

退而不休 谱写欢乐新华章

纵然退休了，但他们对知识的渴求并没有被岁月冲淡，反而在年华的积淀中愈发炽热。他们以“活到老，学到老”的方式充实自己的晚年生活，在更多地方发挥余热。

十年一春 修身养心余热晖

□苏忠能

2012年，我光荣退休。退休十年似一春，修身养心余热晖。

退休前由于工作繁忙，总是坐不下来看书学习。退休后时间充裕，我如鱼得水，静静地读、慢慢地悟、认真地写，关注国际国内大事，学习时事政治和党的方针政策，紧跟时代步伐，不断与时俱进。通过读书学习，我先后撰写了180多篇文章，90多篇发表在全国各类报刊和网络媒介，2020年、2021年分别被宝钢老干部大学授予“优秀读书人”荣誉称号。

退休后，我做到锻炼不间断、旅游常态化。太极拳是我的良师益友，那刚柔相济的气度、心怀若谷的风格、轻灵流畅的姿势、血气方刚的招式，成为我每天早晨的必修课。每周安排一两次乒乓球，打得浑身冒汗，全身轻松舒畅。有时参加老年队乒乓球比赛，既切磋了球艺又锻炼了身体，还结识了许多球友，拓展了社交圈。只要子女、孙辈安排妥当，我和妻子就出去旅游，走遍沪上旅游景点，游玩祖国大好河山。从东海之滨到玉龙雪山，从天涯海角到长城内外，都留下了我们的足迹，增强了我们的时代感和幸福感。

我还积极参与社会公益活动，在有关部门推荐下，先后任宝钢关工委宣教组组长、上海市新四军历史研究会理事和七师分会副会长。几年来分别为宝钢、社区、学校、上海市老干部大学等单位宣讲20余次，听课人数达3000余人次，做到随叫随到，满足社会各界人士需要。犹记得在新中国成立70周年之际，上海澄衷中学600多名师生点名聆听《虹镇老街巨变》课程，我得知信息后，特地从外地赶回来宣讲，采用现场直播形式进行授课，受到师生们的一致好评。嘉兴路街道社区党员聆听后感慨地说，身居虹镇老街几十年，听了课后，对虹镇老街历史渊源和发展规模有了新的认识，感到生活在这里幸福满满。几年来，年年被宝钢关工委评为先进工作者，被嘉兴路街道党群服务中心评为优秀志愿者，被上海市老干部大学系统评为2020—2021年度优秀志愿者。

十年弹指一挥间，花甲变为古稀年。夕阳无限好，眼前似春光。电视有吾影、报刊有吾文、社区有吾音、余热有吾情，可谓其乐无穷。

初心不变 成为一束光

□陈碧波

扬手是春，落手是秋。在这一扬一落间，不知不觉居然到了退休的年龄。听说人的年龄分为心理年龄和实际年龄，那我可能属于心理年龄小于实际年龄的那一类人。虽然岁月的年轮让脸上的胶原蛋白渐渐流失，银发在风中飞舞，但是初心不变：保持年轻的心态，做一个对社会有价值的人。

回看企业一路发展壮大历程，从产线扩产、装置满负荷运转、生产销售两头旺，到企业资产重组、做大做强、立足世界一流企业，再到智能工厂、智慧制造，无一不是在应对国际国内环境变化所

做的调整。立足宝钢股份梅钢公司的大门，放眼望去，现场的绿化环境越来越好，置身工厂犹如走进了大花园，体现了央企的社会担当，展示了企业的魄力、雄心和责任。也正是在宝武这样有社会责任、有担当的企业培养下，让我有了去做社会志愿者的能力，增添了退休后去做个有价值的人的勇气。

当年的懵懂少年已是如今的老阿姨，按照上海市85岁的人均寿命，还有30年的路要走。30年很长又很短，走出属于自己的风景线，无论对错，成为一束光，帮助他人，愉悦自己的心。

学无止境 过好每一天

□徐新明

2013年9月，我从武钢焦化公司退休，开启了无拘无束的退休生活。临近退休时还在盘算着差几个月退休，可真到了退休之日，我的心情却有些五味杂陈。毕竟在武钢工作了几十年，对企业有一种养育之恩、依依不舍的情怀。回到家中，看到一些退休老人在小区健身、打牌，真可谓快乐无比。我还是捡起老本行，充分发挥写作与摄影特长，用镜头聚焦社区居民生活，快乐过好每一天。

为了不断给自己充电，我本着学到老、做到老的态度，发扬学无止境的精神，重新找来一些摄影及数码照片后期处理等书籍。为跟上数码时代的步伐，2013年我还参加了武钢老年大学举办的数码照片后期处理培训班，以提高自己的照片制作技能。自2013年10月起，我经常主动到社区了解情况，发现好人好事及闪光点，发挥自己“双面料”（摄影、写作）的特长，投稿到一些新闻媒体，受到媒体的关注。

2014年6月，我在社区了解到89岁高龄的武钢退休老人肖哲坚持30年捐款10多万元的义举，及时进行了采访，稿件报道后在居民中引起强烈反响。不少居民来到社区对领导说：“今后社区开

展公益募捐活动，别忘记通知一声，我们也要向肖老学习，献上自己的一片爱心。”榜样的力量是无穷的，2020年新冠疫情期间，社区党组织在网格群里号召党员积极为一线抗疫人员捐款，广大党员积极响应，贡献一份力量。

宝钢与武钢联合重组后，我们“老武钢人”成了“老宝武人”，自豪感倍增。去年12月28日，青山人盼望已久的5号线地铁终于通车，这条线上的武钢站因武钢而设立。作为退休多年的老武钢人，我们几个老伙计趁开通之日坐地铁回“家”看看。走到厂门口，曾经的“武钢”已经今非昔比：花园钢厂、现代化厂房，处处透着智慧的内核……脱胎换骨般的变化让我们连连赞叹！

圆梦清华

□蒋道荣

流火七月，外孙收到清华大学录取通知书。回望一路走来，酸甜苦辣历程，百感交集。

外孙自小天资聪慧，对学习有着强烈兴趣，是班上的“优秀学生”。初中阶段，他力求德智体美劳全面发展，积极参加社会公益活动，特别讲究学习方法，善于举一反三、融会贯通，学习成绩总是名列前茅，成为“别人家的孩子”。外孙以优异成绩考入重点高中后，更加奋发图强，学习成绩仍然保持优秀。每次考试成绩都较稳定，2021年还获得全省奥数竞赛二等奖。到了高三关键学年，为给外孙创造良好的学习环境，我们家实行“三不家规”：不打牌，不玩麻将，他在家不开电视。外孙在高二就萌发了“清华梦”，他一直向锁定的目标坚毅前行。

今年高考，外孙总分674分，与清华大学录取分数线有微弱差距。好在他人入了清华“强基计划”考试，这是对有志于服务国家重大战略需求且综合素质优秀、基础学科拔尖的人才开设的又一个平台。高考结束后，他在父母陪同下赴合肥参加“强基”考试。他深知“强基”考题更难，父母为他担心，他拍着妈妈的肩膀语气坚定地说：“你要相信儿子的实力！”卷子发下来，果然，数理化题目比全国高考难度更大。但他胸有成竹、冷静答题，整整考了四个小时。四个小时在历史的长河中不过是一朵稍纵即逝的浪花，可是，对于在宾馆苦苦等待的父母而言，仿佛经历了一个世纪的漫长煎熬。四个小时后，外孙自信满满地走出考场。

外孙喜欢挑战，考试难度越大越兴奋，果然，他荣幸地通过了第一关。7月3日，外孙到成都参加网上复试，最终以满分被录取为“本硕博连读”生。难能可贵的是，在三年疫情反复和外部环境复杂叠加的情势下，外孙“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”，无论是网上还是线下，无数个日夜，无数滴汗水浇灌出胜利之花。

初秋淡如水

□柯柯

“云天收夏色，木叶动秋声。”尽管暑气残存，可感觉还是略微异样。早晨湖边散步，昨天还极其燥热的风，今天吹来，风里有点凉意。这种悄然而至的时刻和感觉，诗人们称之为“新凉”，有点淡淡然。

初秋的淡，淡在天空。夏日天空湛蓝晴朗，一览无余。云，偶尔成团聚集在天边一角。阳光直射照射，到处热烘烘。滚烫的光线打在树冠上，在树根周围形成一个深深的阴影。立秋后，深蓝色天空慢慢变浅，淡到和淡蓝色的秀山湖水共一色。天空渐渐离视线远了、高了，好像后退了好几里。云多了，在淡蓝色的天空变换形状，或平铺或缠绕，或成片或成线，恨不能取一团，放在手心摩挲。白色鸟儿在浅蓝色天空下、湖面上，无声无息地飞翔。

初秋的淡，淡在色彩。明晃晃的阳光渐渐收敛些，亮黄色的光线照在树枝和路上，明亮干净。树叶看上去依然深绿色，但早已失去那层油润润的色泽，如同一个女子的粉嫩姿色随着岁月流逝而不见踪影。树顶的树叶渐渐染了一圈黄色，湖边青黄色的芦苇挺直密密，墨绿色的荷叶大如脸盆，有的枯成焦黄色。初秋的色彩虽淡，也多了。紫色的马鞭草、粉色的月见花、黄色的小野菊、浅绿色的狗尾草……野花开始又一次地绽放，向秋致礼。还有那嫩青青的果实挂在树梢上，叫人心生小欢喜。

初秋的淡，淡在落叶无声，淡在夏蝉那撕心裂肺的鸣叫小了，最终敛声藏迹；淡在桂花那一袭暗香，风吹四溢，随徐徐晚风飘散开来。初秋的淡不动声色，安抚着酷暑的热烈和沸腾，慢慢冷却夏天这杯滚烫的开水，冷却到刚刚好可以入口润肺。初秋的淡很短暂，只是秋的一个过渡。随后而至的仲秋和深秋，才开出丰硕成果，敲响喜庆的锣鼓。

初秋淡如水，但，谁不喜欢呢？

童年穿的布底鞋

□李丹池

今天，千层底布鞋已淡出人们的生活。但70年前，母亲为我做布鞋、纳鞋底的往事终生难忘。

建国初期，人们普遍穿的都是布底鞋。母亲将破旧衣服洗干净，剪成大小不同的布条，再抹上煮熟的面粉，粘贴在门板上晒干备用。按照我双脚的尺寸，母亲在废纸上剪成鞋底、鞋帮纸样片，再剪下若干块鞋底和鞋帮，一针一线纳成鞋底。钢针穿过鞋底十分困难，得靠戴在手指上的顶针箍穿针引线。有时妈妈的手指被尖尖的针头扎得流血，却没一句怨言。母亲是老师，但纳出的鞋底图案十分好看。

鞋帮也是布壳子粘成的，用新布贴在鞋帮的里层与外层，“上鞋子”这道工序得请鞋匠完成。为了鞋帮美观、圆滑，鞋匠用当时专用的棉织品“滚口”，然后把鞋帮牢固缝制到鞋底上。为了让新布鞋更加丰满平整，鞋匠还用特制的“木槌头”安衬在做好的鞋子中撑上几天，布鞋便大功告成。如果要做棉鞋，就在鞋帮夹层填充棉花，起到保温保暖的作用。儿时，穿上妈妈做的合脚新鞋，我会高兴好几天。

岁月如流，母亲虽然过世，我也年近耄耋，每当买新鞋时，常常回忆起妈妈做的布底鞋。

诗画江南

□陶源



棉花堡和白水台

□吴洪生

2018年，我游览了美丽的棉花堡。棉花堡位于土耳其代尼兹利市的西南部，是著名的温泉度假胜地。棉花堡的形成，来自附近高原喷涌而出的火山温泉。泉水所到之处历经千百年钙化沉淀，形成奶白色层层叠叠的半圆形白色阶梯，远看像一朵朵棉花矗立在山丘上。

当地导游急于前往下一个景点，在棉花堡下车时，对全车游客划定了一小时的游览时间。可因为我事下车较晚，没听到导游的指令，就按照旅游合同规定，用两小时饱览了棉花堡。

棉花堡的风景很奇特：一汪汪淡蓝的泉水，像翡翠嵌在座座白玉台上；洁白如棉花朵般的石阶，披着清凌凌的水纱，在阳光下熠熠生辉。从上往下看，温泉平台像一面面镜子，映照着蓝天白云；从下往上看，像刚爆发完的火山，白色的

岩藓覆盖了整个山坡。棉花堡的泉水深浅不一，有些只及脚踝，有些可及腰部，水温终年保持在36到38摄氏度。我们拎着自己的鞋，从山顶沿着曲折的小径在水里走，暖暖的泉水让人感到温馨又舒适，身心都融入了这美丽的大自然。

今年8月8日，我游览了云南的“土耳其棉花堡”——白水台，位于香格里拉市三坝乡白地村。白水台和棉花堡一样，也是碳酸钙溶解于泉水中形成的自然奇观。

本来按照旅行社的安排，是下午游览白水台，可经验丰富的司机兼导游彭师傅认为，因太阳照射的角度，下午的白水台不是最美时刻，执意把车开到白水台下面的一个旅店，让我们先安歇，第二天清早再去。事实证明，彭师傅的决定是对的。清晨红日东升，白水台郁

诗情

七绝·秋(组诗)

□远方

秋韵

云起黄昏扫郁蒸，一场秋雨冷烟凝。梧桐不语寻芳处，洗尽炎光黍稷登。

秋色

又见炊烟翼可收，晚霞有意与人酬。寒轻香动天之配，五谷垂成好个秋。

秋怀

枯荷数点霜飞急，老桂深宵入广寒。四季相推多少事，道逢木落太心酸。

秋雁

凉风入幌欲添衣，落叶婆娑皆有违。莫怪三秋时日短，晚霞明处雁南飞。

秋月

今宵屏外有神仙，寻得伊人在九天。情到浓时宫阙近，诗成望月醉婵娟。

秋菊

瑶台水榭自清嘉，更有东篱九月花。不畏寒霜凋百草，枝头金蕊伴余霞。



国画 刘新芳

篆刻 徐磊