

因鸟焕彩的老王

□翁盈昌 文/摄



“老王，看什么呢，这么入神？”我的声音打破了清晨的宁静。抬眼望去，只见老王弓着身子，目光像被磁石牢牢吸住，一动不动地定格在自家窗台上，连我走近都未曾察觉。

“你看，我家窗台上有个鸟窝，小鸟都孵出来啦！”老王终于回过神，脸上漾着孩童般纯粹的笑意，连忙朝我招手，“翁老师，快进屋来，我跟你讲讲这鸟儿的故事！”

跟着老王走进屋，窗台边的景象瞬间攫住了我的目光。两盆绿植之间，一个鸟巢稳稳架着——棕丝缠绕着枯枝，泥土勾勒出圆润的轮廓，宛如一件未经雕琢却满是野趣的天然艺术品。窝里的五只雏鸟绒毛尚未长齐，嫩黄的小喙像极了含苞待放的腊梅，一听到动静，便齐刷刷地张开喙，小脑袋不住地左右晃动。

“这是八哥夫妻搭的窝，从生蛋到孵出小鸟，刚好一个月。”老王的声音压得轻轻的，生怕惊扰了这些小家伙，“我特意找了个纸箱挡在旁边，就怕路过的人探头探脑吓着它们。”古人曾说“劝君莫打三春鸟，子在巢中盼母归”，老王这份小心翼翼的护鸟心意，不正是对这句诗最生动的诠释吗？

随后，老王又把我领到另一个房间。屋子中央，一只雕工精致的鸟笼悬挂着，阳光透过细密的笼栅洒进去，笼内的鹦鹉像是被镀上了一层柔光——它们的羽毛如同晕染了七彩云霞，翠绿的翅膀边缘缀着细碎的金边，长长的尾巴像拖着一把华丽的锦扇，倒勾的喙鲜红似火，啄食时透着几分灵动，饮水时又藏着些许优雅。

“它们呀，可机灵着呢！”老王笑着唤了一声，笼里的鹦鹉立刻像接了指令般，扑棱着翅膀在笼内轻快跳跃，清脆的鸣叫此起彼伏，热闹得像一场迷你音乐会。

其实老王爱鸟护鸟有个故事。还记得老王刚从领导岗位退下来时，总觉得日子空落落的。往日忙碌的工作节奏突然停下，单调的家

庭生活让他浑身不自在，连精气神都弱了几分。直到亲戚送来一对鹦鹉，还有这只精致的鸟笼，他的生活才像是被重新点亮，渐渐有了色彩。“从那以后，每天晨练回来，给它们喂食、换水、清理鸟笼，就成了我的必修课。”老王笑着回忆，清理笼舍时，动作轻得像怕碰碎珍宝，连笼底的碎屑都要一点点扫干净。闲暇时，他就搬把椅子坐在旁边，听鹦鹉叽叽喳喳地“唱歌”，偶尔还会跟它们说说话，哪怕得不到回应，也觉得心里暖烘烘的。

在老王的精心照料下，鹦鹉长得愈发精神，羽毛也越发鲜亮有光泽。连带着老王的状态，也一天比一天好。

“这对鹦鹉还‘上演’过一段‘爱情保卫战’呢。”谁能想到，这笼中看似平静的日常里，还藏着一段惊心动魄的小插曲。

大概是笼中鹦鹉的叫声太过嘹亮喜人，一只外来的雌鹦鹉总在窗前盘旋。

老王心一软，便打开了鸟笼门，没想到这只雌鹦鹉径直飞了进去，凑到笼中的雄鹦鹉身边，头挨着头，喙碰着喙，亲昵得不得了，活脱脱是“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”的模样，把动物间一见钟情的喜悦，展现得淋漓尽致。

可有趣又意外的是，没过几天，又有一只外来鹦鹉飞进了老王家。老王依旧心软，顺手将它放进了笼中。可这只新鹦鹉刚进笼，笼里的雌鹦鹉就像变了个“鸟”似的，猛地扑上去，用喙啄，用翅膀拍，一场激烈的“战争”瞬间爆发。老王见状，连忙呵斥了几句，想着能震慑住它们，便转身进屋拿东西。可没过多久，外面的鸟叫声变得越发凄厉。老王心里一紧，赶忙跑过来察看——糟了！那只新来的鹦鹉已经躺在笼底，一动不动，头部还带着血迹，早已没了气息。

对于养鸟，老王总说，这些鸟儿不仅驱散了他退休后的孤独，更让他读懂了生命里的温情与坚守。

我的晚年生活

□余国定

人一旦退休了，离开紧张有序的工作环境，如何做到生活有规律、有节奏、有乐趣，在晚年生活健康、快乐的同时，对社会也能带来一定的益处，这是当下整个社会关注的一大热点。

2023年那个炎热的夏天，我也退休了，依依不舍离开了自己热爱、辛勤工作过40余年的工作岗位，加入到退休人员庞大的队伍中。

起初一段时间，每天除了吃就是睡，不知道还能干点什么。整天无精打采、萎靡不振，感觉特别迷茫。后来回想自己这么多年的爱好、特长，最终选择既能养身又能养心、动静结合的生活方式作为主打曲。

动，就是跑动，这是我一贯的爱好。目标定下来以后，我每周雷打不动安排3到5次跑步。不管严寒酷暑，不论风雨兼程，每天清晨，太阳刚刚钻出海面，我就会跑在岱山的竹屿海堤上，听海浪歌唱，看鸟儿叽喳，观海上船行，在跑动中亲吻大地气息。

为了能让自己跑得更快、更安全、更健康，我加入了岱山县马拉松及路跑协会。从此以后，我这位老者和众多爱好跑步的小伙子、小姑娘们成为队员，大家每周一、三晚上，相聚在县行政中心、县体育馆，拍照留影加跑步，从最初1公里、3公里、5公里到后来的10公里、500公里、3000公里。

“我跑动、我快乐”。早在2019年，我就跃跃欲试，报名参加了岱山海岬半程马拉松的首次6公里欢乐跑，这一跑，让我尝到了跑马的乐趣。2020年，我首次参加舟山群岛半程马拉松比赛，以2小时15分成绩完赛。看到自己取得沉甸甸的成绩，心里感到无比快乐和自豪。以后连续几年，尤其是退休后的这几年，我每年都会参加家乡举办的岱山海岬半程马拉松。2024年，我还走出舟山，到绍兴参加半程马拉松。

半马不是马，全马才是马。为此，我暗暗下了决心，争取在退休10年时，完成全马比赛。在跑团跑友们的鼓励支持下，我决定提前5年完成这一艰巨光荣的挑战和任务，冲击今年的横店马拉松。

11月16日，金桂飘香的美好时节，在横店影视城，我经过全身心投入，苦苦煎熬，经过整整4小时19分钟37秒的鏖战，终于踩到全马的终点，挂上沉甸甸的全马奖牌。那一刻，白发飘飘的我，情不自禁，头吻大地，热泪盈眶，喜极而泣。

在动的同时，我还在静上下功夫，把读书当作自己退休生活的重要一部分，每天都会安排一定时间，与书本零距离、面对面，分享阅读的快乐，在阅读书籍中，放松内心，平静生活，体验感受，回味书香。这几年，我几乎把一至十一届茅盾文学奖获奖作品全部看完，有些作品，像路遥《平凡的世界》连续看了两遍。

在看的同时，我还坚持写，把看书后的所思、所想、所悟、所感以文字的形式记录下来。退休以来的这几年，我记录最多的还是老本行——盐业，涉及岱山盐业体制改革、产品革新、科技创新、工艺沿革、历史记忆等题材，积少成多，至今累计文字达12万字。

其实写作是我的弱项，记得上世纪80年代参加中考考试，语文仅得了39分。为了填补写作不足，我加入了岱山县作家协会，在各位协会老师的精心指导与关照下不断进步，陆续有作品在本地的日报、晚报上发表。

这些年，我的退休生活主动动静结合，不仅强健了身体，还提升了抗压能力。余生之年，我也会继续保持动与静，享受健康而快乐的退休生活。