



分享乐读

社区生活

退休,另一种生活的开始

□孙建波

退休后的日子,说闲是真闲。早上送完孙子上学,回家把菜买了,中午随便对付一口,下午往沙发上一瘫,手机一刷,眼睛酸了脖子僵了,一天就这么过去了。

直到社区的小杨给我打电话,说咱们马府街社区搞了个“分享乐读”活动,邀请退休的老伙计一起读读书、聊聊天、展示展示才艺。我当时第一反应是:“读书?我退休前读了半辈子文件了,退休了还读?”小杨笑着说:“孙叔,不一样的,您来试试就知道了。”

读书读出“新圈子”

第一次参加活动,是在社区二楼的活动室。我推开门一瞅,好家伙,坐了满满一屋子人,有认识的老邻居,也有脸熟但叫不上名字的。主持的小姑娘说,今天是“读书分享会”,大家随便聊聊最近读了什么书,想到啥说啥。

我心里嘀咕:这有啥好聊的?我最近读的书就是孙子的语文课本,得帮他背课文。

谁知,坐在我旁边的老李掏出一本《黄帝内经》,开始跟大伙说春季养生的讲究。对面的王阿姨,拿了本菜谱,说她最近研究淮扬菜,学会了“三套鸭”“狮子头”。老陈更绝,拿了本自己写的诗集——人家退休后开始写诗,已经写了满满两大本,给我们念了两首,别说,还真有味道!

我听着听着就坐不住了,合着就我一个人是来“打酱油”的?那天散了会,我就去书店转了一圈,抱了三本书出来:一本养生的,一本讲南京老故事的,还有一本是小说。

分享乐读,读出了好身子骨

参加了几次活动我才发现,这个“分享乐读”可不只是坐在那儿读书。社区想得周到,知道咱们老年人坐久了不行,每次活动都有个“健康半小时”。有时请医生来讲讲高血压、糖尿病怎么调理,有时教大家练八段锦、打太极,还有的时候

组织大家去附近的公园健步走。

你还别说,坚持了两个月,我多年的老便秘好了,晚上睡觉也香了,以前总觉得浑身没劲,现在早上起来神清气爽,还能陪孙子跑两圈。

亮出“绝活”,退休生活也精彩

最有意思的还是“才艺分享”环节。社区说,光读书还不够,咱们退休老人有的是本事,都得亮出来晒晒。你看,平时在小区里拎个菜篮子的王阿姨,人家长笛吹得那叫一个专业,据说以前是文工团的。楼下天天遛鸟的老周,写得一手好毛笔字,现场挥毫泼墨,写了“老有所乐”四个大字,大伙围着拍手叫好。还有几个阿姨组成的广场舞队,一跳起来,那精气神,比年轻人还足。

我没什么拿得出手的才艺,就会做个木匠活。小杨说:“这也是才艺啊!您给大伙讲讲怎么选木头、怎么刨花,我们都想听。”我就硬着头皮上去讲了讲,没想到大伙还挺感兴趣,围着我问这问那。老李说他家椅子坏了好久了,问我能不能帮忙修修。我说小事一桩,改天我带工具来。

那天回家我心情特别好。退休这么多年了,第一次觉得自己这把“老手艺”还能派上用场,还能被人需要。

日子越过越有滋味

现在啊,我每周最盼的就是“分享乐读”活动的日子。早早地就把当天的事儿安排好,到点我就准时去报到。老伴儿笑我:“你比以前上班还积极。”我说:“那能一样吗?上班是为了挣钱,现在去是为了开心。”

是啊,退休前我们忙工作、忙家庭、忙孩子,一辈子都在为别人忙活。退了休,终于有时间为自己活一把了。读一本好书,学一样新东西,交几个老朋友,把日子过得有滋有味——这才叫退休生活嘛!

(南京市秦淮区洪武路街道马府街社区推荐)

“丰碑”激励我前行

□柏贵宝

清明时节,秦淮区中华门道路子铺社区党委,组织社区党员到南京雨花台烈士陵园参加“缅怀先烈志,共铸中华魂”活动,我参加了此次活动。

在烈士纪念碑前,我们重温当年入党誓词,庄严宣誓,时刻提醒自己,不要忘记历史,不要忘记那些为了民族解放而英勇献身的革命先烈。

活动结束后,我来到雨花阁对面的雨花石摊铺,寻觅起雨花石。说来也巧,我偶然得到一枚图案似丰碑的雨花石。这枚雨花石长4.7厘米,宽3.4厘米,石中绿与灰白两色搭配,下方灰白色呈现出一座丰碑图案,石碑前仿佛还有一座烈士塑像,形象生动,主题突出,让人啧啧称奇!

手握这枚灵石,眼前浮现出无数革



命先烈的身影。他们的身躯虽已倒下,但他们的精神永远屹立在这片土地上。缅怀先烈,心中的丰碑油然而生!这石中的“丰碑”将永远激励我为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。

(南京市秦淮区中华门道路子铺社区推荐)

乐享晚年健康生活

□董桂珍

7月29日下午,秦淮区洪武路街道建康新村社区特意邀请了南京红十字医院的林院长,在社区二楼会议室开展《中医药法》九周年普法宣讲和中医骨伤健康公益讲座,不少居民准时到场参加了活动,收获满满、受益匪浅。

作为退休人员,我们平时很关注身体健康,但对中医药相关的法律知识、养生常识了解得不够。这次讲座中,林院长用通俗易懂的大白话,耐心讲解《中医药法》的相关知识,普及中医药在日常保健、防病康复中的重要作用,让我们对传统中医药有了全新、科学的认识。

林院长从事中医骨伤工作28年,

经验特别丰富。针对我们退休老年人常见的颈椎、肩周、腰腿疼痛、关节不适、头痛、腱鞘炎等问题,他都逐一细致讲解病因、预防方法和治疗思路。同时还为我们介绍了手法复位、草药外敷、中药熏蒸、小针刀、整脊牵引等特色中医疗法,还有他自创的孤针疗法、自制草药膏等实用特色技术,都是贴合我们老年常见病的干货知识。

通过这次活动,我学到了很多骨骼养护、防病保健的小技巧,解决了日常养生的诸多困惑。

(南京市秦淮区洪武路街道建康新村社区推荐)

书海拾贝

英雄照山河

□沈光明

前不久,我重读了巍巍先生的《谁是最可爱的人》。那些在抗美援朝战场上浴血奋战的志愿军战士形象,依旧如丰碑般矗立眼前,字里行间的赤诚与热血,穿越七十余载时光,依然能直击人心,让我热泪盈眶。

文中没有华丽的辞藻,却用最朴素的语言勾勒出最动人的英雄群像:松骨峰战斗中,战士们以血肉之躯筑起钢铁长城,面对敌人的狂轰滥炸,坚守阵地至最后一刻;马玉祥火中救朝鲜儿童,不顾个人安危,将善良与大爱洒向异国他乡;还有那些在防空洞里就着雪吃炒面、穿着单衣,却依然眼神坚定的战士,他们在国家危难之际,毅然选择奔赴前线,用生命守护国家安宁。

“他们的品质是那样的纯洁和高尚,他们的意志是那样的坚韧和刚强,他们的气质是那样的淳朴和谦逊,他们的胸怀是那样的美丽和宽广!”这是巍巍先生对志愿军战士最真挚的赞美,也是对“可爱”二字最深刻的诠释。

如今,从科技攻关的前沿到乡村振兴的一线,从抢险救灾的现场到守护国门的哨所,无数“最可爱的人”正在续写新的篇章。他们是逆行出征的医护人员,是扎根边疆的战士,是坚守岗位普通劳动者,也是为梦想不懈奋斗的每一个中国人。他们身上传承着志愿军战士的精神内核——忠诚、坚韧、奉献、担当,这精神如同永不熄灭的火炬,照亮我们前行的道路。

(南京市秦淮区洪武路街道致和街社区推荐)

书香润晚年

□王玲

半生耕耘,岁月匆匆。忙碌的职业生涯落幕,我们卸下工作重担,迎来从容自在的退休生活。

退休,是人生崭新的起点。在平淡的朝夕中,读书便是最简单、最治愈的乐趣。一杯清茶、一本好书,静坐窗前,与文字相伴,足以安放岁月、温柔时光。

年少读书,为求知立业;中年读书,为砥砺前行。唯有晚年读书,最是纯粹从容。不为功名、不求得失,只为愉悦身心、丰富生活。闲时品读经典诗词,涵养雅致心境;翻阅历史故事,体悟人生哲理;细读散文随笔,感受人间烟火;涉猎科普新知,开阔眼界、紧跟时代。在书香里,我们看见天地百态,收获内心安宁。

最美夕阳红,书香伴余生。退休后的美好,不在于车马喧嚣,而在于内心丰盈。愿我们以书为友、以读为乐,在悠悠书香中安享朝夕、润泽晚年,让退休生活恬淡充实、岁岁芬芳。

(南京市秦淮区洪武路街道龙王庙社区推荐)

岁月从容,余生安然

□王勇

时光不语,流年有序。一晃半生忙碌,卸去岗位重担,告别职场奔波,我也正式步入退休时光。

半生在岗,风雨兼程。我把最热忱的青春与时光,都献给了平凡的岗位。我始终相信,平凡亦是担当,坚守亦是初心。退休不是落幕,而是人生崭新的开篇。我依旧保持热忱与善良,常怀感恩之心。多年基层与岗位工作,让我始终热爱生活、热爱身边的烟火百态。闲时关注邻里冷暖,牵挂社区日常,力所能及传递温暖,在平凡岁月里继续发光发热。

半生耕耘,不负时光;余生清欢,不负自己。往后余生,不慌不忙,随心而安,守一份平淡,享一份从容。愿岁岁平安,日日舒心,在温柔的岁月里,慢慢生活,慢慢热爱。

(南京市秦淮区大光路街道大阳沟社区推荐)

大片随手拍



秦淮一景 张艳玲 摄
(南京市秦淮区洪武路街道武学园社区推荐)



秦淮暮色 罗建 摄
(南京市秦淮区红花街道阳光里社区推荐)



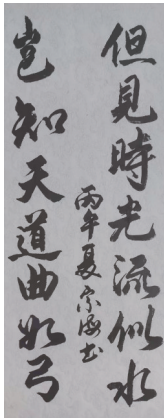
下龙湾 潘敬东 摄
(南京市秦淮区红花街道龙翔雅苑社区推荐)



溪塘荷影 孙志玲 摄
(南京市秦淮区光华路街道海福巷社区推荐)



作者:任秀兰
(南京市秦淮区秦虹街道中牌楼社区推荐)



▲作者:马宗海
(南京市秦淮区大光路街道尚书巷社区推荐)

◀作者:秦清华
(南京市秦淮区光华路街道银龙南苑社区推荐)

社区活动