



退休生活



一世笔中情

我搬来新小区有一年多,发现对门住着个“怪老头”,总是一早出门,手里拿着根拐杖,还拎着一个塑料水桶。我很纳闷,若是去晨练,干嘛还拎着桶水?

后来,和对门的王老伯熟悉起来才知道,原来他每天拎着拐杖和水桶是去练书法。王老伯已是耄耋之人,但他头脑灵活,不仅会玩微信,还是个书法爱好者。而那根不锈钢伸缩拐杖,经过他的改造,拉出来就是一支大毛笔。

有一次去早市,我专门绕道去小公园那条僻静的小路上,只见王老伯气定神闲地在方格地砖上认真地写字。王老伯的老伴在旁边,不时给他移动着水桶。我上前和他老伴闲聊才得知,王老伯三年前小中风过,情绪低沉,连书法爱好都放弃了。为了助他康复,她就想出了这在地上练书法的招,既呼吸了新鲜空气,又锻炼了身体,一举两得。渐渐地,他发现王老伯饭吃得香了,心情也好起来,精力旺盛了,身体也好起来了。

王老伯拎着大毛笔走过来,笑着同我打招呼,夸他老伴是他的贤内助,不仅照顾他的生活,是他的坚强后盾,而且还是他的忠实粉丝。我被王老伯风趣幽默的话语逗得哈哈直乐。这一对老夫妻眼里写满知足和幸福。

王老伯趁老伴去附近小花园接水的功夫,告诉我他和老伴邂逅的浪漫故事。读大学时,一封寄错了的信被同名同姓的王老伯给拆开了,他就阴差阳错地回了封信给她,就这样两个异地的同龄人开始了书信往来。“我们在信里谈理想,谈生活,谈兴趣爱好,渐渐地我开始给她写情诗,而且是在宣纸上用小楷毛笔字写的。那时候虽然写得稚嫩,却赢得了她的芳心。俩人写信、盼信、读信时心里那个甜啊!直到现在,老伴还保留着那些年往来的情书呢!”

王老伯这一世笔中情,真正诠释了那最美的爱情。(惠新)

我的外婆今年94岁,虽然满头银丝,却思维清晰,耳聪目明,是远近闻名的老寿星。老人家长寿的秘诀是什么呢?原来外婆笃行的是健脑养生法:多读书,玩棋牌,勤梳头。

**多读书** 外婆常说:“美好的一天从阅读开始。”她早晨一起床,洗漱之后就开阅读书报,书柜里的各种书籍都被她读遍了。外婆读书认真,还坚持写读书笔记,有时还和我们一起讨论书中的故事情节,评论人物处事风格,见解独到,令人叹服。

**读书促进人体脑部血液循环**,增长人的见识。外婆虽然年过九旬,却与时俱进,谈吐不凡,充满了知性气息,看起来老当益壮。

**玩棋牌** 外婆特别喜欢棋牌游戏,经常邀约三五邻居一起搓麻将。在院子里的枣树下,白发苍苍的外婆,聚精会神地默记、分析、思考,而后小心谨慎地出牌。伴随着一声“和了”,外婆微笑着把麻将推倒。我常常听到邻居阿姨们夸外婆:“您老真厉害,脑筋转得飞快,我这六(七)十岁的人都比不过您!”

外婆还喜欢下棋,她会跳棋、军棋、象棋、围棋。家中专门设有棋牌室,外婆经常和我们纹枰对坐,调兵遣将,你攻我守,棋盘上

烽烟四起。一盘棋下完,我们喝喝茶,吃点心,外婆说我们是臭棋篓子,我们笑外婆是人老成精,棋盘外其乐融融。玩棋牌,促使大脑不断运转,难怪外婆年过九旬,却思维灵活,不输年轻人呢!

**勤梳头** 外婆说:“头梳千遍,病少一半。”她每天清晨起床后、午休和晚上睡前,都要梳头。她拿着桃木梳子从前额开始,往颈后的发根处移动,速度缓慢,动作柔和,力度均匀地梳过每一处头皮,一直梳到头皮发热,才肯停下来。外婆还喜欢“干梳头”,伸出双手,十指的指肚从前往后梳,一次至少梳一百下,同时还按摩头部的穴位:神庭穴、天冲穴、风池穴……外婆认为百会穴是头部养生第一穴,因此特别重视这个穴位的按摩。她用手掌来回轻轻摩擦,用手指轻轻揉、按压,用空心手掌轻轻拍打,让百会穴处发热。

梳头、按摩,能疏通血脉、健脑提神、促进睡眠、提高免疫力,所以外婆睡眠质量高,身体棒棒的,连小感冒也很少得呢!

外婆用健脑养生法,换来了身体健康,还换来了五世同堂的幸福晚年。外婆,愿您永远幸福美满,健康长寿!外婆,感谢您,让我们体会到有一种幸福叫“家有一老,如有一宝”!(喜荣)

九旬外婆的健脑养生法

我们都是好邻居

冯安乔

同住在一个温馨的小区  
同住在一栋楼房里  
见面点头笑哇 互相多客气啊  
我们都是好邻居  
我家有事你帮我  
你家有事我帮你  
相互多关照哇 邻里多和谐  
我们都是好邻居  
好邻居呀好邻居

你常到我家来聚聚  
我常到你家喝茶去  
清茶一杯呀 多温馨哪  
我们都是好邻居  
远亲不如好邻居  
邻居好比亲兄弟  
相互多融洽呀 邻里多亲密  
我们都是好邻居  
好邻居呀好邻居

达州广播电视台

<b>新闻综合频道</b> (广电3 电信131)	13:10 43集电视剧: 守婚如玉(10-15)
08:30 55集电视剧: 母亲的承诺(52-55)	18:20 少儿节目(首播)
13:30 38集电视剧: 想明白了再结婚(6-9)	18:50 那年花开月正圆 (61-62)
17:10 少儿节目	20:30 经开区视点(首播)
17:40 廉洁达州	20:50 财经联播(首播)
18:00 达州全搜索(首播)	23:05 剧场:秋收起义(4-5)
19:35 达州新闻(首播)	<b>通川频道</b> (广电4 电信134)
20:00 42集电视剧: 追踪者(25-26)	08:20 我的继父是偶像 (2-5)
23:40 45集电视剧: 大染坊续(22-23)	12:20 44集电视剧: 杀八方(2-9)
<b>公共频道</b> (广电5 电信132)	19:40 今日通川(首播)
07:55 55集电视剧: 小草青青(21-25)	20:00 通川播报(首播)
12:15 财经联播(重播)	20:20 半步之遥(3-4)
	22:35 42集电视剧: 东风破(10-12)

星期**5** 5月17日  
(四月十三)

中央电视台

<b>中央电视台-1</b>	<b>中央电视台-6</b>
09:25 星火云霄街(18-20)	08:45 故事片:天地英雄
13:13 姥姥的饺子馆(1-4)	10:56 故事片:红尘客栈
19:38 焦点访谈	12:48 故事片:幸福迷途
20:06 特约剧场	14:36 译制片:蝙蝠侠前传3
<b>中央电视台-2</b>	18:23 锦衣卫之初露锋芒
19:28 消费主张	20:15 功夫机器侠 北腿
21:48 创业英雄汇	22:08 译制片:哆啦A梦
<b>中央电视台-3</b>	<b>中央电视台-8</b>
19:30 黄金100秒	07:32 剧场:大江东去(42)
20:58 开门大吉	突围突围(1-4)
<b>中央电视台-5</b>	12:26 家有公婆(15-18)
09:00 2018/2019NBA季后赛	16:31 剧场:刘家媳妇(35-37)
16:00 2019世界跆拳道精选	19:30 破冰行动(15-16)
19:30 2019中超联赛第10轮	21:36 剧场:猎豺狼(24-26)

地方卫视台

<b>北京卫视台</b>	<b>湖南卫视台</b>
17:25 养生堂	08:40 情迷睡美人(22-29)
19:32 剧场:我们都要好好的	19:30 筑梦情缘(21)
21:13 花样中国	20:10 巅峰之夜(5/2019)
<b>上海卫视台</b>	22:00 向往的生活(4/2019)
10:22 剧场:七日生(24-25)	<b>云南卫视台</b>
19:33 剧场:七日生(26-27)	08:40 水浒传(31-36)
21:30 妈妈咪呀第6季(13)	12:51 旗袍旗袍(1-6)
<b>天津卫视台</b>	19:35 守婚如玉(24-25)
07:35 永远的战友(6-10)	<b>浙江卫视台</b>
12:35 娘亲舅大(16-17)	07:30 白天剧场
14:15 武工队传奇(22-25)	19:30 中国蓝剧场
19:30 娘亲舅大(18-19)	21:10 奔跑吧三
<b>安徽卫视台</b>	<b>贵州卫视台</b>
09:00 海豚万家剧场:猴票	08:10 决战江桥(22-26)
11:45 男生女生闯天涯	13:15 烈火刀影(28-32)
19:33 我们的生活充满阳光	19:35 剧场:战天狼(23-24)
<b>江苏卫视台</b>	22:10 铁齿铜牙纪晓岚(34)
09:00 情感剧场	<b>四川卫视台</b>
19:32 一场遇见爱情的旅行	19:35 凉生,我们可不可以不忧伤
21:30 最强大脑燃烧吧大脑	22:30 经典剧场:太太万岁