

退休老妈焕发全新光彩

老妈在岗勤恳工作三十多年,一辈子守着固定岗位与作息,为生活奔波、为家庭操劳,大半辈子都在为别人忙碌。退休之初,她也曾短暂迷茫,摆脱了打卡上班的约束,空下来的大把时光,让她一度无所适从。但她没有沉溺闲散、虚度光阴,而是快速调整状态,主动掌控生活节奏,用几件小事,让退休生活焕发了全新的光彩。

她做的第一件有意义的事是主动“破圈成长”,告别年龄焦虑。从前忙于工作,老妈很少有时间提升自己,对智能设备、网络新知总是生疏被动。退休后,她没有固守老旧习惯,反而像初学者一样虚心学习。每天抽出空闲研究智能手机,熟练掌握线上缴费、线上挂号、网络阅读等功能,彻底摆脱数字困境。她还重拾年轻时的爱好,每日读书练字、摘抄短

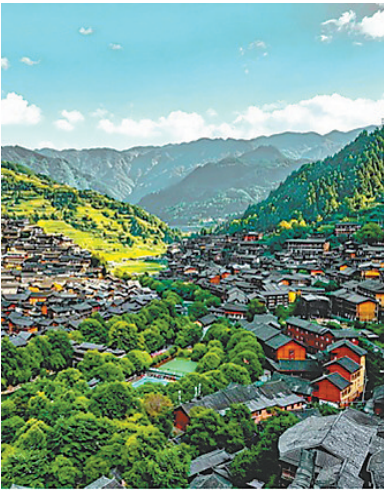
句,偶尔跟着短视频学剪辑、拍日常。不追求精通专业,只为拓宽眼界、丰盈内心。不服老、不停学的状态,让她远离了晚年的枯燥,活得愈发通透自信。

第二件事,是深耕烟火日常,把平凡日子过得精致治愈。从前为了兼顾工作与家庭,三餐只求快捷饱腹,生活总是匆匆忙忙、敷衍将就。退休后的她,终于慢下来读懂生活的真谛。她坚持早睡早起,规律作息,亲手打理家中绿植,把小屋收拾得干净雅致。每日奔赴菜市场挑选新鲜食材,潜心研究家常菜做法,荤素搭配、营养均衡,用心做好每一餐。在烟火琐碎中,她戒掉了往日的急躁焦虑,认真对待三餐四季的态度,治愈岁月疲惫,把平淡的日子过得热气腾腾。

第三件事,是传递温柔善意,用微光温暖邻里。褪去职

场的忙碌功利,老妈的内心愈发柔软温热。闲暇之余,她从不闭门度日,而是主动融入邻里生活。小区里独居老人行动不便,她时常帮忙代购物资、跑腿搭手;邻里小孩独自玩耍,她会温柔照看、耐心叮嘱。遇见小区公共区域脏乱,她会主动顺手清理;社区志愿活动,她总是积极报名参与。

第四件最难得的事,是与生活温柔和解。职场半生,难免纠结得失、计较输赢,常常为琐事烦心、为压力焦虑。退休之后,她彻底卸下包袱,学会了释怀与包容。不再纠结过往遗憾,不再计较人情小事,心态愈发平和从容。遇事不慌不躁、待人真诚宽厚,懂得接纳生活的不完美,珍惜当下的每一天。这种心态的蜕变,是岁月最好的沉淀,也是她晚年最珍贵的成长。 [山东·微山] 董宁



山居人家

[广东·广州] 翁桂涛 摄

小郝是位好邻居

我家住五楼,六楼的小郝比我先入住,我刚搬家时,他主动过来帮忙搬家具。我留他吃饭,他婉言谢绝,还留下电话号码,说远亲不如近邻,有事随时可以找他,我也把我的号码留给了他。

起初我以为不会麻烦他,生活里却屡屡得到他的相助。一次电脑系统出故障,网页打不开,正一筹莫展,我拨通小郝的电话,他很快上门帮我重装系统。还有一回,我煮上牛肉出门办事,偶遇熟人闲聊忘了关火。小郝回家路过,闻到糊味立刻通知我,才避免酿成更大险情。

我们之间还有一件趣事。小郝工作晚,夜半归家,脱鞋总重重摔落在地。我睡眠浅,常常被惊醒。我向他说明情况,他满口答应轻放鞋子。可当晚,“咚”的一声,第一只鞋照旧重重落地。我便静静等候第二声,谁知整夜再无动静。次日碰面我才得知,摔完第一只鞋,他猛然记起我的叮嘱,第二只便轻轻放下了。

小郝,真是一位地道的好邻居。 [安徽·亳州] 屈广法

老杭州的夏日冰碗

老杭州的夏天,风都是烫的。井圈上长着绿苔,摸上去,凉得扎手。阿婆拎着铅桶,绳头一甩,桶就沉进井里。提上来的水,冒着凉气,井壁的水珠滚进桶里,叮咚响。

西瓜切半,用银勺挖去中间最甜的瓢。黄桃去皮,切成月牙瓣,撒上半勺白糖。玻璃碗一个个摆进铅桶,井水漫过碗沿大半截。阿婆找块湿纱布,往桶口一盖,就算封了凉。

竹椅摆在堂屋风口,蒲扇摇得慢,风就跟着慢。我趴在井边等,数青石板上的蚂蚁爬过第三道缝。阿婆说急什么,要等碗壁浸出细水珠,才算成了。

日头斜过马头墙,蝉声软下

去半截。阿婆掀开纱布,指尖碰碗沿,凉得她缩了缩手。一碗碗端出来,白瓷碗、蓝边碗、带碎纹的旧玻璃碗,碗壁全蒙着密密的水珠,顺着碗底往下淌,在八仙桌上印出一圈圈湿痕。

先递给隔壁的阿公,他刚从巷口下棋回来,汗还挂在下巴。再塞给放学跑过的小毛头,他攥着碗沿,指尖立马凉透。最后剩两碗,我和阿婆各端一碗,坐在门槛上吃。西瓜沙甜,黄桃的甜浸着井水的凉,从舌尖滑到后颈。连碗沿沾的水珠,舔一口,都带着井里的草木气。

那时没冰箱,没有满街的冰奶茶。凉,是要慢慢等的。要等井水把甜一点点浸进瓜瓢

里,要等碗壁的温度慢慢沉下来,凝出一层软乎乎的水汽。风从巷口钻进来,吹过碗边,吹过我露在短衫外的胳膊,连汗毛孔都一个个舒展开。

后来老巷拆了,井圈被封上水泥。我在超市买过切好的冰镇西瓜,在冷饮店点过满杯冰的糖水,凉是够凉的,却总少了点什么,或许是少了井水里泡着的那股慢劲。

直到前几天,在老巷的旧屋檐下,撞见个阿婆,正把装着糖水的碗往井水里放。湿纱布盖在桶口,风一吹,边角晃啊晃。我站在那儿,忽然就闻见了当年的夏天。

[浙江·宁波] 欧兢兢

养倍优初乳高钙羊奶 每盒仅需18元

创品牌,做推广,打造品牌直供体系,推行直营模式。市场价118元/盒的养倍优初乳高钙羊奶粉以工厂价每盒18元,直接从工厂送到读者手中,让读者直接拿到“一手货”,少花钱,喝到纯正羊奶粉!每人限购1箱,每个家庭限购2箱。

喝羊奶,选养倍优! 滴滴奶香,乐享美味!

养倍优初乳高钙羊奶粉,奶源来自陕西八百里秦川采用低温湿去喷粉工艺,搭配先进的全自动化除膻技术,还特别添加菊粉、初乳粉和复合益生菌,这样制的羊奶粉口感好、无膻味,香甜可口,是高营养好羊奶。

养倍优初乳高钙羊奶粉,不添加香料香精、不添加蔗糖、不添加麦芽糊精,切实做到为中老年人着想。

养倍优厂家郑重承诺:7天无理由退货

一、您收到的不是纯正羊奶粉,退!

二、您拿到的价格不是18元,退!

三、不论是爷爷奶奶、爸爸妈妈,还是小孩子不喜欢喝,厂家承诺7天无条件退货。

甘肃中科特医乳业有限公司(广告)



订购热线:400-6652-888



有幸遇到锻炼搭子

日子寻常平淡,晨起日落,岁岁如常。生活最温柔的馈赠,莫过于烟火日常里,遇见志同道合的朋友。在渭河公园的清风里,我结识了锻炼搭子孙宝林大哥,日日相伴健身,让平淡时光充实温暖。

孙哥年过六旬,公园器械场便是我们的相聚之地。除去恶劣天气,每天午后两点,他总会

准时到场,风雨无阻,自律刻进日常。别人锻炼随性随意,累了便歇,而孙哥坚持锻炼整整一小时,压腿、吊单杠、活动肩颈,整套动作循环扎实,绝不敷衍。

有幸遇上这样一位搭子,他的自律鞭策我,他的热爱感染我。平凡岁月,因坚守滚烫,寻常日子,因热爱闪光。

[陕西·宝鸡] 朱权利