

养怡之福



退休后，回到乡下老家，建一方小院，植树栽果，种瓜点豆。树成荫，果成林，瓜豆葱韭，四季常青。徜徉其中，劳作其间，意趣无穷，快乐无限。

一方小院养天年

查代文

逗鸟

天明，鸟醒来，我也醒来。鸟在树上，我在树下，鸟看我，我看鸟。鸟跳跃，我拍掌；鸟亮翅，我嬉笑；鸟飞翔，我欢呼。鸟喜，我喜；鸟乐，我乐；鸟尽兴，我尽情。一院鸟语，如笛如箫，如琴如歌，一声声圆润若露，濡着晨风，伴着朝霞，涓涓流入我的心田，涤去昨夜的梦呓，点染今晨的清新。待日出，鸟儿们展翅高翔，开始新一天的远游，我也心舒意畅，荷锄回屋，开始新一天的生活。

弄花

李花、杏花、榴花、枣花，次第而开，美了春夏；橘花、桂花、菊花、茶花接连绽放，香了秋冬。期间，有黄瓜花、南瓜花、豇豆花、扁豆花竞相绽放，如云如霞。晴日，行于花间，锄锄草，松松土，舒舒藤，理理蔓，既是劳作，亦是健身。闲来，掇把藤椅坐于花树下，读读书，看看报，花香与书香共融，文字与思维同济，更兼花瓣翩然起舞，优美如蝶，赏之不禁神清气爽，好不快哉！

品果

院虽小，果丰盈。四月李熟，六月榴黄，九月枣红。到冬日，黄叶凋零，万木萧条，我

小院的三棵金钱橘却枝繁叶茂，硕果累累。我喜欢弄弄文字——吟吟诗，写写短文，品果也与文有关。每有所思所悟，想写了，去院中摘三五个李子，或一两个石榴，或一把红枣，放在桌上，边品尝边谋篇布局，斟字酌句。香甜的果汁滋润了我的心，也滋润了我的思维，鲜活的思维滋润出鲜活的文字。品果与写作，丰富了我的老年生活。

听蛙

初夏时节，乡村最美的时光是夜晚。月上东篱，星镶南窗，一畷蛙声骤然而起，错错落落，如鼓如号。其时，我沐浴在满月光的小院中，靠着藤椅，闭目静心，专听那天籁般的蛙声，让思绪沿着蛙声的指引穿越时空，直达美如瑰宝的唐诗宋词，忆起赵师秀的“黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙”，默诵陆游的“水满有时观下鹭，草深无处不鸣蛙”，清纯如露的诗句过滤出清纯如露的心境，神也清爽，意也清爽。待月上中天，端椅回屋，倒头入睡，一宿好觉，一夜好梦。

赏月

只要有月，我是夜夜必赏的。赏月最佳的季节是秋天，尤其是农历八月。秋日，天高气爽，夜空如洗，月一轮，星无数，众星拱月，美不胜收。披星光月华静坐独处，不思不想，只观星赏月。须臾，尘杂去尽，郁结化解，心净如星，胸洁如月，那也是一种净化，一种美好，一种享受，利于心，益于寿。

一方小院，万种风情，任我畅想，够我逍遥。繁花丛中，瓜果香里，挥锄以健身，览书以养神，快快乐乐，安度晚年。

花样奶奶

“博姨”的多彩晚年

单淑芹/文

三年前，老姨缠着我教她建博客。65岁的人了，居然想“玩博”，我将信将疑地教会了老姨如何弄博客，从此便成了老姨的“博友”。

老姨的博客上分了好多栏目：美食、旅游、健身、养花等。实时更新，简直就是美好生活的大直播。

美食栏有一篇《美味包子》，从和面、剁馅到上锅、出笼，整个过程细节描述得非常齐全。一张张精美的图片配有简短的文字说明，既让人看得清清楚楚，明明白白，又让人馋涎欲滴，食欲大增……老姨年轻时上班忙，做饭也不甚讲究，吃饱就行。退休后，她到处拜师学艺，决心要提高厨艺，做“有品位”的老年人。所以，她的博客中不乏美食的做法及照片，确实令人耳目一新。

养花栏里，老姨发了一篇《生活就应该有花的陪伴》，里面提到了富贵竹、吊兰、橡皮树、兰草，还有一些我叫不出名的花。这些花都是老姨家里养的，有几十盆，她拍成了照片，发到博客里供博友们欣赏。那些花开得自由，美得耀眼，老姨天天在鲜花丛中忙碌，日子过得有滋有味。

旅游栏里，老姨发了一篇《陪你一起看风景》的博文，她在文章中写道：“人到了晚年，喜欢恬淡安逸的日子，做自己喜欢的事情，陪伴相守的爱人，回忆走过的点点滴滴，分

看世界

山海关的樱桃红了



杨晓光 文/摄影

都说熟悉的地方无风景，其实不尽然，我生活了50多年的城市秦皇岛处处皆风景。

临近农历五月，正是山海关大樱桃开始成熟的时节。2.8万亩大樱桃种植区内，如玛瑙一般的大樱桃一簇簇、一丛丛、一粒粒玲珑剔透，果香四溢，令人馋涎欲滴。

我们开车行进的一路上，路边隔不远搭一个彩色凉棚，果农热情地叫卖：“品尝不要钱！”“便宜买好货！”品种各异的大樱桃堆成一座座微型宝塔，吸引着游客停车驻足。

我和家人去了大樱桃种植基

地，亲自去采摘、品尝，与果农一起分享他们的收获与喜悦。驻足乡村樱桃园，放眼望去，层林尽染，万绿丛中红果串串。

今年大樱桃节开幕式的表演舞台，选在望峪山庄中心广场，一个个精彩纷呈的文艺节目，唱出了果农的豪情，舞出了丰收的喜悦，格外接地气。临近中午，大樱桃林间的乡村里饭菜飘香，笑语喧哗，我们走进了一户特色“农家乐”，尽情品尝乡村特色美食。当地村民坚守生态底线，建设生态绿园，一年接一年地把大樱桃产业做大，把乡村旅游事业做强，靠特色吸引游客，靠文化留住游客。

享夕阳下的美丽，情愿就这样优雅地老去……”这段文字，就是老姨现在心境的真实写照。配图里，有老姨明朗的笑容，有老两口相依相伴的身影，浪漫又温馨。

老姨很喜欢旅游，但一直苦于没有时间。退休后，老姨和姨父相伴出游，饱览祖国山水，偶尔还去国外转转。老姨彼时的心情，就像歌里唱的：“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老……”

最近，老姨博客上又增加了“书法”一栏。在一篇博文中，老姨讲述了她初学书法时的情景：“……拿起毛笔，手抖得厉害，端着架子，全身僵硬，笔就是不听指挥。我写的字就像一个个婴儿左摇右摆，站不稳。老伴你别笑，只要勤奋就没有越不过去的坎儿！”

原来，年近七十的老姨，又给自己制订了一个新的计划——学习书法。常年练书法的姨父，理所当然成了她的家庭教师。

老姨的博客是她晚年的一扇窗，从中我看到了老姨视老年为第二春的心态。她的博文内容分明在向世人证明：老年人的生活，照样可以多姿多彩！

原来，年近七十的老姨，又给自己制订了一个新的计划——学习书法。常年练书法的姨父，理所当然成了她的家庭教师。

老姨的博客是她晚年的一扇窗，从中我看到了老姨视老年为第二春的心态。她的博文内容分明在向世人证明：老年人的生活，照样可以多姿多彩！

原来，年近七十的老姨，又给自己制订了一个新的计划——学习书法。常年练书法的姨父，理所当然成了她的家庭教师。

