

李永德：

退休后比上班忙 晚年生活更丰富多彩

本报记者 梁智玲

今天故事的主人公叫李永德，66岁。退休后这几年，他的生活节奏比上班时还快，一天到晚忙忙碌碌，每天都被安排得满满当当：只要居民有需求，他总会想方设法去帮忙；只要自己有时间，他就会变着花样锻炼身体。他总是说，心有多大，退休生活就有多充实，退休是人生新的阶段，不仅要有乐，还要有所为。

李永德居住在烈士街民政楼院，8月17日，记者在楼院的门岗见到了他。一张床、一张桌子、两把椅子，是门岗里的全部“家当”，陪伴着他度过无数个日日夜夜。“我是楼院长，当然要对楼院的安全负责，对居民负责。”他说。这些年，他在门岗的时间比在自己家都要多。居民有大事小情，总喜欢到门岗找他说道说道，他也从不拒绝，只要能帮忙的，总会上前搭把手。

早些年在工作期间，李永德从事的工作与花草养护有关，擅长侍弄花草。为了让大家生活的楼院更美丽，他带头规划、创设环境。沿着楼院西墙跟的绿化带建好了，他带头安装栅栏、填满黄土，买来花种，教给大家花草养护知识。如今，民政楼院的绿色长廊成了一道靓丽的风景线，葡萄挂满藤、凌霄花开满枝头，人见人爱。大家都知道，这里面少不了老李的功劳。

面对大家的称赞，李永德总是呵呵一笑，嘴里连声说着没啥没啥。“能为大家做点事，发挥一点价值，我自己心里也舒坦。”他说。记者了解到，新冠肺炎疫情疫情防控工作开展以来，他勇于担当

志愿工作，在楼院疫情防控岗上值守，曾两次获得组织表彰。

退休生活不仅要有有所为，还要有所乐。在朋友们心中，李永德还是骑行达人、游泳达人，生活充满了乐趣。值得一提的是，这两项技能都是他退休后学会的，经过一段时间的摸索、练习，现在“技术过硬”。早在退休前半年，他就开始规划退休生活了。“当时想的是再找一份工作，继续发挥余热，可工作了半年后，感到很累，与自己的理想生活状态也差很远。”他说。于是，他就转变了思路，想学一些工作时没时间学的东西，以锻炼身体为主。骑行是他的第一个选择，说干就干的他买来自行车，仔细学习了骑行知识，练习了几次后，就和同龄骑行组队了。如今，他和骑友们一起骑行到新乡、郑州、济源等地，欣赏沿途的风景，一起野炊，享受无限乐趣。后来，他又根据自己的身体情况学习游泳，这个夏天，游泳成了他主要的健身项目，受益匪浅。“游泳和骑行穿插着进行，因为这些爱好，结交了很多志同道合的朋友，大家一起锻炼、一起聊天，乐趣无穷。”他说。

李永德是个闲不住的人，特别敢于挑战自己。尽管每天的生活已经很充实，他还觉得不够充实。这不，在朋友的介绍下，他又在老年大学报名学习了新疆舞、豫剧等课程。这些课程与他之前从事的工作完全没有关系，自己也对此一窍不通，但他从来不怯场。“只要愿意学，只要用心学，就没有学不会的东西。”他说，人生时时处处充满挑战，不断在挑战

中丰富自己，何尝不是一种幸福？

充实的日子，涵养着丰富多彩的退休生活。李永德有一个记事本，每天晚上睡觉前，总要安排好第二天的日程。他的这股认真劲，在别人看来显得有些不可思议，可对他来说，这却是一股不服老、积极向上的精气神。“我总感觉时间不够用，自己需要学习的东西还很多，还得再加把劲才行。”他说。

记者手记

晚年忙而充实，赞！

□梁智玲

有句话说，坐享清福不是福，老来忙碌最幸福。笔者从李永德身上，对这句话有了更深的体会。忙碌的老年生活，好处有三：

第一，忙碌使人生活充实。退休后，很多人由忙忙碌碌到坐享清福，无休止的空闲容易让人产生悲观情绪、心理压力。

第二，忙碌有益于身心健康。适度忙碌能活动全身，提高机体的免疫力。从忙碌中体会到生活的乐趣和欢愉，是很好的心理保健。

第三，忙碌能带来高质量的休息。忙碌之后会产生休息的需要，这种休息能产生强烈的舒适感，是一种高质量的休息。事实证明，“忙”与“闲”的感受对比度拉得越大，感觉就越深，这种不同质的刺激可以使心理得到调节和平衡，使生命之树常绿。



连载

忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介：

王春来，作家，一级警督。照顾瘫痪的父母双亲12年，发明照顾老人的护理工具数十件（收藏于孝道博物馆），被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子，身体力行诠释了忠孝两

全的不凡人生。

曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等诸多荣誉。

〇一二 会说话的盒子

1972年6月7日

四月（农历）的太阳火辣辣的。

大墙里的荒地上草长得很肥，我放学就牵羊去那儿。

小羊总是高高兴兴地随我奔跑草地上，望着小羊欢快地吃草，我就很羡慕小羊的无忧无虑。

前天有个小犯人看我一个人在放羊，就来到了我面前，鼓动我学做收音机。

小犯人说他姓张，18岁，小时候也放过羊。

小张太聪明了，他做的小木盒（收音机）里有真人说话的声音，太牛了。他在大墙里还想玩收音机，就劝我跟他学做收音机。

我问：“啥叫收音机？”

他说：“收音机就是小盒子里装上无线电零件，里面就会发出男人和女人说话的声音了。”我不信，恼火地指着他的鼻子，斥责他说：“你真是小骗子，你又不是孙悟空？你要是孙悟空变成小蜜蜂钻进我耳朵里，我就相信你。你不是孙悟空嘛，盒子里怎么会有人说话？真是骗子！”

说完我就牵着羊走了。

第二天，小张见我赶羊走来，就过来问我：“你知道天上有仙女吗？”

我轻蔑地看了他一眼说：“当然知道，那是董永的媳妇。天上还有嫦娥，毛主席诗词我会背，‘吴刚捧出桂花酒’，是让嫦娥喝的。”

他说：“太好了。”

我问：“什么太好了？”

他说：“收音机做好要架一根天线，通到天上去。”

我一惊，问：“通到哪儿了？”

他说：“你猜？”

我摇摇头。

他说：“通到仙女身上了，有了收音机就可听见天上仙女说话的声音了。”

我根本不信，怒道：“骗人！收音机里能听到仙女说话的声音？鬼才相信。”可是我心里当然是喜欢听仙女说话的。

他又执拗地说：“还要装一根地线。”

我问：“你是不是说，要通到地老爷身上？”

他一拍我肩膀说：“你太聪明了，肯定能学会，绝对不骗你。”

我喜欢别人夸我，假如我能装一台奇怪的收音机，那实在是我天大的奢望，不管真假，这个蓝图就够享用了。

我说：“我得回去问大人。”

回家后我问母亲：“能不能跟小张学习做收音机？”

母亲说：“艺多不压身，他如果愿意教你，你就该谢谢他。”

谢他？我不理解，问：“妈，他可是犯人呀！而且他也是想玩，并不是纯粹为了教我呀！”

母亲说：“礼尚往来。你是老百姓，这是老百姓的‘礼’。他只要教你技能，没有恶意，就要感恩。”我听懂了母亲的话，感恩之心是人之常情。

●今悟

当年我不懂尊师，母亲让我悟出师道，我如果尊重他，他的付出有了回报，就会更用心地教我，这样就形成了良性循环。

48年后，我的孩子问：“爸，对小张师傅应该区别对待吗？”我对孩子说：“对传授技艺的人起码要尊重，这是学习技艺之道。你奶奶当年也说用感恩和恭敬的心对待师者，是合理的学习之法。”

（未完待续）

李光耀：油焖虾做法简单味道鲜美

本报记者 宁江东 王梦梦

“虽然我是男生，但是从小就对美食感兴趣。结婚后，我就成了家里的大厨，每天下班后给媳妇和孩子做饭，成为我缓解压力的一种方式。”8月18日，家住民主北路惠园小区、36岁的市民李光耀笑着说。

当天，李光耀分享了自己的拿手菜——油焖虾的做法。他说，这也是孩子除了煎牛排比较爱吃的菜。首先，准备鲜虾500g，用剪刀将虾脚、虾须、虾枪减掉备用，再用牙签将虾线挑出，然后在虾背上切一刀。随后，开始准备辅料，准备生姜20g切成姜丝，准备小葱头20g切成小段。第三步，调制料汁，碗中加入胡椒粉1g、白糖15g、生抽25g、料酒30g，将调好的料汁备用。最后，将锅烧热，加入适量植物油，将油温烧热，锅热后将鲜虾下锅，开小火，将鲜虾煎制5分钟，再放入切好的姜丝和葱丝，翻炒几下，把姜、葱炒出香味，加入事先调好的料汁，然后焖5分钟，汤汁变得浓稠时，即可出锅装盘。

出锅后的油焖虾鲜香醇厚、美味十足。

“需要注意的是，虾要提前去除虾线，剪掉虾须和虾脚并清洗干净，加入生抽可提鲜又能增加盐味，无须另外加盐或其他调味料。”李光耀说。



上图 李光耀展示做好的油焖虾。

左图 油焖虾

本报记者 王梦梦 摄



扫二维码
观看视频