

老  
有所乐

## 手握相机，心生欢喜

□ 王洪武

我退休后，没事喜欢到处逛逛。看到不少“画面”，觉得拍下来很有意思。

有天清晨，我向儿子借了台数码相机上了路。在社区公园一角，十几位老人正接龙拍肩，锻炼身体。

欢声笑语，飞得老远老远。我连忙赶了过去，老人们见我拍照，玩得更欢，有几位老人还向我挥手打招呼，极显快乐神情。我想，这不正是现代老人幸福生活的生动写照吗？于是连连按下相机快门，把这欢快的场景拍了下来。

走到一座小桥上，见桥下河里一环卫工人划着小船在捞垃圾。一叶扁舟，河水悠悠，环卫工人身上的工作服鲜艳夺目，岸边还有一棵绿油油的小树。“这是多么难得的创建文明城市的好素材啊！”我抓紧对准镜头连接了三四下。回家后，我以《老趣——排排队，拍拍肩，练身体，乐晚年》和《垃圾乱扔，打捞费力》为题，并各写了几十字的说明，用电脑传给报纸编辑。想不到没几天就登出来了。

这以后，我干脆自己买了台数码相机，常常鸭舌帽一戴，电瓶车一骑，走到哪，带



到哪，拍到哪，俨然是个“老顽童摄影师”。

说实话，长期“爬格子”，好歹练就了一双“新闻眼”。生活中哪些镜头能上报刊，哪些不能，还是能看出个“八九不离十”。常与摄影记者接触，对拍照的一些技术要领，诸如选材、角度、主题等，心里多少也有些数。随着年龄的增长，特别是退休不久，不幸身患癌症，经手术后虽无大碍，但毕竟体力有限，再搜肠刮肚去“写大作”，还真有点儿后怕。拍照片，对我来说既省心爽神，作为报道又快又更具真实感和亲切感，自己还能陶冶情操、愉悦身心。反正我是个退休老人，又不是专业摄影记者，拍到新闻照是“赚”的，拍不到是玩的。即使拍照，我也从不虚张声势摆布人家，而完全靠“抓拍”。如此，拍出来的照片，更生动自如。发去报刊用了，我心欢畅；用不出，也没有压力。

退休这些年，我相机不离身。夏天裤子口袋里，便背只小挎包，里面再放些茶水、干粮，全市的所有旅游景点，先来个“跑透透”，有的还跑了若干趟。听说附近哪里有个什么可以拍照的“活动”，乘车、打的、骑车，甚至步行，也要及时赶去。腿跑累了，脸晒黑了，心可欢了。

确实，阳光生活处处欢，拍照也有拍照的乐趣。譬如：打羽毛球一般总是单手挥拍，而我看到有一老人却是两手各持一拍，左右开打。莫说他这打法不正规，老人打球不为比赛，只是通过打打这“和平球”，练练身子、甩甩双臂，很好的“创新”嘛！于是我以《左右开弓》为题，拍了张新闻照发了出去。经媒体发表后，不少老人竞相模仿。哈哈，想不到一张随手拍，也能为群众健身运动推介了新“模式”。

就在人们对房价居高不下甚感焦虑时，一家房地产开发商竟在市区路口竖起了“让涨声响起来”的广告牌。真是岂有此理！我见后当即以《如此鼓涨》为题“立此存照”。报纸登出第二天，这广告牌即被换了。嘿嘿，小照片还能起监督的大作用！就这么玩玩拍拍，如今我电脑里储存的照片差不多有两三千幅。我把它们分门别类。自己看书写作累了，或者家人朋友高兴了，打开来看看，是欣赏、是回味、是找乐，常常兼而有之。有些照片还可投给报刊，换来“早点”；写稿子，配照片，也不再麻烦别人了；更重要的，拍照对我来说，是一种替换写作的休闲，一种充实，一种户外活动，对健康极为有利。

星云大师有句名言：人生最有用的不是金钱，而是欢喜。呵呵，随手拍能获得“欢喜”，这就是最大的好处！

我这辈子，笔杆子“玩”了五十多载，往后将主要改“玩”照相机。这人生的最后路程，我一定要潇潇洒洒走到底。

我这一生，笔杆子“玩”了五十多载，往后将主要改“玩”照相机。这人生的最后路程，我一定要潇潇洒洒走到底。

□ 于宾

我在老年大学上课时，班里的同学作品在杂志上发表了，同学很高兴，给每人发了三颗糖，让大家分享快乐。那天我吃了糖，看着玻璃糖纸，思绪一下子回到了童年。

那时候我们玩玻璃糖纸，吃完糖把糖纸放在水里泡一会儿，去皱后，贴在玻璃窗上。待基本干时扯下来，这样，崭新的不同花纹的玻璃纸就诞生了，放在书本里带到学校去炫耀，还经常和同学互通有无。我们还把多余的糖纸折成梅花鹿、跳舞小人……

我的双手情不自禁地叠起了穿裙子的跳舞小人，一个，两个，三个……班长看

## 穿越时光的糖纸小人

到了，马上把糖吃了，递给我糖纸，同桌也递上了糖纸，我的思绪定格在了童年，手不停地叠着……就像小时候上课时在做“小动作”。

一群穿着红蓝绿三种颜色条纹连衣裙子的小人叠好了，排着队高矮一样，很是整齐，好像安静等待着出场。那天我靠窗坐，自然垂下的窗帘成了舞台的幕布，我用手机拍她们在跳舞，她们有的穿着长裙在跳独舞，有的穿着一样颜色的裙子跳着双人舞，有的在跳集体舞。从上面往下拍，她们穿着鼓起的长裙在红色的舞台上不停地旋转，旋转……

回到家，我找出了我买的像小山一样的几块水晶小矿石，和一个很小的熊猫，在椅子上又为她们搭起了舞台。在道具的衬托下，我拍了一张又一张，最后我把这些相片通过手机剪辑程序，配上轻快的音乐和我的旁白，制成了一部小电影《找熊猫》。朋友们看了十分喜欢，纷纷点赞，大家都回忆起小时候玩糖纸的情景。这些糖纸小人让我们回到了童年。

几张玻璃纸玩得不亦乐乎，从儿童玩到了已是祖辈老人的我，想想十分有趣。手机给予普通的玻璃纸以新的生命活力，我还想着如何继续玩下去……

诗  
花弄草

□ 盛丽秀

## 冬日里的鸟语花香

雪在《西风颂》中吟诵道：“冬天来了，春天还会远吗？”忽一日“冬至”节气来临，才知道数九寒天的冷日子真的来了。

冬天里，其实也可以营造鸟语花香的世界，只要你用心，只要你心里充满诗意。

自家朝南的空闲阳台原先存放一些居家的杂物，后来觉得碍眼，便把凌乱的杂物清理干净，倒出一个空间种了几盆花，买了几个鸟笼，养了几只玲珑的鸟儿，于是居家的一块“世外桃源”，一方自然景致就形成了。特别在萧索的冬季，家里有这样一个有生机的地方，不仅养眼，也很养心。

冬天里开放的花儿有蟹爪兰，十二月

左右开花，蟹爪兰也称圣诞仙人掌，绿色的翠叶中一簇簇粉红，真的无限娇美；还有怒放的仙客来，纯正的大红，高贵的粉紫，诱人的白色等，而叶子是迷人的心形惹人爱怜；我最喜欢春节时开放的香雪兰，花型清新优雅，香气逼人，沁人心脾，而花色更是撩人——白的像雪，黄的耀眼，红的深沉；另外盆栽的长寿花也很鲜艳夺目，寓意吉祥，也是冬天里的美好点缀。

不过，居家里只有花开总显得有些静默，当笼子里养上几只小鸟才显得生动有趣，无论是灵动活泛的白玉鸟，还是叫声婉转动听的百灵鸟，当它们无限欢唱，和着花香，真是一派美好景象。前不久，我又买了一对八哥来家逗趣学舌，听着它们人云亦云，让人忍俊不禁。

当冬日的暖阳照进家里那一方鸟语花香的空间，置身于那里，好像拥有了春天，纵使有无限烦恼，闻闻花香，听听鸟鸣，仿佛感受天籁之音，神清气爽，神思澄明。

有时在月光下，我悄悄地隔着玻璃探望那个迷人空间，看着暗夜中斑驳的花影，倾听着花蕾绽放的声音，看着那几个似深睡或假寐的鸟儿，心中无限静谧，觉得冬夜也是这样美丽。

冬天，窗外是一派冷凝与肃杀，而温暖的房间里依然花红叶绿、鸟语喃喃，如此反差更激动人心。

我  
家厨房

□ 曹乾石

待“小寒”节气一过，进入

“三九、四九冰上走”的严寒季节，走在寒风凛冽的街头，心里最渴盼的就是，回到家里饭桌上有一个热气腾腾的砂锅了。

记得小时候家里穷，母亲又是个节俭的好当家，开荤吃鱼肉是件稀罕事，萝卜、白菜是餐桌上的家常菜。后来家里日子渐渐好转了，餐桌上的菜肴也丰盛起来，母亲也变着法儿显示她的烹调手技。特别到了冬天，母亲从街上买回排骨、肉皮、豆芽、大白菜等食物，荤荤素素放进一个大砂锅里，给我们做砂锅，尤其是砂锅肉皮排骨，更是我们一家人最爱吃的美食。寒冷的冬天里，几乎每隔四五天，热腾腾的砂锅就会出现在我家的餐桌上，让一家人大快朵颐。

母亲做砂锅有讲究，她先把放入砂锅的食料洗净加工好，然后把排骨和鸡肉剁成小块，放上适量的水，倒入砂锅中用文火慢慢炖煮，当排骨、鸡块在砂锅里翻滚时，就可将切成小长条的肉皮放进锅里，同排骨、鸡块一起慢慢炖着。待到排骨、鸡块发出香味，有些酥烂时，再在锅里加入豆芽、大白菜、香菇等。当排骨、鸡块熟透，再焖一刻钟，砂锅就可以端上桌了。

寒冬里，这样一大锅热气腾腾鲜美可口的砂锅“大杂烩”，实在令人馋涎欲滴：香菇的清香，豆芽的鲜嫩，白菜的绵软与排骨鸡块的醇厚交融在一起，怎能不令人口舌生津呢？

如今生活富裕了，冬天吃砂锅成了人们的家常便饭，吃砂锅不但要讲究营养，还要卫生健康，讲究合理搭配，品种花色齐全，既简便，又省功夫。对于鸡、肉、鱼、蛋这样的大众“花旦”来说，几乎所有的素菜都可以在砂锅中与之和谐相处：萝卜、白菜、豆腐、海带、干丝……不管什么，与鸡肉鱼蛋一锅炖后，滋味都会变得更加鲜美；而这些蔬菜在吸收了荤菜的油腻后，鸡肉也变得更加可口入味了。即使再挑食的人，也能在砂锅里找到自己爱吃的美食。

不知是受母亲的影响，还是贪图省事，我也爱做砂锅。寒冷的季节里，我喜欢静静地坐在厨房里，听菜肴在砂锅里发出“咕嘟咕嘟”的声音，心里感到特别的舒坦安宁。

当我面对家人的笑脸，将一锅热气腾腾的砂锅端上餐桌时，心里更是充满了幸福。是啊，对一家人来说，鲜美可口的砂锅，养胃，润肺，暖身，更养心。

『咕嘟咕嘟』的幸福