还有不分季节的韭菜、香葱，随时可种，既可

当主菜，也可做配料。施肥要因品质制宜，绿叶蔬菜多施氮肥，瓜果类要注重补充磷钾肥。浇水也有讲究，时间早晚为宜，喷浇浇面、灌溉浇根。

我种的蔬菜不打农药，若有虫，一只一只地捉。不施化肥，全用自己沤的农家肥。猪粪、鸡屎、菜籽饼做基肥，平时的剩饭剩菜、瓜果果壳、淘米水，放在塑料桶内沤上几天，再浇入菜地，土壤肥力倍增。

经过一年的劳作，收获颇丰。各类蔬菜一茬接一茬，葱葱郁郁，四季常青。自家吃不完，分享给亲友，一通称赞，满满的成就感。关键是，菜地成了一道风景。领着朋友观赏，一派果实累累的景象，让自己多了一份“炫耀”的素材。另外，种菜也成了一种寄托和牵挂。看到一天天长大的果蔬，心情无比愉悦，恍若自己也在不断生长。偶有外出，心心念念着我的菜们，一着家，便奔去与它们相见。这种感觉，挺好！记得我年轻时，喜欢鼓捣些文字，什

么风花雪月、鱼鸟草虫的，一人自说自话、自娱自乐。后来工作忙，也就搁笔案头。如今，退休有闲，便复燃了沉寂已久的表达欲望。白天侍弄完菜地，夜深闲下来时，暮色朦胧，思绪翻滚，生出诸多情感，于是灯下捉笔，将自己的岁月过往与情思幻想，顺着墨迹流淌开来。拙文收笔，孤芳自赏一番，油然畅快。

实际上，我把写文章称为“种字”，源于种菜的借喻。因为种菜需要精耕细作，勤劳劳作，方能有所收获。写文章亦如此，你得认真构思，逐字斟酌，并不断练习，才可成就一篇好文。诚然，我写作的动因，主要借助文字抒发感思、宣泄情绪，以疏浚自己的心田。顺便，把写就的文稿投给报刊，时有登载。稿费菲薄，却是对自己劳动的肯定和慰藉，好似种植看到开花结果一样。

我发现，种菜和种字，充斥我的昼与夜，让我的肉体更健硕，精神更丰满，生活惬意而多彩。

退休后的“独处之乐”

◎ 林群健

作家三毛说过一句话：“我来不及认真地年轻，待明白过来时，只能选择认真地老去。”我总认为老年还距离自己很遥远，直到退休，蓦然回首，才知十八岁已经过去很久。留在心里的岁月成了往昔的记忆，时光好不经用，一抬眼就到了后半生。

退休的我喜欢上了独处，每天早上先到小区附近公园走走，锻炼一下身体，赏一下花草树木。我发现每天的花草树木是不一样的，它们也在成长，随着四季的转换，天气的变化，它们在多变中，带给你不一样的惊艳。每天清晨，呼吸一下新鲜空气，闻一下飘来的花香味，享受一下阳光雨露，独自安静地沉浸在自己的小世界里，多么悠闲、快乐。

在许多人心眼，总认为“独处”会让人感到孤独，甚至被人认为不合群，多和别人交流才是最好的。其实在变老的岁月里选择独处，不仅是找到不为外物打扰的时

光，也能让自己内心所有的负面情绪清零，不与别人攀比，不用管别人闲事，让自己的心灵安静、淡然。

我在读书软件上看过《独居日记》这本书。这是美国作家梅·萨藤的日记，她在其中谈论自己的思考和创作，恋情与友情，记录下日常生活的琐事。把对变幻无常的四季的观察以及她内心的喜怒哀乐写进日记。书中有两句话让我印象深刻，一句在封面上：“朋友、热恋都不是我真正的生活，唯有独处，在这独处中探究、发现正在发生或已经发生了的才是我真正的生活。”另一句“不要剥夺我的年龄，它是我挣来的。”我感觉又是羡慕又是钦佩。

我很喜欢这些话，这些话让我对生活更加有目标和选择。哪怕时光推动年轮，如同一把又一把枷锁，我都要努力向前走。人总是会老的，如花开花落，在老去的岁月里，我不再去叹老去的青春。就让余

生洒脱挥挥手告别自己的前半生，过好未来的日子，守好后半生。

于是在我的退休岁月里，我努力为自己寻找快乐，学会了与自己和解，接纳退休后的不适应。

退休后的独处时光，我感觉自己过得很充实，做的都是自己想做的事；每天学习写作、看书、拍照，独处让我内心宁静，日子充实，逍遥自在。这样的独处时光让我不会患得患失，不再因不善于表达而在与人说话时三思而后语，避开了内心的烦躁、焦虑，不会让自己因为社交的无力而窒息，可以坦然面对自己的内向乏味。

杨绛先生在一本书里说过这么一句话：“心若年轻，岁月不老”，这句话说得真好呀，不管时光怎样奔驰，只要我们保持一颗年轻的心，青春就不会逝去。好好珍惜当下，善待自己，找到属于自己的小确幸，生活才会变得精彩。



健身忙

谢贵明摄

骑行，寻找时光的印记

◎ 陈俊伟

我是一名国企基层女工，四班三运转的工作模式让我的生活晨昏颠倒，皱纹早早爬上额头，身心俱疲的生活让我无暇追逐兴趣爱好。退休后，我终于有时间把生活调到自己喜欢的频道。对于退休生活，我期待去发现时光背后隐藏的不可复制的美丽，也期待去遇见一个崭新的自己。

坐车太快，徒步太慢，骑行让我能更好地发现沿途美丽的风景。于是，我开始在骑行中寻找答案，享受一个人、一群人的宁静与激情。

一个人，在清晨的微光中出发，戴上耳机，播放喜欢的音乐，让微风从耳畔吹过，感受自由的呼吸。从10公里到30公里，我在骑行的道路上不断挑战自己，沿途的风景治愈人心，让我感受到生活的美好。

我更喜欢的是和骑友们一起骑行。当大多数人还在睡梦中时，我们已在追逐天

边第一道朝霞的路上了。骑友不分男女老少，身着色彩缤纷的骑行服，脚踏各自心爱的坐骑，全力骑行，放飞着一颗自由的心灵。每遇到上坡，便十分考验人的耐力。

我吃力地推车上坡，骑友热情地鼓励我前行，我便把档位调到最低，双脚快速发力，忍着酸痛追逐队伍。到达坡顶，心情很爽，但是下坡也不能放肆，我小心地握闸下行，平稳再平稳。骑行就像人生，充满未知，全凭自己把握方向，上坡如临逆境，不能放弃，下坡如遇顺境，不能放纵，只有这样才能平安着陆。

慢慢地，我开始跟随骑友挑战极限。车程增加到100公里，对我的意志是极大的挑战。路况变化多端，有泥泞的土路，还有崎岖的山路，有时需要我们步行推车上山。骑友们前呼后应，互相加油鼓劲。遇到有人掉队或受伤，大家总是热心相助。我

不再惧怕酷暑烈日、寒风凛冽，多次跟随队伍登上山顶，感受“会当凌绝顶，一览众山小”的绝美风光。

骑行不仅锻炼了我的身体、磨炼了我的意志力，更让我重新发现了生活的美好。让我明白了生活的意义不应是为了生存或被年龄所限制，而是寻找内心的平静与满足、感受大自然的恩赐、发现世界的美好与善良、探索更多未知的可能。

这就是我在骑行中找到答案、找到自己的自己。我希望通过我的骑行故事、通过我的文字传递给更多人一种积极向上的生活态度，激发他们去追求自由与梦想、去感受生命的美好与意义。

在未来的日子里，我会继续骑行在路上，去寻找更多的美丽风景，去见证更多的感动瞬间。我相信，在骑行的路上，我会遇见更好的自己，也会遇见更多美好的人和事。

钓鱼小记

◎ 王永垓

退休后，大把时间怎么打发？除了登书山，游学海，我的选择是钓鱼。

钓鱼，抛出去的是鱼钩，钓上来的是希望，对我而言很是享受。

钓鱼，端坐河边，背倚青山，面朝碧水，有轻风拂面，有鸟语入耳，那是一种舒畅，一种淡然，一种闲适，一种醉在其中的快乐！

我选择垂钓，还有一个最根本的原因，就是喜欢听钓友们吹牛。喜欢听他们天南地北地闲聊，悲的、喜的、雅的、俗的……那些有滋有味、幽默风趣的谈资，经过我的筛选后，再去粗取精，去伪成真，成了我笔下很好的素材。这样的机会，我舍不得放弃呀。

钓鱼需要好眼力。我年纪大了，视力差了，有时明明浮漂在往下沉，可能是鱼上钩了，但我却视而不见。就因此，有钓友劝我：“你呀，钓具虽算洋气，钓技却不敢恭维，常常一无所获，如此白费力气，干脆，就别钓了吧！”对此，我付之一笑，不作半点解释。是“一无所获”吗？不是！我呀，有时“钓”到的是一串笑声，有时“钓”到的是几句似诗非诗的顺口溜，有时“钓”到的是篇蹩脚的短文……在我眼里，有了这些远比鱼更为珍贵的收获，爽啊，我知足了。

回到家，我把这些点滴“收获”在电脑上敲出来，再将其发送出去，偶尔还有一两篇“豆腐块”见诸报端。嚼着那些味道虽不鲜美，但能滋养心灵的“小豆腐”，我呀，还会悄悄地乐上一阵子哩。

其实，人生就像钓鱼。有时，你放着长线，想要“钓”个梦寐以求的人生机遇，却费尽心机也“钓”不着；有时，明知那是个可望而不可即的梦境，没打算“钓”它，但不经意间又给“钓”着了。试想，生活中“有意栽花花不发，无心插柳柳成荫”一类的事还少吗？

“醉翁之意不在酒”，是北宋文学家欧阳修的名言。我把它借过来，并按其模式改为“钓翁之意不在鱼”。我知道，如此鹦鹉学舌，是会遭人诟病的，尤其是个别爱嚼舌根的钓友会嘀咕：什么“不在鱼”？扯淡，分明是没吃到葡萄却说葡萄是酸的嘛。诚如是，我就冤了。我虽钟情于钓，但的确并非为鱼。为啥呢？为玩而钓，有之；为乐而钓，亦有之；为钓而钓，更有之；钓而不钓或不钓而钓，兼有之。钓鱼，于我而言，只要能与钓友们一起，鱼能同其钓，钓能同其乐，乐能同其归，足矣。“不在鱼”，那可是我的肺腑之言呐！

退休后干吗呢

◎ 汪树明

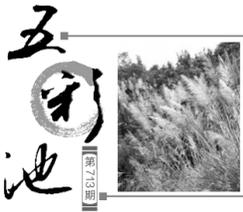
离退休的日子越来越近了，有朋友问我：“退休后干吗呢？”文友大多被单位返聘，领导也有意留我。可我有自己的小九九，干什么？怎么干？盘算良久，日臻成熟。

最想做的是与妻游北京。与妻结婚37年了，之前在农村生活，后来全家进了城，一路走来，妻子吃了不少苦，付出太多。刚结婚时，我在外工作，家里收割栽种，鸡鸭猪羊，全是她一人忙乎。农忙季节，饭都顾不上吃。有年麦收，四亩多麦子，她一人又割又运，幸亏邻居帮忙，才在雨前把麦子抢进仓。我回到家，她嗓子都哑了：“真后悔嫁了你这个半工半农的。”后为照顾孩子读书，她随我进城，为了补贴家用，做起小生意，不论严寒酷暑，都是早出晚归，在街头风吹日晒，落下了胃病、肩周炎、头晕病等慢性病，就这样，她一天也舍不得丢下她的小生意。她最想去的就是北京。我退休后，首先要和她圆了北京梦，一同去登长城、看故宫，看仪仗队升国旗，在天安门前拍张合影。之后，把我们想去的地方都走一遍，弥补我这么多年欠她的，让人生不留遗憾。

写作一直是我多年的爱好，这么多年来，我零零碎碎写了不少文章，加入了市作协。退休后，写作时间更充裕，相信涂鸦发表的文字也会增多。退休后，我可以将自己这些散见于各媒体的小文收拢收拢，汇编本小文集，交给打印社，打印成册，两个女儿一家一本。待我百年之后，清明时节，女儿想我之时，也省得她们驱车劳顿，随手翻翻我的文集，看看我记录下的生活点滴，不失为一种低碳祭扫、缅怀亲人的好方式。

结庐乡间，过“隐居”生活，是我退休后最想要的。我生在农村，长在农村，高中毕业才离开农村。我农村老家的房子虽然多年前拆除了，但宅基地还在，农村土地确权后，大块田被种田大户承包去了，家前屋后的菜园地还在手中。现在允许在老宅基上重建，我不求房子多大多漂亮，只求能遮风挡雨，房前有个菜园，围上篱笆，种点瓜果蔬菜，种菜、读书、写作，没事邀三五文友到家，“欢言酌春酒，摘我园中蔬。”

退休后的三个小心愿，让我对退休后的生活充满期待。



秋高气爽爱自己

◎ 晓蔚

草木蛰伏，秋意愈深。

秋，越来越有深意。秋深处，满目秋黄。落叶随风，菊花满堂，柿子枝头笑，蟹黄味道长。

秋深了，人未央。好友三四，乡村约聚，谈艺论道，堆满了丰盈的话题；舞文弄墨，书画佳作满纸。历了沧桑，枯草暗藏。红尘往事，都有了一些故事里的胶片。一张一张翻过去，有不尽的情怀在流淌。

秋风带凉，亦漂亮。今秋，有朋友肩披暮色，在国庆返程路上遭遇人流“高峰”，越添越堵；有伙伴长叹秋凉，和三五好友围坐着热气腾腾的“火锅”推杯换盏升温感情；有同好静坐家中，读书品茶；有友人趁着深秋好时节，一览人间秋景美如画。

秋天是安静的，也是惆怅的，更是充满希望的。成熟和收获是秋天的关键词。起承转合，历经盛夏起航成长，御寒以先，为冬日蛰伏待机。秋深时，露水转霜，多了一份寒意，过完了这个节气，就入冬了。四季的轮回就是这么奇妙，叶绿叶落，周而复始。

木心先生说：“一年容易，春季最好，夏令爱男子，冬天爱少女，秋高气爽爱自己。”活着，就是平凡生命的奇迹，活下来，就已十分美好。“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝”，活在当下，生而无畏，爱而无悔。

水韵桃花村

(外一首)

◎ 林承海

枕靠马越岭结实的臂膀
如同初嫁新娘
站在夫夷江畔带着喜
扬起山清水秀的娇颜
三面环水的桃花岛
一草一木都氤氲着芬芳

绿树掩映一座座新楼
仿佛是镶嵌在岛上的明珠
广场歌舞、围墙诗画
文明的种子韵律悠扬

品读《桃花村由来》故事
敬佩远古女弼马温蓝桃花仁善勇敢
她的故事传诵至今
激励一代又一代桃花人前行

马越岭风景区石奇松劲
摇摆石皇冠在阳光下闪着金光
用手一推便轻轻摇晃
山顶上远眺
桃花画卷尽收眼底

人声鼎沸的露营地
秋日暖阳舒爽陶醉
草地上青年男女相依相偎
孩童们追逐嬉戏把星光点燃

脐橙园枝头上挂满硕果
一行行白鹭飞过田野
炊烟中米酒飘香
水韵桃花村
如歌的诗心在梦中飘向远方

走在冷雨中

寒露过后，那场雨
浇灭了秋之酷热
拾起，久违的温润

千年鸟道，群山绵绵
候鸟拍动沉重的翅膀
在细雨纷飞夜幕里
扑向罪恶之灯

冷雨寒风如剑
挡不住志愿脚步
在无数年月里
护卫鸟儿顺利南迁

雨夜蒙蒙
晨光即现
但愿天明
成群的鸟儿无忧于蓝天