

夕阳无限好。《盐城晚报》给我的晚年生活带来了健康和快乐,我要永远做晚报忠实的阅读者、创作者。让晚报在我的晚年生活中继续开花结果!

学无止境

读书看报

## “晚报”伴我度晚年

□奕承臻

2009年,儿子大学毕业后到盐城工作。我和爱人退休在老家闲着,于是我俩一起进了城。初来乍到,邻居门对门却整天关着门,看不到一个人,我们感到寂寞又无聊。在我想打道回府的时候,儿子给我订了一份《盐城晚报》。从此,我和晚报结下了不解之缘。

十几年来,晚报充实了我的晚年生活。我以晚报为伴,天天阅读,月月装订。每年年底,我最关心的事就是订晚报。因为有了晚报,我每天都感到有事做。一取到报纸,爱不释手,废寝忘食,非要看完才罢休。

晚报成了我重要的“精神食粮”。通过晚报,我既能了解世界和国家大事,又知道了本地的社会新闻。过去小区里几个老年朋友聚到一起,正常问候吃饭了吗?然后聊一些家长里短、道听途说的事。自从订了晚报后,我把晚报上的新闻故事“现炒现卖”讲给大家听。我的听众原来只有三四个人,现在发展到十多个人,大家都说我知识面宽、记忆力好。我说,这都是晚报帮我充的“电”。

晚报让我变成了闲不住的人,雷打不动,每天必读。尤其是“登瀛”副刊,有很多充满正能量、暖人心、接地气的好文章。我把一些好文章剪下来,贴到自

编的专用本上。我先后剪贴了《书香易捷——我与改革开放40周年》文章52篇、《我和我的祖国——庆祝中华人民共和国成立70周年》文章50篇、《百岁老人——健康长寿故事》53篇、《登瀛·美文》1本、《百岁老人长寿秘诀》1本。特别是我还将近几年的晚报装订了36本。结合自己的亲身体会,我编写了《人活百岁不是梦》一万多字的小册子,送给我的“粉丝”和亲朋好友。老伴唠叨我,“家务事不沾边,一份报纸看半天,整天就在晚报上做文章。”老伴真的说对了。近年来,我撰写的稿件,先后被《盐城晚报》采用了10多篇。在《盐城晚报》纪念改革开放40周年征文比赛中,我写的《牵挂》,文章获得了优秀奖。

晚报给了我第二次生命。2012年、2014年,我做两次手术。在生病的那段日子,是晚报陪我度过最低谷、头脑最混乱、身心最痛苦的时光。特别是我69岁那年,患上贲门肿瘤,突如其来的晴天霹雳,感觉像被判了死刑。我睡在病榻上陷入了迷茫,胡思乱想,甚至想拒绝治疗。

手术几天后,我躺在病床上,让爱人拿来几天未读的晚报。当看到患过癌症却依旧长寿的报道,说有的老人做过两次手术,照样活到百岁以上,我

悲观的心情突然得到了缓解。后来,我又陆续从晚报上读到专家介绍,癌症是一种慢性疾病,只要早发现、早治疗,都可以治愈。住院20多天的时间,医生护士给了我周到的治疗护理,家人给了我无微不至的关怀照顾,晚报则帮我消除了顾虑,成为我战胜病魔的良药秘方。在晚报提供信息的基础上,我还总结出“烦事不烦恼、科学饮食好、学习勤动脑、两腿天天跑”的二十字养身法。目前,我的病情已经稳定,身体恢复得很好,家人都说是晚报给了我第二次生命。

我还要感谢投递员小陈同志。不管严寒酷暑,刮风下雨,她天天按时送报。但有一事给我和小陈带来了烦恼,小区的报箱锁坏了,有时报纸不翼而飞,可能被邻居“借”走了。为了保证天天有报纸看,装订时不少一份报,每次我和小陈取得联系,她总是千方百计帮我补上。有时,为了减少她的麻烦,我就到报亭上买一份。一句话,我是不怕烦不怕难,晚报必须天天看。

夕阳无限好,晚报不能少。《盐城晚报》给我的晚年生活带来了健康和快乐,我要永远做晚报忠实的阅读者、创作者。让晚报在我的晚年生活中继续开花结果!

## 老妈的“点赞之交”

□王国梁

老妈年近七十,用上了智能手机,学会了玩微信、刷抖音之类的。她有个习惯,无论看到什么内容,顺手就给人家点个赞。

我对老妈说:“妈,你这点赞有点敷衍啊,恐怕内容都没看,就给人家点赞了吧?知道这叫啥吗?叫点赞之交,就是过于形式化的夸赞。”老妈听我这样说,立刻就急了说:“我都认真看了,而且是真心实意给人家点赞的。我在公园看过拍抖音的,要录好多遍才能成。那次一群老太太在拍唱歌的视频,拍了一遍又一遍,特别认真。人家辛辛苦苦拍出来,我当然要真心实意给点个赞。”

老妈用了微信,她在朋友圈更是“点赞达人”。朋友圈无论谁发了微信,她都要点赞。我仔细观察过,老妈真的看过别人的微信,因为有些不适合点赞的内容,比如有些人喜欢吐槽什么的,她就发个“小花”的表情,以示安慰。老妈认识的字不太多,还不会微信打字,但她把点赞和发小花这两样运用得淋漓尽致。

因为老妈喜欢给别人点赞,自然有好人缘。有一次我的一篇文章在某网站发表后,编辑老师说需要提高点击率。我便让老妈转发在她的朋友圈,没想到那篇文章的点赞数短时间之内“噌噌”往上涨。我开心地说:“妈,还是你人缘好!”老妈笑眯眯地对我说:“其实呢,人与人之间交往,就应该多给别人点赞,多发现别人的优点,这样时间长了才会相处愉快呢。”

我这才意识到,其实老妈一直都善于给别人点赞。她性格外向乐观,喜欢交朋友。她的那些老朋友,有的交往了大半辈子,已经成了老闺蜜。老妈的这种点赞不是恭维讨好,而是发自内心的。

多年来,老妈养成了一种很好的思维习惯,看人多看闪光点,看事多看积极面。老妈跟别人交往,总是能发现别人的优点。以前我们在村北住,邻居是李婶。李婶是个有些小气的农村妇女,爱计较,得理不饶人,别人都不爱跟她交往。老妈却说,你李婶过日子是把好手,会打算,我跟她学了不少东西呢。她还夸李婶聪明能干,脑子好使,里里外外一把手。李婶被老妈夸赞之后,总是眉开眼笑的样子。后来我们搬了家,老妈跟李婶也一直联系着,两个人感情很深厚。

我受老妈影响,也喜欢发现别人的优点。与人相处的过程中,我也经常真诚给别人“点赞”。这些年里,我换了好几个工作单位。无论在哪里工作,我的人际关系都比较和谐,这对我的工作发展起到了积极的作用。

那天,我看到老妈正在给我儿子讲故事。“小刺猬为啥交不到好朋友?因为他只盯着别人的缺点看……”老妈讲得头头是道,我儿子瞪大眼睛听着。

我不由笑了,看来老妈已经把她的交友之道传到第三代了。

享受生活

## 爱上跑步

□张建荣

大概一年半以前,我因体检得知自己患有轻度脂肪肝,就想通过锻炼身体来控制体重,促进身体健康。想来想去,觉得自己在运动技能方面没有任何天赋,那就选择最简单的运动方式吧——跑步。

我家附近恰好有一座公园,无论是草木繁盛、花朵摇曳的春夏,还是枯叶丰厚、冰雪覆盖的秋冬,周边居民都常常聚集于此,跳广场舞的、散步的、打球的……一幅喧嚣中潜藏着闲适与美好的画面,而我则踏上了公园的环形跑道,融入其中,成了这画面中的一员。

跑步时,为了缓解枯燥,我会选择听音乐或讲座类音频节目。如遇上自己喜欢的歌曲,或非常吻合合拍频率节奏的曲子,便立刻开启单曲循环模式,反复品味歌词中的深意和韵味,感受音乐的律动和节奏;听文化类访谈或名家讲座节目时,我就启动自己脑海中局限的认知,任思想在那些陌生又宽广的领域内驰骋,整个跑步的过程,身体和精神就在这无限的回味、品读中得到放松、获得满足。

跑步时的一个多小时,是一段与自己独处的时光,步幅可大可小,步频可疾可缓,一切都凭自己的感觉,不需要与任何人交谈,不必听任何人说话,只需关注和凝视自己的感受、想法和思绪。初春时跑道旁灌木泛出的点点绿意,仲夏时公园里一簇簇云霞般的紫色蔷薇,深秋时油画般晕染开来的红枫、银杏,初冬时晨露晶莹、挂满冰凌的枝头,跑步时一隅一瞬的景致与心动,都让我毫不犹豫地拿出手机,去捕捉这些光阴的美好瞬间,成为我每个户外跑步的日子里最珍贵的回忆。

就这样,我爱上了跑步。悠然跑在四季轮回的自然景致里,跑在悦耳动听的美妙节奏里,也跑在豁然开朗的精神乐园里。一晃眼已经跑了一年半的光景,从气喘吁吁跑1公里,到气息平稳跑5公里,而且脂肪肝竟然已毫无踪影了。

村上春树在《当我跑步时,我谈些什么》一书中说道:“跑步是我日常

生活的一个支柱,只要跑步,我便感到快乐”。对我而言,速度与距离不是我唯一的追求,跑步的快乐应该是那份享受独处、战胜过往、修炼自我的美好历程。

