

人要有“伴”才健康

□杨力

人到一定年龄，得有一个“伴”。这个“伴”，不单指相濡以沫的伴侣，更多是精神层面的“伴侣”，比如看书，比如培养爱好。

多年前，当了多年领导的薛老退休，最初无所适从，过去他是单位“中心”，处处受人尊重，现在仿佛一下被冷落，内心难免失衡。那段时间他躲在家里不出门，总感觉身体这儿不对那儿不好，稍有风吹草动就头疼脑热，腰酸背痛，到医院做CT查三高，折腾来折腾去，最后医生说他是心病。

后来薛老被人拉去学书法。起初他很抵触，因为他不懂啊，对这门高雅的爱好心存敬畏。可后来他发现，来学书法的人并非都是“行家”，很多人把它当成是一种修身养性，临摹出的字帖虽然远远不能和专业相比，但人人都说好，互相多是鼓励与表扬。自认为是“书法小学生”的薛老

一下找到了自信，精神越来越好，过去疑神疑鬼的那些毛病烟消云散。

无独有偶，曾老是从学校退休下来的教师，过去忙教学没有时间，现在他有大把精力浸润在自己精心布置的书房里。书柜里有很多书，过去一直是摆设，现在掸去灰尘，在泛黄的书页里重新吸收营养。有时候感觉来了，写一点心得和感悟，发表在当地的报纸上，那份成就感，一点也不亚于教的学生考上了名牌大学。每次手捧书籍，曾老都十分感慨，这就是他人生晚年的另一个伴侣啊。

那天看见一个老人冒着凛冽寒风在河边钓鱼，却一无所获。后来又看见几次，依然颗粒无收。我就不解了，这老人在图啥呢。面对我的疑问，老人笑着说，啥也不图，就图个清静，折腾了大半辈子，现在终于可以清闲了，日子也好了，儿女不让他在家操劳，他就自己给自己找了一个

乐子，那就是钓鱼。原来这是姜太公钓鱼，愿者鱼儿上钩，钓的是一种心情心境，是一份晚年生活的闲适，和收获无关。

还有每次经过公园时，看见许多老年人围在一起跳广场舞，或是守着一个简单的音响唱歌，那些舞蹈很难和优美挂钩，但老年人跳得如痴如醉，那些歌声也经常破坏我们的审美，但老年人依然专注痴迷，因为所有的热爱，都发自于每一位老年人的内心，说到底，这些爱好已经是他们晚年生活的重要组成部分，是精神的伴侣了。

人生是永远需要一个目标用来追求的，才能激发一个人的生命活力。尤其是进入夕阳红的老人们，他们晚年的目标就是找到一个适合自己的爱好，把它当初恋人一样珍惜，把它当相濡以沫一辈子的老伴来尊重，让这份情趣和爱好，“伴”着健康，“伴”着幸福，“伴”着长寿，陪伴一生。

海南纪行

(二首)

□崔墨卿

题鹿回头

这里是天的尽头
这里是海的尽头
眼前一片惟余茫茫
脚下是沧海横流
谁用椰风海韵
在三亚的南海岸边
酿出这一坛
千古芬芳的爱情之酒

海因此而不枯
山因此而不朽
一起落落的潮汐
冲刷着岁月遗留的污垢
这石头雕出的鹿回头
告诉人们什么是
爱的天长地久
从此，一个美丽的传说
便在南海岸边
把拜访的游人等候
千百年来
恪守真爱
便成了中华民族
崇高伟大的操守

写在天涯海角

天之涯，海之角
你在遥远的天地之交
山高累断多少鹰翅
海阔折断多少船蒿
岛上有毒蛇穿行
空中有瘴气缭绕
提起你的名字
把多少古人的三魂吓掉

我来天涯海角
天蓝如锦
海柔如绦
椰风如羽扇轻吹
海浪似摇篮轻摇
海任人踏浪戏水
山任人攀缘拍照
还有黄道婆呀呀的纺车
伏波将军闪亮的长矛
东坡先生
你可曾想到
当年谴贬的蛮荒之地
正走进人们期盼的视角
它的椰风海韵
令多少中外游人倾倒



挂彩虹

雨后云开散
虹霓挂北方
邻家儿郎小
遥指认彩糖

人自勤

入夏无时雨
禾苗待甘霖
青天布施少
花木唤人勤



种新瓜

人勤地难懒
清晨种瓜秧
中秋圆月下
新果伴茶香

善护佑

骄阳如火烤
云远少消息
幼弱何来护
荫成待日夕



红袄漫话

□张文泽/画 冷冰/文

三代人的“云”毕业照

□李秀芹

今年因为疫情，孙女的大学毕业少了仪式，不举行毕业典礼，不让拍毕业合影，不吃散伙饭，她打电话和我聊起这些，说得云淡风轻，并未感觉到有何失落，她说班里有位PS高手，自己制作了“云毕业照”模板，只需自拍一张头像就可以合成各种毕业照。

孙女性格内向，拍照放不开，不喜欢被拍照，但自拍就不同了，自拍一个人对着镜头，可以完全释放天性，再则从几百次自拍中选一张满意的还是能选得出来的。

这次云拍毕业照，孙女很积极，拍完后还将云毕业照发给我们看，各种姿势各种场景的合影，虽然是合成的照片，但也挡不住青春的气息，而且我还是第一次见孙女“拍照”这么放得

开，比她原来那些毕业照表情都自然。因为对自己孩子特别留意的缘故，我一眼就从合影里认出了孙女，照片上都是俊男美女，但孙女最漂亮。

听到我夸奖，孙女乐道：“自己孩子好，别人的庄稼好，这是您常说的老话儿，不过这次您的夸奖我收下了，知道为何我最漂亮吗，因我脖子长呀。”

这丫头，漂亮和脖子长有何关系，见我迷惑，儿媳解释说：“自拍都是美女，云毕业照模板里各种素材小人都身材一样，云合影拼得就剩脖子了。”我仔细一看，云毕业合影里数孙女脖子最长，一下气质便提升上去了。

我看着羡慕，我上学那会儿条件不行，小学、中学毕业都没拍毕业照，孙女说这个容易呀，她这几天跟着班

长苦学PS技术，也会“云”制作合影了，她可以把我也“云”到他们的毕业照里。我有一张我19岁时拍的2寸黑白半身照，孙女保存在她手机相册里，她还给我“P”成了彩色，又把我“P”进了她的班级合影里，得嘞，我也有大学毕业照了，还和孙女是同学。

老伴也看着艳羡，也找出他年轻时的照片让孙女把他也“P”进毕业照里，圆了他的“大学梦”，儿子儿媳也纷纷要求“云”进去。没想到孙女的“云”毕业照，“云”出了三代人的大学梦。

青春有遗憾，也有惊喜，这次“云”出来的毕业照也具有满满的仪式感，成为我们一家人最美好的青春记忆。



本版邮箱：
zhoumolvyou@126.com