



“最美不过夕阳红,温馨又从容……”当岁月的指针悄然拨向退休时光,生活褪去了职场的忙碌与喧嚣,在百二河畔,十堰的大爷大妈们正展开一幅幅悠然自得、令人羡慕的幸福生活画卷。连日来,记者沿着河道,从三堰一路漫步至六堰,沉浸式感受这份别样的岁月欢歌,探寻这份独属于他们的“理想生活”范本。

■文/记者 唐晓玮 图/记者 吕世银



河畔「大衣秀」上,她们衣着时尚,仪态优雅。

百二河畔幸福生活图鉴

他们退休后过上我向往的生活

清新早晨 打拳散步活力满满

早上8点,当和煦的阳光温柔地洒在波光粼粼的河面上,四堰桥下的河道两侧已经热闹起来,一群身着素色练功服的大爷大妈,精神抖擞地汇聚于此,开启新一天的“健康征程”。

队伍前列,70岁的张阿姨一招一式沉稳流畅,尽显太极神韵。“太极讲究以柔克刚、动静结合,在河边练习,让人心境平和。”张阿姨边示范边讲解,旁边几名新加入的大妈学得认真,不时请教动作要领。在一招一式的互动中,传承着中华传统健身智慧。

在不远处的游步道上,三三两两穿着轻便运动装、脚踏运动鞋的大爷大妈们,步伐轻盈地沿河岸前行。“早起走一走,活到九十九。”一位大爷笑着说。几位大妈遛弯,时而驻足嗅嗅花草香,时而望向河道,看小鸟追逐,在水中激起层层涟漪,笑声不断……

动感午后 大爷大妈才艺大比拼

日头渐盛,河道两岸全部沐浴在冬日暖阳中。沿着河道继续前行,亭子里、树荫下,文艺舞台悄然搭起,大爷大妈们摇身一变,成了才华横溢的艺术家,奏响文艺“交响乐”。

在中岳路桥下的一丛芦苇边,年近七旬的曾大爷缓缓地将唢呐置于唇边,手指仿若灵动飞舞的蝴蝶,在音孔上轻盈跳跃,高亢嘹亮的《社会主义好》旋律在河道上空盘旋回荡。一曲吹奏完毕,曾大爷笑着对记者说:“在河边吹吹唢呐,给大伙带来点乐子,我心里也畅快!”

在芦苇丛对面的河道里,72岁的柯大爷手提鸟笼,吹着口哨逗引鸟儿。听到鸟儿发出清脆的啼鸣声,积极做出回应,柯大爷轻抚鸟笼满是宠溺:“遛鸟听声,惬意自在。每天和老伙计聊聊养鸟经,晒晒太阳,日子很快活。”

行至农贸市场桥两岸,真是百米一“歌神”,一里一“戏班”,唱歌跳舞好热闹。在一处平台上,万秀城舞蹈队的队员们手持红色花球,踏着欢快的乐曲跳

舞,脸上洋溢着自信的笑容。河道旁的亭子里传来《二泉映月》的宛转、《赛马》的激昂,河畔豫剧《哑女告状》惊艳全场,几个平均年龄70岁的大爷大妈互相配合演奏,引得掌声喝彩声不断。

“一、二、三,转身!”在河对岸,张湾社区百合花梦想队的队员们穿着时尚的大衣,步伐轻盈、仪态优雅,开启河畔“大衣秀”,引得桥上桥下路人驻足观看。领队老师李秋荣笑语盈盈,鼓励大家:“姐妹们,走得秀走出精气神儿!”

“岁月给了我们皱纹,可夺不走我们热爱生活的心。”一位大妈告诉记者,在河道这个大舞台,人人都是主角,就图个乐呵!



手持花球,跳出幸福晚年生活。



遛鸟、喝茶为晚年生活增添一份乐趣。

闲适黄昏 围坐话家常的“老友记”

夕阳西下,余晖给河道披上一层金色薄纱,此时的河边弥漫着闲适悠然的气息。继续往前走,漫步至人民医院桥、老虎沟桥下,大爷大妈们遛狗遛娃,打牌下棋聊天,恰似一部温情的“老友记”。

河道一侧的石桌旁,几位大爷正围坐在一起下象棋,棋盘上“硝烟弥漫”。观棋的众人也七嘴八舌地出谋划策,现场十分热闹。在河岸边的长椅上,大家坐在一起,你一言我一语,从家长里短聊到社会热点,从往昔回忆谈到未来期许。聊天声、牌局中的吆喝声此起彼伏,交织成一首独特的生活旋律。夜幕降临,天气转凉,大爷大妈们才意犹未尽地起身道别,相约明日再聚。

沿着河道,从三堰走到六堰,这一路所见,是老人们充实、欢乐、有滋有味的晚年生活。没有工作的压力,没有生活的纷扰,有的只是老友相伴、兴趣相随,在岁月静好里,描绘属于他们的“夕阳红”。这般理想的生活画卷,着实令人向往,也愿每位老人都能如此,在暮年收获满满的幸福与温馨。



吹拉弹唱,小戏班子里有大乐趣。