

人生絮语

退休不退出生活

文/林丛中

记得7年前8月的一天,作为资深媒体人的我,离开工作岗位,正式退休了。一眨眼,7年过去,时光如流水一般。有老友问起我退休这几年的感受,我归纳有二:一是接纳、适应、平和,不着急、顺其自然、重复着普通而又简单的平凡生活,日复一日;二是用心看到自己的喜欢和爱好、按自己的方向和节奏开始,坚持做自己喜欢做的事,尽力活成自己喜欢的样子。

萧伯纳有一句名言说得好:“60岁以后才是真正的人生。”退休,意味一个人的重生。而过去的一切均已随风而散,往后余生是一种新的开始。这也是人生真正的开始。那么如何让退休生活过得好,才能不辜负自己?我发现,我最喜欢的是安静的自己:一个人闲逛散步,一个人觅景拍照,一个人阅读写作,一个人侍弄花草……或是选择合适、有趣的旅游目的地去旅行,欣赏不一样的大好河山,那是我最舒服、最喜欢的退休生活方式。大抵我们辛劳一辈子,所求的,也无非就是这些简单的事儿,赏景时的喜悦,闲谈时的放松,品尝时的欢愉……

感悟一:知足地生活,既要懂得知足常乐,还得降低期望值。除照顾好自己的身体,还得管好养老的钱,不给儿女添麻烦,也不奢求儿女能够给自己养老。如此才能活得安心和轻松。因为人要懂得知足,才会发现生活的点滴幸福,才能保持平和的情绪和更好的生活,找到内心的平静与满足。懂得接受生活的变化,积极面对新的人生阶段,寻找自己喜欢的事物,保持积极乐观的心态,适度运动,注重饮食,确保健康长寿。同时,坦然接受生命无常,不害怕独处,也不害怕生老病死。

感悟二:培养兴趣爱好,丰富精神世界,提高生活品质。在空闲时光里,拥有更多的乐趣和寄托,可根据需要,选择适合自己的爱好,如书法、绘画、唱歌、摄影、旅游、打太极拳、读书写作等等。一如汪曾祺先生在《人间草木》中写道:“一定要爱着点什么,恰似草木对光阴的钟情”。汪老先生一生钟情于写作、画画、做菜。身在生活中,才能热爱生活,感受生活,从而被生活所爱,做热爱之事。可抵余生岁月漫长。我还每天一早去逛菜市场,买菜回家自己煮饭、炒菜,让厨房充满烟火气,人间有味是清欢。每天坚持散步。晚饭后带着水杯,穿着运动鞋,沿着毗邻而居的茗溪和雷溪河岸走一走,看夕阳西下,行至晚霞里,醉入暮云间,自得其乐。

感悟三:坚持写作,打开退休生活的另一扇门。刚开始,源于本人从事文字工作半辈子,每年有数十篇散文随笔在全国各级报纸杂志上发表。原单位一位同事得知我退休,曾热心推荐我去老年大学教写作,但被生性散漫、深感不自由的我婉言推辞了。为这事,老伴还埋怨我不识趣。但终究有写作这条绳拴着,生活目标也在文字的盘子里挪移叠位,从中就有了存在感和归属感。我希望可以通过文字温暖自己的同时,也可以给他人带去些许力量,只渴望活得充实和自在。我坚信,坚持做自己心里想做的事情,才能真正达到码字时的放松,刊发时的喜悦,收获时的欢愉。

退休,只是退出职场,并没有退出生活。过好60岁后的生活,尽力少留或不留遗憾才是王道。要学会享受当下,活在当下。人生弹指一挥间,无论你是正剧、喜剧、悲剧,都将谢幕收场,一个人退休后,就要好好爱自己。漫漫人生路,能陪我们走到最后的人是自己。最值得善待的人,其实也是我们自己。退休的日子里,你若有爱,生活哪里都可爱;你若成长,岁月静好伴成长。风有约,花不误,拥落日晚风,赴夕阳之约。



往事情怀

绿豆汤

文/项伟

“清汤半碗润吟喉,满腹凉生暑气收。一片热肠都洗净,小窗高卧看牵牛。”这是清人张鹤龄吟咏“绿豆汤”的一首小诗。每每读到此节,便不由得忆起儿时母亲给我们做绿豆汤的往事来。

“80后”儿时的夏天,在消暑解渴这块,可不像现在的孩子般,有着品类繁多的冷饮可供选择,除了偶尔能买一支冰棍来解解馋,大部分情况下,都是喝自家产的“饮料”,譬如清茶、凉茶和绿豆汤。相比淡而无味的凉白开,和有着些许苦味的凉茶来,作为孩子的我,自然是喜欢香甜、爽口的绿豆汤更多一些。

绿豆汤好喝,制作也较简单。先将称量好的绿豆洗净,用滚烫的开水泡个十几分钟,再“冰镇”一下——那会儿乡下还没有冰箱,一般是盛于容器中,放在井水里冷冻,效果却也不赖——一冷一热,能让绿豆更容易“出沙”,口感更好。冰好的绿豆,加五六倍量的清水,开中火煮沸,开锅放入适量的冰糖或白糖调味,转小火再焖个十几分钟,香甜、爽口的绿豆汤,就算出锅了。

至于如何让绿豆汤看着绿油油的,卖相更好,这里头有些讲究:一者就是熬汤的锅最好用砂锅,或者是不锈钢锅,忌用铁锅;再者是熬制的过程中,尽量不要掀开锅盖,避免绿豆和空气接触,氧化变色;有条件的话,放冰糖的时候,挤半个柠檬的汁水进去,绿豆汤的颜色会更绿。

熬好的绿豆汤,盛在大瓦罐里,在井水里“冷冻”一下,或者放阴凉处凉透了,口感更棒。一口下去,唇齿留香、透心凉,消暑、止渴是最好不过的。中午或傍晚时分,待父亲收工回来,母亲早已在院

子里的树荫下支好桌椅板凳,一家人团团围坐,吃着母亲亲手做的红糖馒头、花卷,喝着冰凉、甘甜的绿豆汤,前者抗饿,后者解渴,“叽里咕噜”之间,就把味蕾、肠胃安抚得熨熨帖帖的,美得很!

我家还有一个传统——在暑天的时候,给路人提供绿豆汤、凉白开等解渴——据说是从太婆那辈开始的。要说起来,也是有这个条件,老家的位置就在村口,是大部分乡亲赶集的必经之路。那时候,还没有超市这一说,小卖部也是极少的,一般人舍不得花钱买饮料或冰棍,渴了就近讨点水喝,更多的人则是强忍着。我太婆和奶奶那一辈人,是吃过大苦的,能切身体会赶路人的辛苦与不易,于是每年的三伏天里,就在自家门前的大槐树下搭起个凉棚,放上几张桌椅板凳,几大桶绿豆汤和白开水,免费供过路人歇息和解渴——水是附近的山泉水,从山上挑回来的,绿豆是自家产的,费些时间熬起来,虽说不值钱,却也是一片心意,实打实地满足了一些暑天赶路的乡亲的朴素愿望——想喝口“凉的”。俗话说:“赠人玫瑰,手留余香。”这个小小的“便民茶水摊”,在助力乡邻们的同时,也在我幼小的心田里,播下了“助人为乐”的种子。

时间如白驹过隙,眨眼几十年过去,我们都有了属于自己的小家庭,也会像母亲一样,在暑天里,给孩子们熬绿豆汤喝,既是解渴,也是怀旧。老家的“茶水摊”也还开着,只是传到了母亲的手里。放暑假的时候,我们会带着孩子回老家去走走看看,一是给母亲做帮手,二是也想让孩子们知道,他们的“根”在哪儿。