

小区的健身指导



小区中心有一片绿意盎然的健身广场。这里，每天清晨和傍晚，都会聚集一群热爱运动的居民，他们或跑步、或打太极、或使用各种健身器材。而在这些身影中，总有一个穿着运动服、精神矍铄的老人，他就是李老师——一位退休的体育老师，如今小区健身广场的志愿指导员。

李老师从教近40年，一直与体育教学为伴。他热爱这项工作。退休后，他并没有选择几乎人人都向往的外出郊游，而是选择了另一条道路——在小区

健身广场发挥余热，成为一名健身器材指导员。

之所以如此选择，源于几年前的一次意外。那时，小区健身广场上发生了一起悲剧：一位老人因使用健身器材不当，不慎摔下，导致全身瘫痪。这件事深深刺痛李老师的内心。在他看来，运动本应是强身健体、愉悦身心的事情，却因为缺乏正确的指导而酿成悲剧，这是他不接受的。

“从那时起，我就暗自决定，退休后要来这件事。”李老师回忆道，“我一辈子都在和体育运动打交道，有责任也有义务让大家科学锻炼、正确使用器材。”

退休后的第一天，李老师就来到了健身广场。他并没有立即开始指导，而是先观察居民们的锻炼情况。他发现，很多人在使用器材时确实存在误区：有的动作不规范，有的力度掌握不当，有的甚至完全不知道器材的正确使用方法。

于是，李老师开始了他的“新课堂”。他自带小黑板，上面写满了各种健身器材的使用要点和注意事项。他耐心地给每一位居民讲解，从动作要领到呼吸节奏，从力度控制到安全防护，事无巨

细。

“你看，这个器材是用来锻炼腰背肌的，你不能这样猛地用力，要慢慢来，感受肌肉的收缩……”李老师一边说，一边示范标准动作。他的讲解生动而形象，很快来健身的人纷纷跟着学起来。

李老师的指导不仅限于健身广场上，他还会在日常生活中关注居民们的锻炼习惯。有一次，他看到一位大妈在公园里用错误的姿势跑步，便主动上前纠正：“大妈，跑步时要注意脚掌着地的方式，这样能减少对膝盖的冲击……”大妈听了连连点头，感激地说：“您真是个好热心肠。”

还有一次，一位年轻人在使用拉力器时用力过猛，差点受伤。李老师立刻上前制止，“年轻人，锻炼身体不能急于求成，要循序渐进……”

随着时间的推移，李老师在健身广场的影响力越来越大。居民们纷纷向他请教健身方面的问题，他也乐此不疲地为大家解答。在他的指导下，越来越多的人掌握了正确的锻炼方法，健身广场上的氛围也变得更加和谐、有序，李老师的退休生活也变得越来越充实。明伟方

让婆婆“安然退休”

一年前，和我们一同生活了多年的婆婆突然“告假”，说要回老家看看。本以为她一去不回，可没过多久，婆婆就从老家打来电话，说她和公公新开垦了一块菜地，短期内不打算回城了。

婆婆一放“长假”，我和老公就再也不能清闲。下班后洗衣、做饭、做家务、带孩子……样样都得亲力亲为。“以前婆婆在的时候，觉得有她没她差别也不大，现在才发现真不一样。”我话音刚落，老公就献策：“那还犹豫个啥？赶紧把咱妈从老家请回来呗。”我们满心以为只要足够诚恳，讲明我们的小家有多需要她，婆婆就会转念，尽快回城，帮我们分担压力。岂料她在电话里打趣说：“要不等你们不忙的时候，带着孩子回乡下来住吧，保准让你们天天好吃好喝，还累不着。”婆婆的话让我们顿时语塞。

老公安慰我说：“别急，兴许过段时间，咱妈在老家呆腻了就会回来。”可过了一段时间，婆婆还是这样说。老家究竟有什么“魔力”，让婆婆“乐不思归”。带着这个疑惑，趁着一次休假，我和老公带着孩子回到乡下，感受了一把田园生活。看到婆婆把菜园打理得有模有样，让家里每天都能吃到新鲜的蔬菜，有时菜多到吃不完，还能拖到镇上的集市去卖，挣点小钱补贴家用，不忙的时候还可以和街坊四邻唠唠家常，这自给自足、悠然自得的小日子可不就比跟着我们在城里要自在许多。在那一刻，我真替婆婆感到高兴，忘了要劝她回城。

在乡下的几天，我还发现只是偶尔与婆婆一起小住，我们的相处氛围比从前更温馨融洽了。帮着婆婆种菜、施肥、采收，我也体会到了婆婆从前任劳任怨地为我们付出有多不易。但短暂的共情后，考虑到现实需要，我又打消了任婆婆自由自在安享晚年的念头，与老公合计好了劝婆婆跟我们一块回城的策略。

一天早上，我给婆婆熬好粥，准备端给他们，顺便实施我们的劝说计划。就在我准备敲门而入时，在门外听见了俩老的对话：“老婆子，难道你真想一直呆在乡下，不跟着他们回城了？”“孙子已经上小学了，不再需要我照顾了。以前我总想多帮衬儿子一家，但毕竟咱们这辈人的一些想法和习惯跟他们不同，时间久了，免不了磕磕碰碰。”公公听完也说：“是啊，孩子们长大了，也该自己担起家的责任了。”

听到这里，我明白了婆婆的良苦用心。将粥端给他们后，我默默退出了房间，转头对老公说：“婆婆照顾了我们这么久，也该享享清福了。咱们都还年轻，怎能比老人还怕累？以后想他们就回老家来看看，这样相互体谅，时常记挂，才是一家人最好的样子。”老公见我讲通了，附和说：“就这么办，往后咱俩齐心协力把家照顾好，不劳烦咱妈了。回头再告诉娃，奶奶年纪大了，该轮到咱们接班了。”

汪小科



退休之后种“纸田”



我自觉是个无趣的人，烟酒不沾倒也罢了，不会唱歌，不会跳舞，甚至不会搓麻打牌……用老婆的话说就一个字：“呆”，可能她觉得说“傻”有点不大中听，换了这么个说法。

一个无趣的人退休之后可就“惨”

了，几乎无所事事。

度过一段无聊的“空窗”期后，有一天整理旧物，发现我曾在省报发表的一篇拙文《五个“三等”亦欣然》，一下子就唤醒我年轻时的记忆，我曾经把“纸田”种到过省报上。那时我钟情于文字，是一个道地的“文学发烧友”。后来由于教学任务繁重，再加上领导的不理解，说什么挣稿费捞外快是不务正业，我的那点刚冒出的星星之火就被浇灭了。

如今，退休了，时间自由，也不再担心被谁指摘，刚好“重操旧业”，拾拣文字。“纸田”这个比喻当真既贴切又形象，在纸上爬格子和农人躬身耕种有异曲同工之妙。我的退休生活就从种“纸田”开始。

到如今，鄙人种“纸田”也有些年头，但一直广种薄收，投入和产出不成比例。时间一长，我就成了老婆讥讽的

靶子：“看人家搓麻高手老赵，每天都能挣回几十元，或上百元；你再看看捡破烂的梁三女，每天靠捡废品也能卖个10元20元，你呢……”我无力地反驳：“人各有各的活法，各有各的乐趣。”但在老婆那里，我就是那个不折不扣的“呆子”无疑。

不管怎么样，在我的坚持下，种“纸田”成了生活常态，成了我退休生活的主要乐趣和体验所在。就像脸朝黄土背朝天的老农民一样，对于土地和庄稼的深厚感情已经超出了只看收成的功利目的。

“只顾耕耘，不问收获”，“纸田”我是肯定要种下去了，直到种不动的那天为止。因为我退休生活充实，快慰与否，就指望望着这一亩三分田了。人到老年，必定要有一种生活方式用来热爱，我的种“纸田”亦是。王瑛

“亲情菜”里的深深爱



黄瓜、长豆、茄子、苋菜、西兰花、南瓜、冬瓜……看着都是特别普通的蔬菜，可都是我们喜欢的。黄瓜是我的减肥必备，偶尔也会用黄瓜做个面膜；长豆、茄子，再配上土豆，简直是我们一家人的最爱；更有苋菜，因为烧汤后汤是红色的，更是成了儿子口中的“补血口服液”；至于南瓜，婆婆种的这种南瓜特别好吃，无论蒸、炸，还是熬粥，都是一级棒。只是，看到冬瓜时，我有些惊讶，问婆婆：“你不是说没种冬瓜吗？”婆婆也不掩饰，直接告诉我：“买的，你不是说要吃冬瓜吗？还说要买个一整条吃，老家便宜，我索性买了一条，明年我自己种。”

我听了忍不住笑，不过是玩笑之话，婆婆居然当真了。还记得上次和婆婆聊天，说到减肥，听我说每天不吃晚饭，婆婆急得不得了，这么大个人，不吃晚饭怎么熬得住？看婆婆一个劲迫着我“晚上多少应该吃点”，我告诉婆婆，其实稍微吃点也不是不可以，但要吃对东西，听

说吃煮冬瓜不错，既饱腹又不拖减肥后腿，回头我得买个一条冬瓜回来。可能就是这句话被婆婆听进去了，她怕我饿坏身子，这不，居然真的从老家买了一整条冬瓜送过来。

莫名地有点感动。我说的话，婆婆放在心里，当了真的又何止这一次？就像这黄瓜，婆婆早先并没种，只是后来听我说她大孙子喜欢吃拌黄瓜，我喜欢用黄瓜代餐、做面膜，婆婆便种起黄瓜。南瓜也是，婆婆不厌其烦种了几个品种，挑口味好的给我们。

其实，看过婆婆种菜，也陪着她种过菜，于是不止一次劝她，好不容易退休了，就好好休息下，不要种菜了，太累。可她不听，还乐此不疲。婆婆爱种菜，更爱的是种我们喜欢吃的菜，用她的话，这叫老有所忙，老有所乐。自此，我们再没阻拦过她，因为我们知道，她种的不仅仅是菜，更是对我们的爱，这种爱，拦也拦不住。管洪芳

几天前，婆婆给我打电话，说她种的黄瓜差不多能吃了，过几天给我们送来。这不，一到周末，婆婆果然来了，家用小拉车是她的随身装备。小拉车上挨挨挤挤放满她种的菜，可不止黄瓜。