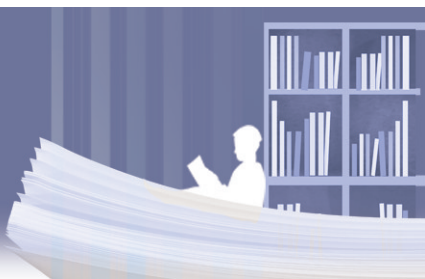


退休生活 乐趣多



□李思敏

我国汉代文学家刘向说：“书犹药也，善读之可医愚。”所谓医愚，不仅是医治愚昧，还可以使人开朗，暗道上看到光明，郁闷中获得欢乐，人生旅途增添动力。我虽已近耄耋之年，一普通百姓，也无大作为，但从读书和学习写作中，初步认识到书对人生的指导意义，也深切体会到给我退休后生活带来的乐趣。

2002年末，我从工作岗位上退下来，待在家中无事可干，心里总觉得空空落落。为了消除苦闷，驱逐寂寞，我想起了书，捡起自己年轻时曾有过的文学爱好，利用过去积累的知识和文字功底，开始一边读书学习，一边写诗词，也写散文。光阴荏苒，不知不觉10多年过去了。这10多年间，我每天注意阅报纸看新闻，了解天下大事，掌握时代脉搏；上了老年大学，认真研读诗文书刊，不断充实写作知识，提高写作技巧，开阔写作视野。功夫不负有心人。10多年间，我在全国多家媒体发表散文、杂谈60多篇，出版诗集4本等。

也许有人会说，辛辛苦苦工作

了几十年，退休了何不凑堆打打牌、下下棋，逍遥自在落个清闲，还耗神费脑舞文弄墨，又不挣钱，图个啥呀？我是这样想的：退休，是人生的一大转折，转折得好，思想上依然海阔天空，精神上同样充实有趣，生活上照样甜蜜快乐；转折得不好，就会觉得自己被社会的“列车”抛了下来，失落感深重，莫名的孤独、空虚、寂寞、忧愁就会不时袭来，整天郁郁寡欢，无所事事，松松垮垮，身体也会每况愈下。所以，我就主动调节自己的思想情绪，努力保持生命的锐气，培养生活的情趣，搞好“转折”。革命家、教育家徐特立一生豁达向上，积极进取，勤奋笔耕，永葆大脑的活力。这是我学习的榜样。

读书写作，赋诗撰文，抒发情感，调养精神，从某种意义上说也是养心，修身养性，有利于健康长寿。当然，这里面也有兴趣和爱好因素，但更重要的是为了给自己身心适当增加负荷，有一点压力。因为负重的生命才更有韧性，才更健康。捷克作家米兰·昆德拉曾说过这样的话：“一切重压与负担，人都可以承受，它会使人坦荡而充实地活着，最不能承受的恰恰是轻松。”我在工作岗位上几十年从来没有松

松垮垮轻松过，退休以后依然不愿意松松垮垮混日子，那样会磨去锐气，淡化志趣。虽然打牌、下棋自有它的乐趣，但我觉得缺乏高尚的情趣，将大把时间白白消磨掉实在可惜。我喜爱从读书写作的宁静中体味乐趣，这种乐趣有文学内涵，有知识引力，有艺术性情。并且，我所求的读书写作乐趣不涉名、不计利，只求精神上留一分坦然。

莫道桑榆晚，余霞尚满天。老有所学，老有所为，老有所乐。人，要活出个精气神来。要保持精神世界的充实，不忘人生的信念和追求，使生活有一定的节奏感和紧张感，适当负重，生命之树就会常青。读书和写诗作文，宁静中求致远，执着中有喜悦，也大有益于养生。所以，我愿终生坚守：有一个纯洁的灵魂，高尚的情操，健康的体魄，宁静的心态，物质上无奢望，精神上有追求，活得坦然，活得自在，活得潇洒，粗茶淡饭陋室布衣足矣。我写了一首小诗，诠释了内心的情感：心正体魄壮，无欲志则刚。攻诗有真情，廉俭益寿长。我虽年近耄耋之年，但身体健康，精力充沛，孜孜以求，在古今诗文名家的星空遨游，在自己钟情的精神田园躬耕，持之以恒，乐趣多多。

怀念妻子

□费桂轩

妻子去世快半年了，我一直深深地怀念着她，总感觉对不起她，亏欠她太多。每当想起她，我的泪水就止不住地涌出来。

我和妻子从认识到谈恋爱，因为我家穷，没有给她买过任何礼物，也没有请她吃过一次饭。结婚时，我也没有给她买一件衣服，被褥是俩人的旧被褥合并而成的，全部家具只有借单位一张单人床和几个纸箱，她毫无怨言。我的父母在农村生活，因年龄大无劳动能力，我每月给他们寄钱回去，余下的工资勉强能维持生活。为了生存，妻子勤俭持家、省吃俭用，让我的家庭能够正常生活下去。

妻子事事以身作则，关心别人，奉献自己。父母有困难，她尽力尽孝。有次，她听说父亲生病了，便将自己一个月工资买成药让我寄回去。为此，父亲经常手里拿着药、眼里噙着泪向别人表扬我们。

为了帮助在内蒙古

当兵的大弟弟解决婚姻问题，妻子拿着我俩一个月的工资，送他的未婚妻去探亲，回来的路费是向人借的。为了孩子成长，她无私奉献一切：没有钱给孩子买衣服，她就自己一针一线学做衣服。孩子上学没有板凳，她从江苏老家千里之外背两条板凳回来……就这样，她全心全意地把孩子培养成人。

妻子对我也尽力支持和帮助，我的衣服总比她的好，我工作方面遇到困难，她都予以支持。当我调到外省工作时，她毫不犹豫随我调到外省，跟着我吃苦受累。当我需要帮助家庭和他人办事时，她都大力支持或者亲自帮忙。过去我们曾帮助过的人，每当提起她，还不忘她的恩情，有的甚至泪流满面诉说她的种种好。

妻子走了，留给我的痛苦和怀念。我的路怎么走、日子怎么过？真是生死两茫茫，无处诉凄凉。

投稿邮箱: jzwbwq@163.com

(请注明姓名、电话及具体地址)

媒体推荐

明前龙井茶 最后一波来袭

传统纸包焦作销量创新高

明星推荐
王庆祥
好产品

品名：一路有你礼盒
等级：明前特级
净含量：250g/盒
(125g × 2罐)
读者价：**368元/盒**
杭州万虎茶业有限公司出品

信阳毛尖接受预订

明前芽
1180元/500g

雨前芽
680元/500g

品名：传统牛皮纸手工包
等级：明前一级
净含量：250g/包
读者价：**128元**
组合750g (250g × 3包)
读者价：**318元**

赠
红色礼袋3个+茶叶封口夹3个

品名：传统牛皮纸手工包
等级：明前一级
净含量：250g/包
读者价：**128元**
组合750g (250g × 3包)
读者价：**318元**

预订电话：13839165077 (微信同号) 预订地址：人民路报业国贸大厅一楼大厅欢乐购 广告