

■ 陈广智 晚年生活从写“豆腐块”开始

父亲自2012年退休后，总感觉心里空落落的。退休前，他除了偶患感冒，身体基本没有什么大毛病。但退休才半年，感冒、咽喉炎等疾病接二连三，肩周炎、颈椎增生等慢性病也悄然而至。

父亲和我说起他的烦恼后，我和他说：“退休前，你与文字打交道较多，何不捡起笔写写你的往事？”父亲顿时来了精神：“常言道‘若想人不老，必须常动脑’，我得多用用脑。”于是，从2013年开始，父亲选择了“爬格子”的养老生活。

自此，父亲调整作息时间，每天坚持晨练1小时，再到图书馆读书看报1小时，其余时间就用来写稿，并用一个

月时间学会了打字、发邮件。

父亲特别喜欢写“豆腐块”，且大多有感而发。一次，他写了一篇小言论《莫让车厢变集市》，很快就被《广西日报》采用。看到稿件见报，父亲喜悦之情溢于言表。后来，他的作品陆续在省内外报刊发表，每每看到“豆腐块”刊发，他就感叹：“收到散发油墨芬芳的样报、样刊，反复端详，揣摩编辑改稿的神来之笔，真是一种精神享受。”写“豆腐块”的文化养老生活，让父亲感到生活充实而又富有活力，疾病也减少了。用时下年轻人的话来说，生活又充满阳光。📖

老妈年过六旬，耳聪目明，身板倍直，走起路来健步如飞，一点也不像60岁的老人。老妈说，这全是舞刀弄剑的功劳。

老妈舞刀弄剑已有5个年头，做到了练武人常说的“冬练三九，夏练三伏”。她掌握了几项武术器械技能，如太极剑、太极刀、太极扇，还练得有模有样。

初练武术时，老师先让老妈练站桩，老师说：“站桩是练武的基本功，必须刻苦训练才能打好根基。”3个月的站桩累得老妈腰酸背疼，可腰杆直了，两条腿硬实了，之后，她练骑马式能坚持10多分钟，并学会了腹式呼吸。

有了一定的基本功后，老妈首选了32式太极剑法套路，跟着老师一招一式地学。由于记忆力不好，学了后边的内容就忘了前面动作。但老妈不气馁，晚上躺在床上也比比划划、伸胳膊动腿，老爸说老妈“走火入魔”了，但老妈依然坚持每天清晨5点起床去公园里练剑，练一两个小时后回家做饭；晚饭后再去广场上练剑。几年下来，老妈体重降了13斤，反应变得灵敏，腿脚利索，多年失眠的老毛病也没有了，我常打趣她：“老妈越练越年轻，快成为武林高手了。”📖



舞刀弄剑强身心

■ 黎洁