

晚晴专列

做个“五心”老人

■邓为民

退休以后会面临许多新问题、新困惑，如何安然度过退休生活？笔者以为做个“五心”老人是个不错的选择。

一是“开心”。许多老年人刚从工作岗位上下退下来后都有所不适应，主要是因为环境改变了，身份也改变了，让人一下子没有了精神寄托。因此，尽快找到并去做使自己开心的事，就是摆脱这段失落期的关键。喜欢文的，可以去学琴棋书画、写作、摄影、电脑等；喜欢武的可以去学打拳、游泳、跑步、旅游等，只要去自己喜欢的，或是自己擅长的事，就一定会有收获，并在这些活动中得到满足与快乐。

二是“交心”。退休以后不用上班

了，与人的接触也就少了，此时如果一味“宅”在家里，会闷出病来的。虽然现在通讯技术发达，老人不出门也能知晓天下事，与天南海北的朋友沟通。但是，面对面地与他人交流，尤其是与至交促膝谈心，还是非常重要的。结交新朋友，其间有个相识、相知、相交的过程。退休以后，我们可以在活动中、邻里交往中，不断结交几个“三观”相近的朋友，并在交往中加深彼此的友谊。

三是“静心”。老年朋友在身体条件、经济条件允许的情况下，不妨干些自己喜欢的事，但要把握好度。参加各种活动主要是娱乐身心，不要对名次、奖励斤斤计较。不要与亲朋邻居、

或老同学、老同事去攀比子孙出息，要有比上不足、比下有余的坦然心态。对一些所谓高收益但高风险的股票、理财新品要少参与，平日要多读书、多看报，才能明辨真假，拒绝各种诱惑。

四是“宽心”。有些老人退休后没事可干，就把“工作重心”完全放在子女孙辈身上，但有时候吃力不讨好，反遭子女埋怨，让这些老年朋友想不通。

其实，儿孙自有儿孙福，对子女孙辈的事情大包大揽，不但自己劳心劳力，也不利于孩子的成长，而且也制约了他

子女孙辈自己去考虑、解决。所以，老人在子女孙辈的事情上要放宽心，也要有所为有所不为。

五是“关心”。不仅要关心亲朋好友，更要关心老伴。人们常说，少年夫妻老来伴，老伴是用作陪伴的，不是用来拌嘴的。可有些老人退休后，夫妻相伴的时间长了，反而闹出了不少矛盾，被个别的甚至闹到了离婚的地步。也许过去忙于工作、教育子女，夫妻之间沟通机会不多，现在家里剩下了老两口，更应该互相关心、互相扶助。风风雨雨走过几十年，老夫老妻们应该把关心的目光更多地放在另一半的身上，携手走过夕阳红。

诗词咏怀

淞涛三十年

■梁廷

三十年前，宝钢老领导、离休干部寒力、张子雄、王道和等商议组建诗社，并取名“淞涛”。为纪念淞涛诗社成立三十周年，学习前辈风范，延续淞涛精神，晚生作为现在的淞涛社员敬作如下小诗。

淞涛三十年，风骚一脉传。前辈办诗社，德才树典范。今逢新时代，吾侪续美篇；情深赞宝武，心同迎梦圆。

清明节·墓地前

■落依

我知道 清明节你相遇在草长莺绿的春天 可我感觉不到你的缤纷、你的盎然 最疼我的至亲不在了 他们走了，时光依然 这世上珍爱自己的人原本不多 时光还会像从前那样鲜亮吗

啊，一年一年，静静的墓地前 草黄了又绿，风来了又走 那草上，落了多少纸钱的烟尘 那风儿，听了多少扫墓者碎碎的心音

风吹得干眼泪 吹不散扫墓者哀伤的思绪 吹不完往日里一个个温暖的片段 吹不动墓地前两个世界不能穿越的无奈

亲人在不在 再美的时光也有如裂纹的花瓶 墓地前没有春天，只有萧索的冬寒 扫墓者的心园是荒原

踏青

■高鸿文

三月，走过田埂 麦苗开始返青，油菜开始金黄

燕子自由地飞舞 春风继续吹吧

两只蜜蜂，坐在桃花的怀里 轻声地谈情说爱

在柔和的阳光下 我寻找着温暖的词语

这些春色 被我私藏在个人的相册里

漫步浦江两岸

■范立峰

一 七十年前野草茫，而今不见矮茅房。陆家嘴角升天柱，黄浦江滨建步廊。九隧开通连两岸，千舟竞渡泰三羊。码头旧址观风景，喜眺申城万鹤翔。

二 金乌已落浦桥西，一柱撑空霞低。拍岸涛腾天阔，映滩灯照草丰。登台到处能歌舞，步道尽头可赏。今夜明珠连皎月，蓝鸟送我入花踪。注：在徐汇滨江遥望上海中心，如擎天一柱撑起申城半壁天空，气势宏伟。

青山绿水红钢城

■邵春华 文/摄

日前，武钢和青山地区首个社区钢铁展馆——“青山绿水红钢城现代展馆”在青和居社区揭幕。

近年来，数十万武钢职工及其家属居住的青山地区面貌日新月异，过去住在被称为“平房区”或“棚户区”的居民都搬进了居住条件优越的新居。短短几年时间，工人村全部由平房变成了高楼，宜居环境条件大为改善。青山还建成了武汉市最漂亮的江滩，拥有武汉市密度最大的公园和街头游园（南干渠），绿化覆盖率44%，人均公园绿地面积10.3平方米，均居武汉市首位。过去的粉煤灰渣填埋场戴家湖，经过数年来坚持不懈的生态修复，终于被改造成成为武汉市又一个综合性的大型城区公园，居住在青山地区的武钢人及其家属的幸福指数一天天提升。展览馆通过钢铁雕塑和大型电子屏幕展示武钢和一冶的创业史，向青年人传承老一辈人艰苦创业、无私奉献的主人翁精神，展示青山地区近年的巨大变化，受到附近社区居民的广泛关注和赞誉。



青山绿水红钢城现代展馆外观



环境优美的红钢城社区



春光明媚南干渠

老有所乐

一曲《喀秋莎》

■于淑媛

一曲《喀秋莎》，激励了一代又一代的人。前不久我们踏上征程，前往她的家乡。年轻时，我和我的先生都是学俄语的，但是几十年过去了，当年学的已经所剩无几。尽管做了许多的功课，当看到那一串串外文时还是让我们感到茫然，幸好有一位来自中国的英文老师也前往同一个方向，于是我们跟随她走出了机场，穿过商店来到了地铁站。

都说这里的地铁是高大上，耳听为虚，眼见为实，当我真的看到它的时候确实让我感到十分的惊讶！我环视四周，首先映入眼帘的是几条轨道并行，我想这足以说明了它的宽度；再看人群随着电梯下行时，一眼望不见底，足以说明了它的深度。视线转向两侧，洁白的墙壁上是用马赛克贴的壁画，在灯光的照射下色彩斑斓，熠熠生辉。我想它不仅是一个运输的载体，更是一门艺术奇葩，这些是我瞬间所看到的情景，如果真的想了解它，一定需要慢慢地体会才行。嘟嘟嘟，车来啦！我们急忙托着行李上了车，不知过了几站？我们一下下了车，同行的那位老师到达了目的地，可是我们还要转线。抬头看着站名，一时眼花缭乱，我的先生立刻拿出了地图，想看看去“中国城”到底转几号线？此时，一位金发碧眼的姑娘路过这里时告诉我们：“二号转六号。”整个地铁站台就像一个迷宫，我们只好拉着行李没有方向地转来转去。没想到那位匆匆赶路的小姑娘又返了回来，直接把

我们领到了六号线，车开动了她才渐渐地离开去，我们不停地挥着手用那不标准的俄语说着：“谢谢！” 上车以后，先生继续看着他的路线图，坐在一旁的老奶奶用俄语与我们交谈，虽然加上肢体语言，但她讲的内容我们还不清楚。急中生智的老奶奶立刻掰着我的手指说：“三站下。”我明白了，我不停地点着头，老奶奶笑了，我们也笑了，大家都笑了。出了地铁站，我们按着资料上的地址找民宿，很快走进了一个大院，看到两位保安，边打招呼，边说明情况。他们听后耸耸肩膀，表示爱莫能助。就在这时，一位保洁员不停地打着手势，意思是在后面，于是用手机为我们与房主取得了联系。一路走来，我们在大家的帮助下顺利地到达了目的地，让我们感受到了异国人民的热情。这种热情，就像阵阵春风扑面而来，让我们深情地说一声：“谢谢！”

第二天一大早，我们不顾旅途疲劳来到了广场，立刻被眼前的红色古老建筑所吸引，它是孤立的，它有兄弟姐妹，它被红墙所环绕，远远望去若隐若现，时而分离，时而融为一体，在晨光的映衬下显得雄伟壮观、柔美华丽，看上去既陌生又熟悉，那就是久负盛名的克里姆林宫！前面就是红场了。我目不转睛地仰望着这座建筑，不由地思绪万千，我想起了卓娅与舒拉的故事，想起了在二战时期那一次特殊的阅兵式。我仿佛听到

了喊声阵阵，马蹄咚咚，勇敢的战士们雄纠纠气昂昂迈着坚定的步伐奔赴战场，勇敢杀敌，取得了保家卫国的胜利，它不仅是权力的象征，更是历史的见证者，我被它的魅力所吸引，迟迟不愿离去。忽然，几声哨响打断了我的思绪，回头望去，几支旅游团队正向这里走来，看上去都是高鼻梁蓝眼睛，让我喜出望外的是发现了亚洲人的面孔，我急忙凑了过去。一位导游边晃着小旗边嘱咐队员：“大家去拍拍照，20分钟准时在这集合。”“乡音啊！能在异国听到乡音让我倍感亲切，我默默地跟着他们。他们中有的是儿女带着父母出来游玩的，有的是爷爷奶奶自己出来玩儿的，再看妈妈们穿着五颜六色的衣裳，非常好看！有的戴着大墨镜，看起来很酷。他们不停地摆造型，一会儿来一个小燕飞，一会儿来一个同心锁，面带笑容，神采飞扬，如今中国人生活富裕了，出来走走看看，这的确是一件让人高兴的事！

太阳高高升起，这里的人越来越多。一位头戴红发卡的小姑娘进入我的视线，我一眼就认出来了，她也发现了我们，边打着招呼边跑了过来：“我是尤拉！我是尤拉！”我们的手紧紧地握在了一起，情不自禁地唱起了《喀秋莎》。阵阵暖流在身体里涌动，虽然只见过一面，但很像久违了的老朋友一见如故，愿这份友情像天边的一抹彩虹，深深地留在彼此的心中，愿我们的友谊源远流长！

灯下漫笔

新春茶语

■施平

丙戌二月上旬，友人捎来最新采摘的明前龙井。于是便煮水晶茗，自斟自饮。初巡鲜美，再则甘醇，三巡意欲尽矣，始觉神清气爽，思绪也犹如杯中泛着透明绿色的嫩叶，天南地北上下翻腾。

喝茶，本是百姓开门七件事中的一件，是生津止渴的维生之物，很平民、很平常。由于中国的文人雅士赋予了更高层面的精神意义，使喝茶本来这一平常事，便上升为茶道。喝茶，更多的是一种自我心境的融入，一种超逸情趣和精神境界的追求。

先贤的诗意，点化了茶的超悟。苏东坡《汲江煎茶》说：“大瓢贮月归春瓮，小杓分江入夜瓶。”在一叶小舟上汲江水煎茶，此时一轮皓月映在水中，用瓢舀江水时，好像把月亮也舀了进去；用小杓舀江水入瓶时，则好像把大江也舀了进去。多么富有诗意的一幅图画！

茶的了悟，注定了茶的孤独、茶的清寡。茶道有言：一人品神，二人品味，三人品趣。唯一人品品，方能品得茶之神的。一人独品，少了些疏离，多了些心性的融入，静心以饮，品茶入神。

《梅花草堂笔谈》记载，明代名士冯

开之喜饮茶，而好亲劳其事，人或问之，答曰：“此事如美人，如古法书画，岂宜落他人手！”亲力亲为，人茶交融，方为茶之爱者，茶之痴者，茶之解者。

余喜好书画，每当展纸涂鸭颇感疲惫，最喜沉溺在香茗良瓷之间。飞雪纷纷时，细雨潇潇时，梅花疏影里，一个人，对一窗月，几竿竹，一卷书，一张碟，淡煮松涛，在细瓷粗陶的交替中，在红白黄黑青绿茶的交换里，细酌慢饮，只将自己浸润于茶境之中，和自己的心灵交流。此时，让心灵安歇须臾，融之视观所得，升华为自性语言。书画创作不是简单的笔墨构成和线条组合，它有着缤纷的物象图式和丰富的精神内核。书要熟后生，“熟”是技能，“生”是技能精熟后所寻求的审美境界，前者靠磨练，后者靠修养。

心饮可以不拘茶迹，不落茶痕，只一心一意饮此心茶。饮到深处，饮的已不是茶的香、茶的味，而是一种心性、一种神韵、一种精神。

清幽的茶汤，助品尝者思绪清醒；浓郁的茶水，能提神与醒酒，还能启人安祥且深思。吾尤钟情于那一壶叶片清嫩、茶汤回甘之水，最喜一瓢独酌消永日。

夕阳之声

春天来了

■远方

春天如约而至。 周末的午后沐着春光漫步公园中。小桥流水，波光粼粼，满眼新枝绿叶，玉兰盛开，樱花绽放，空气中弥漫着阵阵清香，徜徉其间，忍不住深深地呼吸。但见孩子们脱去厚厚的羽绒服，毫无羁绊地满世界欢跑；年轻姑娘迫不及待地换上春装展现曼妙身姿；老人们也迈开蹒跚的步伐尽享春天的馈赠……

身处不同的年龄段对待人生的态度是截然不同的。孩童时代天真烂漫犹如春天的花朵含苞欲放，更集万般宠爱于一身；青年时代血气方刚犹如夏日的骄阳热情似火，如初生牛犊般不惧虎；中年时代沉稳厚重犹如金秋的硕果，令人充满回味，又像一艘让人安心靠泊的港湾；老年时代静如止水犹如严冬的腊梅傲骨飘香，似皑皑白雪容不得半点污水。通常很难逾越自身的年龄段悟透人生的真谛，这也许便是人生的精彩之处。“人生自有有情痴，此恨不关风与月”，所以，回过头来看人生，实在是一件很有意义的事情。

我们一定被宠过。孩童时代的记忆尽管有些模糊，但我确信自己被宠过，尽管那个年代的物质条件非今日可比。孩子永远是家庭乃至社会中最被呵护的对象，用含在嘴里怕化了，捧在手里怕掉了来形容丝毫不为过。“大儿锄豆溪东，中儿正织鸡笼。最喜小儿亡赖，溪头卧剥莲蓬”，看来，宠爱孩子自古如此。

我们曾经意气风发。记得高中刚毕业，我就在“广阔天地大有作为”的号召下成为一名知青，尽管那时还不满十七岁。凭着初生牛犊的锐气，硬是把水泡磨成了老茧，成为当时生产队里最强壮的劳动力之一，拿着最高的工分，引来许多战友羡慕的眼光。下乡第二年我就被

推选为公社团委副书记。1977年高考制度的恢复改变了我的人生轨迹。由于当时报考人数太多而不得不采用预考方式来筛选，又是凭借不服输的精神让我在预考中以优异成绩脱颖而出，使我有机会参加那次具有历史意义的高考并获得成功，正所谓“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”。

我们也曾沉稳厚重。我们这一代人人生之路行至大学毕业已经受了许多历练，进入宝钢后视野愈加开阔，在改革开放的滚滚洪流中顺势而为，砥砺前行。在团队的共同努力下，《钢铁企业副产煤气利用与减排综合技术》获2008年国家科技进步二等奖，这是当时冶金行业节能环保领域所取得的最高奖项，颇有“会当凌绝顶，一览众山小”的气概。

不知不觉已近黄昏，公园里人渐稀少。一群满头银发的老者依然在引吭高歌：“请你跟我一起来，把烦恼抛到九霄云外……”透过不全的五音让人感受到的却是对人生满满的自信，不禁驻足为之动容。

人到老年静如止水，静如止水意味着能够客观评价已经走过的路，能够坦然面对将要走的路。静下来既是一种态度，也是一种享受，淡泊而明志，宁静而致远。随着年龄的增长，对人生、对生活、对亲人、对家庭、对朋友、对事业、对金钱、对享受的理解也在不断升华。静如止水是要我们珍惜生命，尊重自然，懂得感恩、回报社会——“老骥伏枥，志在千里”，这才是静如止水应有的境界。

忽然间想起苏轼的《望江南·超然台作》词中吟：“休对故人思故国，且将新火试新茶，诗酒趁年华”，对待春天，不同的人有不同的感受，然而莫负好春光，无论对年轻人还是老者却都是一样的。

