



春赏花 夏戏水 秋摘果 冬观雪

七旬夫妻回乡养老 把田园生活过出诗意

一栋自建房面朝汉江，樱桃树、枇杷树环绕小院，院中用篱笆围出一个花坛。花坛前方是菜地，油菜花长得正旺，金黄一片。菜地紧邻一片碧绿的汉江水，鱼虾成群。

七旬老夫妻沈德福、计孝华退休后，把家从五堰闹市区搬到郧阳区清凉寺回族村，远离城市喧嚣，回归田园生活，春闻百花，夏听蝉鸣，秋迎收获，冬候雪落。许多朋友评价道：“他们的生活太诗意了，估计拥有千万粉丝的网红李子柒看了都会羡慕。”

■文、图/记者 张婧



老人用奇石、假山制作了一个园林鱼池。

A

回乡养老 汉江边的农家院子风景如画

今年沈德福 78 岁、计孝华 74 岁，退休前都在我市粮食部门工作。退休后，这对夫妻在五堰居住了几年，开始想念老家种菜养花的田园生活。老两口一商量，就在妻子计孝华的老家清凉寺回族村，找了一个汉江边的好地方养老。看到老人们身体硬朗，农家院子的风景如画，儿女们十分支持老人的决定。

计孝华是土生土长的清凉寺回族村人，也是远近闻名的回民合碗席制作高手。她告诉记者：“我参加工作之后，先去了郧阳城，结婚后又和爱人一起到十堰工作。”

沈德福老家在郧阳城区城关镇，爱好收藏奇石。汉江油光青、堵河红……一屋子的奇石都是他的宝贝，每天把玩也不觉得腻，夏天甚至怀抱奇石睡觉，算得上是一个“石痴”了。自家小院里，他特意用奇石、假山和青苔制作了一个园林鱼池，修身养性。

3 个孩子非常孝顺，每逢节假日就回来陪伴父母，帮忙干活。清明小长假，孩子们都从十堰城区回来，勤快的女婿陪着沈德福一起清洗鱼池、冲刷奇石，

忙得不亦乐乎。

女儿、儿子洗菜、炒菜，为大家准备午餐。女儿学着母亲的样子，新鲜羊肉放入花椒、盐等作料，提前腌制入味，再上柴火灶煮。一个小时后，一大碗回民传统菜肴——清蒸羊肉出锅。儿子用小火慢炖牛骨头，放入卤牛肉、红薯粉，把一盆三合汤端上桌。两道清真大菜受到好评，大家边吃边聊，其乐融融。

冲洗鱼池的工作量大，一上午两个人还没干完活。午饭后，儿子也加入冲洗鱼池的队伍中，女儿开始挖土种花。“妈，我带了一大袋百合花种子，想给花坛换个新造型！”女儿说。

计孝华也没闲着，儿子把养鱼的水铲进水桶，她拎起 10 多斤重的水桶，跟在女儿身后浇水：“养鱼的水，你别看它脏但营养丰富，最适合浇花了！”

记者善意提醒计孝华，毕竟年纪大了，动作悠着点，别把腰闪了。她笑着说：“不用担心，我每天吃的都是自己种的无公害蔬菜，呼吸的是江边清新空气，而且每天种地锻炼，身体好得很！”

B

种菜养鸡 田园生活中寻找简单的幸福

平时，每天清晨五点多，老两口就起床了，在地里种小青菜、菠菜、生菜，喂养 10 多只鸡和鹅。

减少内心欲望，放慢生活节奏，日子就过成了诗。田埂上，淡紫色的豌豆花开了，摘一簸箕豌豆尖回家，地里绿头红根的蒜苗拔几根，再去鸡窝里捡两个刚下的蛋，做成无公害的时令鲜蔬鸡蛋面，早餐吃得营养又健康。

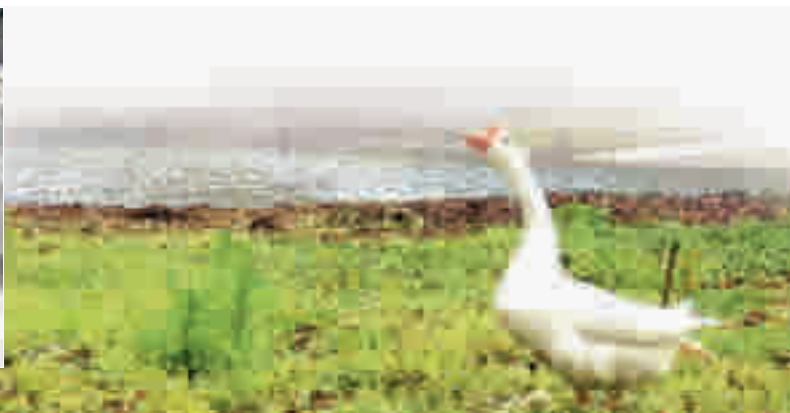
田野里，大片肥嫩的韭菜正在收割，孩子们开心地和大人们一起劳动，大白鹅在春日里格外兴奋，“嘎嘎嘎”激昂地唱着欢快的歌曲。

午休过后，计孝华拾掇花草果树，修修枝、间间苗；沈德福则把时间花在赏玩奇石上，打磨石皮、设计石座。两人既一起劳作，又各有爱好，互不干扰，幸福和美。

每天和大自然亲密接触，呼吸新鲜空气，吃的是绿色食物，这种原滋原味的田园生活简单随性。

“你看！我家小孙子旺旺在地里泥坑中跳着玩，越跳越高兴！他和我讲，动画片里乔治和佩奇就是这样跳泥坑的。孩子的童年很重要，这儿让他过得更开心！”计孝华告诉记者，母羊生的一只纯白色小羊羔两三个月大，是孙子的好朋友。“孩子喜欢小动物，和它们和谐相处的本领像是天生就会的。在城市里长大的孩子，缺少了这种农家田园生活的体验。”沈德福说。

计孝华带着孙子和小羊羔玩耍。



汉江边，一垄菜地，一只大白鹅……构成了沈德福夫妇日常的田园生活画面。