

桑榆晚情

□唐朝公主 /文图

朱成恩：舞动的青春



每天上午7点到9点,在一拖体育馆,你能看到一位老人优美的舞姿;下午3点到5点,在天源舞厅,你也能看到这位老人轻快的舞步;晚上7点半到10点半,在洛阳大酒店门前广场上的露天舞场,你依然能看到这位老人旋转的身影。也许你会奇怪:这位老人何许人也?他一天跳三场舞,不累吗?

这位老人叫朱成恩,今年已经85岁。不过,在舞场里,舞友都叫他老乐。“我叫乐笑青,

快乐的乐,欢笑的笑,青春的青。”在向大家作自我介绍时,他常这样说。在他看来,跳舞是一件快乐的事,他愿意把青春和欢笑送给大家。

已经坚持跳舞25年的朱成恩,退休前是洛阳石油工程公司的一名保管员。他的工作与文艺毫不相干,退休后也不知道如何打发时间。一次偶然的的机会,他在书店看到一本教交谊舞的书,顿时眼前一亮。他把书买了回去,一个人在家边看边摸索着

练习。

随后,他又用每个月微薄的退休金买了教交谊舞的光盘,自己慢慢练习,直到遇到了一个教练。教练认真地教,他认真地学。寒来暑往,他从一点一滴学起,从不会到熟练,从学生到老师……他的退休生活因此丰富了起来。

2004年9月,他参加洛阳市首届舞厅舞公开赛,荣获青单项快三组第二名,同时荣获特别精神最佳奖;2005年4月,他参加第四届“星光杯”全国旅游城市国标舞公开赛,荣获成人维也纳华尔兹组第六名。

最让朱成恩感到自豪的是,他参加2007年第六届全国旅游城市体育舞蹈公开赛暨世界华人体育舞蹈协会(ISDA)积分赛,荣获成人单项维也纳华尔兹组第一名。提起这次获奖,还有一段故事:2007年4月,参加比赛前,他的舞伴却出国了。比赛时,本来跳双人舞的朱成恩只好一个人跳。其他选手得知这位老人已经82岁,纷纷退出比赛,把整个舞场让给他。在

他激情澎湃地旋转舞动的几分钟里,全场起立,为他鼓掌喝彩,第一名当然非他莫属了!

我问朱成恩:“一天跳三场舞,你咋不觉得累?”老人笑着说:“这是有诀窍的,功夫在脚上。要欲左先右,就是要抬左脚前,右脚趾用力抓地,膝盖微曲,再抬左脚,这样就有一个缓冲,不至于腿脚僵硬用力。”他边说边做示范。我按他说的试了一下,腿脚轻松,感觉果然不同。

在永葆青春方面,朱成恩自有一套:每天晚上跳舞后回家,他会用温水泡脚20分钟;平时少吃肉,多吃素;更重要的是,他有一颗平和的心,时常保持良好的心态。“现在改名乐笑青,就是要保持快乐,时时欢笑,永葆青春!”他乐呵呵地说。

现在,跳舞已成为朱成恩生活中不可缺少的一部分。如果哪一天不跳舞,他便会觉得少了什么,浑身不自在。舞蹈已经融入了他的生命,也愿他和他的舞蹈给更多的人带来健康和快乐。

(如果您的晚年生活丰富多彩,或者您身边有活得充实、快乐的老年人,欢迎投稿或提供采访线索。联系电话:65233688。)

瀚海一粟

□李业陶

再吃救命菜

晚饭时,老伴将一盘野菜端上了桌。她喊孙女:“潇潇,来尝尝‘救命菜’!”

“啥‘救命菜’呀,这不是马扎菜吗?”孙女有些不解。

当地俗称的马扎菜,规范的名字应该是马齿苋。

“是马扎菜。你还记得我小时候上学一星期没带干粮的故事吗?”我问。

“记得呀。”

“对了,这就是救过我的那种野菜。”

1962年夏天,13岁的我在离家5公里外的中学读书。每逢周末,我就回家拿干粮。那时候,三年困难时期刚过,温饱问题还没有解决,家家都没多少米面。有一次回家拿干粮,恰巧母亲犯病,连菜团子也没给我蒸。于是,我只好两手空空地返回学校。

当时,学校食堂只负责给学生烧开水、热干粮,别说没钱,就是有钱也买不到食品。好在学校周围就是农田,生长着很多马齿苋,每天下午一到课外活动时间,我就去采摘一大堆马齿苋,洗净晾晒。这样,当别的同学把窝头、面饼放进食堂筐屉的时候,我放进去的就是小小罐马齿苋。那一星期,虽然也有同学接济过我,但填进我肚子主要还是马齿苋,说它是我的“救命菜”,一点儿也不过分。



孙女常常缠着我讲故事,我也就絮叨一些往事应付差事,这吃野菜的事她是知道的。

孙女对野菜不感兴趣。她说:“现在也不是没饭吃,还吃这‘救命菜’干啥?!”

“其实挺好吃的,你尝尝。”我边哄边劝。

“不吃,不吃!”

“你一定要尝尝,不好吃你可以不吃。”说着,我选了一点儿马齿苋嫩叶送到孙女嘴边。

“嗯,还行,我吃,我吃。”孙女自己拿起了筷子。

真的挺好吃。这盘鲜嫩的马齿苋是老伴精选的,煮熟后又拌了蒜泥、酱汁,比我当年只放点盐的味道好得太多了。

“这马扎菜味道不错,还有药用价值,能消炎杀菌、治疗肠炎什么的。”我告诉孙女。也许它还有其他功效,可我当时说不上来了。

“我妈妈从来没做过马扎菜,我也没吃过。”孙女告诉我。

“你爸爸妈妈这代人从小就不知道挨饿是啥滋味,所以没尝过那么多野菜。至于你,当然更没吃过了。”我感慨地说。

也许,现在很多餐桌上都会有马齿苋,也许,还会有很多人评价马齿苋的味道、营养和功能,但是,喜欢吃和必须吃还是有很大区别的。

马齿苋,我的“救命菜”。我永远不会忘记它与我的生命息息相关的那段岁月。

闲话茶馆

□刘国学

老年再婚莫草率

老刘是一名退休工程师,去年老伴去世了。通过子女介绍,前不久,他与一名丧偶的退休女教师见了一面,彼此都有好感。很快,他们办了结婚登记手续,住到了一起。然而,一起生活以后,两人才发现彼此的性格差异太大,常常三句话谈不拢就大吵起来,互不相让,最后不得不协议离婚。

其实,在老年人当中,这种再婚又离婚的现象有一定的普遍性。由于老年人的社交范围有限,再婚多由别人牵线搭桥,且大多数都是见过几面,双方没什么异议,就去办了结婚登记手续,很少像年轻人那样有较长的恋爱过程。

老年人再婚“不恋爱”,主要和他们的结婚目的有关。老年人再婚多是图个相互照应,对情感质量期望不高。现实中,有的老年人认为不结婚就住在一起不方便,怕外人和小辈笑话;也有的老年人认为生命苦短,恋爱时间长了,婚后在一起的时间就短了,不如干脆一步跨进婚姻大门。

老年人生活阅历丰富,性格特征格外明显,而且可塑性不强。如果两个人性格不合,在一起生活一旦发生矛盾,就很难通融、磨合。因此,老年人再婚前应有一段恋爱时间,让彼此增进了解。如果感觉两人性格不合,就千万不要勉强,以免草率行事酿成苦果。

影像岁月

□姚洪记

生死战友情



在我的相册里,有一张营口解放后部队回沈阳休整时与战友的合照。照片中左边是我,右边是黄成,中间是班长刘正亚。它记载了当年解放营口的一段峥嵘岁月,见证了我与战友的生死情谊。

1929年,我出生于吉林省长春市榆树县小岗村的一个贫苦农民家庭。抗日胜利后的第二年,国民党全面发动内战,年仅17周岁的我参加了当地的东北民主联军,后又划入东北野战军。由于我比较机灵,作战勇敢,不久

就被提拔为副班长。

1948年9月,辽沈战役打响了,我所在的第四一四团攻打锦州北面的帽山。经过激烈战斗,我们打退了敌人的多次反攻,随后又开始了十天十夜的营口追击。

辽宁的十月已是冰天雪地。我们在行军中,每天只休息两次,每次两小时,包括找民房、做饭、吃饭、洗脚、集合等等。有时饭做好了,集合号却响了,大家只好用毛巾、帽子等带一些饭边走边吃。行军中大家都是边走边睡觉,有

时走着走着就走到路边沟里去了;还有的战士太瞌睡,撞到前面人的枪口上,把脸都撞破了。

最后一夜是路过大石桥到达营口东南的马圈子村。当时已是晚上九点多,我们进村后准备埋锅造饭,敌人趁我们不备,悄悄逼近。有个战士出去撒尿,才发现了敌情。经过一场搏斗,敌人全被消灭,我们也牺牲了几十名战友。这次与敌人拚刺刀,由于我身单力薄,几次处于下风,有一次差点就牺牲了,幸亏刘正亚和黄成拚死相援才化险为夷。

第二天早上天还没亮,全连紧急集合,要跑步出发追击敌人。我和刘正亚、黄成合用一门六零炮,大家互相鼓励,始终没有掉队。追到营口北,只见海滩上、芦苇荡里到处都是敌人。我们在芦苇荡里捉敌人,那里的淤泥很深,把我们的绑腿和鞋全都粘掉了。敌人死的死,伤的伤,投降的投降。11月1日,营口解放,辽沈战役全部结束。

这是一段难忘的战争岁月,至今想起仍历历在目,犹如昨天。