

老来多交忘年友



我是十多年前从教书育人的三尺讲台上退下来的老师。从繁忙紧张的教学一线到赋闲在家，一时很难适应。为了排遣孤单寂寞，我就有意识地结交了几位老年朋友。刚开始还说得来，合得拢。为了增进情感交流，我们还成立了“五百岁联谊组”（8人总共536岁），定期喝茶聚餐，轮流做东。也就是一边吃吃喝喝，一边海阔天空侃大山……可时间一长，某些老友的性格缺点就暴露出来，释放出的尽是些琐碎消极的负能量。如A友年长我十余岁，他退休早，养老金低，这是不争的事实。尤其是每年调整养老金后，他总是满腹牢骚。“你

看刚退休的小赵，已拿到九千多元的养老金，我才拿四千元，同样在央企干了一辈子，差别这么大，到哪儿说理去？”起初，人们还对他抱有同情心，可抱怨的次数多了，就让人十分厌烦。大家都说：“抱怨半天，自寻烦恼。不如面对现实，端正心态。把身体搞好，不怕养老金少，就怕走得早。”还有一位B友，患有糖尿病，逢人就说他的病：“我从‘小糖人’快变成‘糖高宗’了。糖尿病不致命，致命的是并发症。我是当一天和尚撞一天钟，和尚死了庙子空”……听到这些，让老人们脊背凉飕飕的，全是负面的东西，太沉重，太压抑，我不想听。

于是，我就赶紧转向掉头，开始结交一些忘年朋友，有的三四十岁，有的才二十多岁。这些“小”朋友中，有的是我教过的学生；有的是通过我儿子认识的；还有的是在图书馆借书，或是在书店买书认识的……

三四十岁，二十多岁，正是人生的美

好年华，朝气蓬勃。他们身上那股清爽干脆的利索劲儿最是吸引我——少抱怨、少忧虑，洒脱地活在当下。职场不顺心就跳槽，薪酬给的少卷铺盖走人，不窝窝囊囊、不卑卑怯怯。

他们还有一个好处就是不怎么搬弄是非，不多管闲事。

跟他们在一起，我还能跟上时代的步伐，不会与快速发展的社会脱节。什么AI人工智能，什么机器人下线以及新型养老模式等，我都有所了解。他们这些忘年友教会了我使用智能手机、平板电脑以及上网和网上购物等，让我与时俱进。

他们这些年轻人大多不计较别人如何看待自己。喜欢的事，尽心竭力地去做，合不来的人远远地躲着，绝不活在别人的嘴巴里、视野中。

和他们常聚在一起，我已经忘记了年龄。

王瑛

有益的老人言



有些话语，像种子，落在心田，会在岁月里悄然生长。在我的生命中，有3位老人，他们用朴素的言语为我点亮前行的灯。

父亲一生在泥土里刨食。那年春耕，我站在田埂上看他扶犁。泥土翻卷，散发着湿气。他直起腰，抹了把汗，望着无边的田野：“人活一世，跟伺弄庄稼一个理。春天你下多少力气，流多少汗，秋天仓里就有多少粮。别想着偷懒，也别光瞅着别人的地。埋下头，把自家的垄沟犁直了，苗儿自然就壮。”那时年轻，只觉得是农人的老生常谈。后来在城里，第一次独立负责项目竞标，熬夜做的方案被无情驳回，挫败感像冰冷的潮水，几乎将我淹没。深夜伏案，眼前忽然浮现父亲弓着背

在烈日下锄草的身影，田垄笔直，绿苗青翠。我深吸一口气，推开窗，让夜风拂去我的焦躁。我重新梳理客户需求，一点点核对数据，带着团队把方案打磨到无可挑剔。最终，我们拿下了那个项目。那一刻，我尝到了汗水的咸，也品出了父亲话里的深意：俯身耕耘，自有回响。

公司一位退休的老领导，常邀我们几个年轻人去他小院喝茶。紫砂壶嘴腾起袅袅水雾，他目光悠远，像是看着棋盘上的残局。“年轻人，世事如棋局，落子，就得认。眼光要放长远，看到三步之外，心胸更要开阔。斤斤计较眼前一子得失，格局就小了。记住，公心为上。”这话起初听着有些玄。直到我牵头一个社区儿童活动中心的改造项目。预算有限，各方诉求繁杂。一位颇有背景的供应商想塞进一套华而不实的游乐设施，团队里有人劝我妥协，省心省力。老领导的话在耳边响起。我顶着压力，坚持采用专业设计师的方案，把钱花在刀刃上，优化阅读角和活动空间。项目落成那天，看着孩子们在明亮宽敞的场地里奔跑嬉笑，让我明白了“落子无悔”的分量。

婆婆的“警报”



晚饭后，我正在洗碗，门“咣当”一声开了，刚出门去遛弯的婆婆又风风火火地闯了进来。

我有点奇怪，平时晚饭后，婆婆出去蹓跶至少一个多小时以上，今天怎么这么快就回来了？“快，给勇子（老公小名）打电话，问他在干嘛？”婆婆急吼吼地对我说。“他说今天有饭局，这会儿肯定是在吃饭呀。”我边说边继续洗碗。

“别磨叽，让你打就赶紧打，听我的！”婆婆一脸严肃，甚至带上了命令的口吻。“妈，我这儿忙着呢，您有啥事自己给他打呗。”

“唉，你可真是……”婆婆瞪了我一眼，颇有点恨铁不成钢的味道：“实话

告诉你吧，我刚刚看见他了，跟一个长头发的女人一起进了饭店，就是公园附近那家店，叫什么炖铁锅的，俩人还边走边唠，说说笑笑的呢。”“就他们俩人吗？”“对，就两个人，我远远瞅见他们进了包间，就赶紧回来跟你说了，你现在就给他打电话，看他怎么解释。”

老公给我电话报备时，只说今晚有个聚餐，不回来吃饭了，但具体跟谁他没讲。被婆婆这么一说，我心里登时也犯了嘀咕，赶紧擦干手去拿手机。“对了，别打电话，直接跟他视频。”婆婆急急补充，我依言行事。

视频接通瞬间，老公正鼓着腮帮子大嚼，嘴里的食物硬是嚼了十几秒他才勉强出声：“哎，正吃着呢，咋啦？”“在哪？跟谁？”“铁锅炖鱼呀，来来来，都亮个相，你们师母查岗呢。”屏幕一转，七八个年轻面孔突然挤进画面，有男有女。我一下子就尴尬啦，赶紧笑着回应：“大家好大家好，那个，我也没啥事，你们继续啊，继续。”

挂掉电话后，婆婆跟我再三确认老公是跟多人聚餐才重新出门、接着遛弯

去了。晚间老公回家后，婆婆把他叫过去，又关上门仔细审了一遍：

“今天跟你一块进饭店那女的是谁？为啥当时就你们俩人进的饭店？”“嗨，今天就是这个女同学请客，庆祝自己考试通过，我最后一个到的，别人都在包间坐好了，她出来迎接我的。”“就这？”……

“我可提醒你，以后少跟女的挨那么近，容易让旁人误会。”

“您看到啥了？我就跟那女学生一块走了几步路，大街上那么多人都能做证，亏我是您儿子呢，咋就这么不相信我？”

我听着这哥们儿都被整得有点哭笑不得，于是忍不住进去打圆场：“妈，时候不早了，咱都休息吧。”婆婆继续教育着儿子：“反正你给我记住，跟别的女人保持距离，别搞那歪门邪道，不管啥时候，我只认这一个儿媳。”说到最后这句时，婆婆的手指向我，一脸的认真严肃。

唉，这较真的老太太呀，相处这么多年，没少给我挑刺儿，但关键时刻真不含糊呢。我笑着笑着，眼睛忽然有点湿……

刘继红

退休后爱上朗读

退休后的日子平淡得像白开水。每天除了买菜做饭，就是看电视，刷手机，时间在指缝间悄然流逝，留下的只有空虚和寂寞。直到那个周末的下午，一次偶然的朗读，为我的晚年生活注入了新的色彩。

当时，7岁的小孙子正坐在沙发上，皱着眉头读语文课本，明显不情愿。我坐在一旁织毛衣，听着他毫无感情地念着“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”，忍不住开口提醒：“宝贝，读诗要有感情，要把诗里的意境读出来。”

小家伙不服气地撅起嘴：“奶奶，你来读读试试。”

我放下手中的毛衣针，接过课本，仿佛一下子回到年轻时站讲台的时光。我调整了一下坐姿，清了清嗓子，开始带着韵律读：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟……”我的声音随着诗句的意境起伏，读着读着竟有些读进去的样子。

读完一抬头，发现儿子儿媳不知何时站在了门口，随即还鼓起了掌。小孙子也拍着小手，眼睛亮晶晶地说：“奶奶读得真好。”

儿媳走过来，拉着我的手说：“妈，真没想到您朗读这么有天赋。您不是总说退休在家无聊吗？要不每天朗读起来？既打发了时间，又能锻炼肺活量……”

小孙子立刻附和：“好呀好呀，以后有奶奶陪我朗读，我也不孤单了。”

其实，平时刷视频时，我也经常会刷到教朗诵的博主，他们声情并茂地朗诵，还时不时抽查学生的朗读情况，让我心生向往。只是总觉得那是别人的世界，与我无关。现在，在家人的鼓励下，我决定把这份“心动”变成“行动”。

第二天一早，我特意起了个大早，整理出一个小角落作为我的“朗读角”。一张舒适的椅子，一个小书架，上面摆着我年轻时喜欢的诗集和散文集。我还找出了尘封已久的笔记本，准备记录每天的朗读心得。

刚开始时还有些拘谨，声音放不开，节奏也把握不好。但我坚持每天朗读。有时是唐诗宋词，有时是现代散文，有时甚至是孙子的童话故事。渐渐地，我找到了感觉，声音越来越自然，情感也越来越饱满。

最有趣的是，我和小孙子之间因为朗读产生了许多温馨的互动。他会认真听我朗读，然后模仿我的语调和情感。有一次，我读朱自清的《春》，读到“盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了”时，小孙子竟然激动地跳起来，仿佛真的看到了春天的到来。我们还玩起了“角色扮演”的游戏。读《三只小猪》时，我扮演猪妈妈，他扮演小猪；读《小红帽》时，他扮演猎人，我扮演小红帽。客厅成了我们的舞台，书中的角色在我们声音中栩栩如生。

朗读不仅丰富了我的生活，还带来了意想不到的健康益处。以前我经常感到胸闷气短，现在每天朗读，呼吸都变顺畅了。

半年过去了，我的朗读角已经扩大到了整个客厅。书架上摆满了各类书籍，墙上贴满了我和小孙子的朗读照片。每周五晚上，我们还会举办“家庭朗读会”，一家人围坐在一起，分享各自喜欢的文章和诗歌。

退休后的生活，因为朗读而变得丰富多彩。我不再是那个整天无所事事的老太太。每当看到小孙子专注听我朗读的样子，每当听到家人为我的朗读鼓掌时，我感到一种前所未有的满足和幸福。

苏应纯

