

编者按:

近段时间,“白天上班、晚上学艺”的生活方式火爆“出圈”,丰富多彩的课程吸引大批年轻人的关注和报名。结束紧张忙碌的工作之后,娱乐是释放压力的一个出口,但每个人都有自己的方式,唱歌、跳舞、画画、摄影、学乐器、练瑜伽、养花种草、游山玩水,每个人都有自己的“生活宝典”。你的业余时间是怎么过的?

业余生活图鉴

爱上广场舞

□ 汪志

“你是我的小呀小苹果,怎么爱你都不嫌多……”眼下已是冬日,但跳广场舞的人只增不减。优美的旋律、动听的舞曲、宽敞的广场,翩翩起舞的几百号人,我和妻子也在其中。其实,我这个大男人爱上广场舞已有多多年。

几年前,我突然发现身体不对劲,腰疼、腿酸,浑身无力,还经常头晕,先到药店买药,不管用,便到医院检查。大夫简单询问了我的工作和生活,总结道:“你的那些症状就是缺乏运动引起的,平时要加强体育锻炼,多到户外走走,这些症状就会慢慢消失。”

现在,人们的生活水平越来越高,吃得好,玩得开心,也不差钱,但健康是无价之宝。如何才能健康长寿?锻炼的方式有很多,跳广场舞可以全身运动,跟我跳广场舞去。”妻子提议。

之前,妻子总说这又疼、那也不舒服,自从跳广场舞后,身体好多了。一天晚上,妻子跳完广场舞回家,对我说:“从明天起,每晚跟我去跳广场舞。”我直晃脑袋:“跳广场舞的都是小媳妇、大妈和老太太,哪有大爷们去

跳?丢人。”妻子笑着说:“只要健康快乐,不分性别和年龄,怎么丢人呀?”在妻子的再三相劝下,我也加入了广场舞大军。

记得第一次跳广场舞,队伍中只有我一个男士,由于不会跳,浑身不自在,感觉有许多双眼睛看着我。为了让我有参与感,妻子每天在家教我,学得差不多时,我才敢去广场。经过几天锻炼,跳着跳着,我的心态渐渐放开了。哈哈,跳广场舞不是女人的专利,咱大男人也要跳广场舞。

想不到,在我的带动下,有不少男士也加入队伍。每天一个多小时的广场舞,跳得我满身是汗,回到家洗个澡,感觉身体轻松许多。

自从爱上广场舞,我推掉了许多应酬。记得有一天,我感冒严重,浑身疼痛,妻子劝我不要去了,但我仍坚持去跳,回来后身体轻松多了,感冒也好了许多。现在的我,腰不疼了,腿不酸了,头也不晕了,精神焕发,用妻子的话说:“干嘛嘛成,吃嘛嘛香。”

“空巢”不“空心”

□ 付群华



孩子上大学离家后,顿时觉得心里空荡荡的,朋友笑我提前进入“空巢”状态。同事小王看我无精打采的样子,对我说:“姐,你以后跟我玩吧,肯定开心。”

小王的孩子今年刚上学,为了辅导孩子学习,她报名学习英语、参加书法班,周末又带孩子打羽毛球。周末,我随小王来到体育馆,嗚,打球的人真多!只见球拍在他们手中挥舞,白色的羽毛球随着球拍上下翻飞,我多年没碰羽毛球拍,心里痒痒的。眼看羽毛球飞过来,我跃身而起,狠狠给对方有力地回击,小王给我竖起大拇指。

在小王的带动下,我迷上了打羽毛球,并结识了一些球友。大家在群里交流探讨打球的经验和技巧,相约下次打球的时间。看我兴致盎然,小王逗我:“姐,打球比你下班回家刷手机强吧?”我忙不迭地点头:“何止是强,简直强多了!早点打球就好了。”小王一笑:“好,我再带你玩个好玩的。”我立马追问:“还有什么好玩的?”

原来小王说的是书法课,我的脑袋摇得像拨浪鼓:“你陪孩子上课,我去和孩子坐在一起学习,这算什么事儿啊,不去不去。”小王冲我神秘地笑:“你先别拒绝,跟我去体验再说。”

随他来到课堂一看,竟有好几个成年人正襟危坐。小王说:“有人是陪孩子学习的,有人是自己报名学习,学得可来劲了。”我动心了,以前喜欢书法,后来工作忙都抛在脑后了。现在学书法,一能圆梦,二能修身养性,好事啊!体验课还没结束,我就赶紧找老师报名。在书法老师的谆谆教导下,我开启了“横平竖直”的“方块字”模式。

“空巢”不“空心”,自从从我报名打球、学书法后,我的生活变得丰富多彩,日子里充满了阳光。



厨房里的“哲学家”

□ 李钊

一直难以抗拒美食的诱惑,但我从未想过自己有一天会去参加短期厨艺班。

以前工作忙,用餐基本在食堂解决,到了周末便带着妻子去街巷里寻找美食。女儿出生后,这一切发生了改变。平日十分喜欢的菜系,因为重油重辣,女儿稚嫩的肠胃无法接受,即便是清淡营养的菜式,也顶不住父母的唠叨:“外面的饭菜不卫生,要为孩子的健康着想,回家做饭吃。”

没办法,我和妻子只得打开家中熄火已久的炉灶,重新生火做饭。妻子生娃带娃已经很辛苦,我只得放下“君子远庖厨”的固执,穿上围裙。时隔多年再次拿起锅勺,总能折腾出意外的动静,不是手被切了,就是碗被砸了;不是烧焦,就是没煮熟。直到半个月后,我的厨艺才渐入佳境。当我笑呵呵地端着番茄炒鸡蛋上桌,妻子吃了一口,满意地点了点头说:“如果明天能吃上一口红烧排骨就好了。”红霞瞬间爬上我的脸庞,这几天家里的菜单除了番茄炒鸡蛋和辣椒炒肉,貌似没变过。

我上网查过菜谱,反复失败后,不得已才拿出压仓底

的两道菜。面对妻子的“夸奖”和期待,我不由生出“难不成让我去厨艺培训班学习”的感叹。不久后,单位工会发布短期厨艺班的招生通知,培训时间定在晚上,收费还很便宜,我跟妻子商量后立刻报名。

一个月的培训时间,我收获的不仅是厨艺上的增长,也从切菜、配菜、炒菜等过程中得到启发,深刻理解了“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”的道理。之前,我对照网上的菜谱做菜,配菜、器具、流程与网上所述一致,却难以做出预想的味道,这与个人能力高低、经验深浅密切相关,与材料来源、细节把控也紧紧相连。当然,技术的高低并不是决定成败的关键因素,烹调需要用心才能做出味美的菜肴。当我为妻子端上新菜式,讲着学厨的快乐和收获,妻子脱口而出:“你已成为厨房里的‘哲学家’,继续保持,继续研究,我看你好哟!”妻子的话让我动力满满,可情绪平复,看到妻子偷笑的表情,我才意识到自己“挣到了吃,挣到了上当”,不过我心甘情愿。

随着技术渐渐熟练,我已能举一反三推出新菜。每



到周末,我总会早早出去买菜,然后哼着歌在厨房里忙活,看着妻子开心享用的样子,我很知足。四季轮回,一日三餐,家庭幸福,这不就是生活最美的样子,生活哲理的本质追求吗?

从“硬知识”到“软知识”

□ 王秋女

办公室年轻人多,几个单身同事下班后经常约吃饭,我们这些中年老母亲也时不时跟她们去“网红”店打个卡、尝个鲜。今年下半年开始,约饭的频率明显减少,有些同事还没下班就提前叫外卖,一下班就匆匆忙忙地扒几口饭往外赶,问他们慌里慌张地干什么去?匆匆地甩下一句:“上夜校去。”

夜校,对于我这个年纪的人并不是陌生事。上世纪80年代,夜校可是个时髦事物,我家小姨、小叔年轻时上山下乡耽误,没有机会上大学,返城当了青工后,都争着报名上夜校“充电”。那时,夜生活不丰富,冬天晚上七八点,大街上就冷冷清清,但到了九点多,寂静的街上突然热闹起来,有自行车叮铃铃的响声、青年男女的欢笑声……上夜校的年轻人下课了。

那时,夜校学的是文化课,小姨小叔们如饥似渴地吸收着文化知识,英语、数理化、专业技能,争分夺秒地把耽

误的时间补回来。有一次,我妈带我去补牙,另一台牙科椅上半躺着一位捧着英语书念念有词的年轻人,我一看,惊讶地戳戳我妈:“这不是小叔吗?”我妈趁机教育我:“你看你小叔,当年没机会上大学,现在上夜校、学英语,多努力。”后来小叔上了大学,成功从车间调到技术科,成了亲戚口中“知识改变命运”的典范。

现在的年轻人上夜校,与我印象中的文化课夜校大为不同,更多的是满足大家的艺术需求。当然,热衷上夜校的不仅是年轻人。同事敏姐的女儿刚上大学,她就成了报班“狂人”,每周二上古筝课、周四健身课、周五昆剧班……敏姐从小就爱学古筝,当时家里没条件,后来女儿学古筝,她也想学,但苦于没时间,现在终于可以圆梦了。

从当年学习文化的“硬知识”到如今追求文艺的“软知识”,从年轻群体到中青年群体,上夜校看似是一场情怀的回归,实则反映了社会的进步、时代的变迁。



恋恋长寿花

□ 刘士帅

去年春天,同事晓娅送我两盆长寿花,我没有养花经验,并不想要。晓娅耐心跟我解释:“长寿花是懒人花,半个月浇一次水,偶尔施点肥就可以了。”

我将信将疑,平生头一次在家养起了花。晓娅担心我养不好,每次需要给家中的长寿花浇水、施肥,就给我打电话,生怕我怠慢了她们送的长寿花。没想到,在我算不上精心的呵护下,两盆长寿花长势良好,墨绿的叶片像一柄柄小扇子。最神奇的是,冬天万物萧瑟,百花凋零之时,长寿花竟然孕育出了花苞,像害羞的小姑娘。一天下班回到家一看,长寿花开了,一盆红艳艳,一盆粉嘟嘟,花瓣紧凑繁复,像一个个张开的小喇叭,我惊喜万分,第一时间拍下照片发到微信朋友圈。晓娅看到我的长寿花开了,比我还开心。

长寿花怒放的日子里,我比以往更加呵护它们。它们也仿佛猜透了我的心事,愈发风姿绰约。养长寿花丰富了我的业余生活,晚上读书累了,我会去看看它们;早

晨出门上班前,我也会看一眼。为了留下长寿花的美丽姿态,我经常给它们拍照,还做成视频发布在社交媒体上,不仅吸引一些本地喜欢养长寿花的花友,还组建了一个“长寿花花友群”。在群里,大家经常晒出自己培育的长寿花,我才知道,长寿花居然有数十个品种,不光花色各异,花瓣花型也千姿百态。大家在欣赏长寿花的同时,相约春天线下聚会时交换长寿花。

今年春天,我有幸参加花友聚会。归来时,手里多了近10种长寿花。聚会那天,我还学到了长寿花的扦插技巧,回到家就迫不及待地行动起来。因为有了养花经验,晓娅不用再提醒我浇水、施肥,我摇身一变成了“养花专家”。

一晃,冬天来了。前几天,花友们在群里提议,等长寿花开放的日子,大家再聚一次,带着自家的长寿花,办一次花展,我举双手赞成。私下里,我向有些“社恐”的晓娅发出邀请:“晓娅,这次的花展你一定要去,你带我养花,我带你社交,有长寿花相伴,生活乐陶陶。”



(本版漫画均由韦富裕绘制)

我的生活宝典

□ 黄隆天



在这个快节奏的社会中,年轻人仿佛被一个巨大的时钟牵着走:白天上班,晚上学艺。这样的生活方式也成了一种新时尚。而我,也在这股潮流中,寻找属于自己的那一份“生活宝典”。

每当夜幕降临,结束一天紧张忙碌的工作后,我会选择一些感兴趣的活动丰富自己的业余生活,或唱歌或书法或拍小视频,但总觉得少了些什么。直到有一天,我接触了舞蹈,才发现舞蹈就是我生活中的一道靓丽风景。

喜欢上舞蹈,缘于一次工会举办的才艺培训。那次,我报名参加学习古典舞,谁知上课的第一晚才发现在场的都是女同志,就我一个大叔,尴尬之感瞬间涌上心头。“欢迎这位男同学,请你站在这排跟着老师学。”老师的热情和亲切打消了我产生打退堂鼓的念头。“只要自己不尴尬,尴尬的是别人。”我在心里给自己鼓劲,然后一个动作一个动作地跟着老师学,很快就进入状态。

那一次培训,我感受到了学习舞蹈的乐趣,感受到了身体舞动的韵律之美。再后来,舞蹈成了我业余生活中的一部分,每天下班回到家,第一件事就是打开音响,伴随着动感的旋律,随心所欲地放飞情感,让身体随着节奏尽情舞动。

音乐是舞蹈的灵魂,每一段旋律都蕴含着不同的情感和故事。通过舞蹈,我感受到了生活的喜怒哀乐,每一次舞动,都是我对生活的感悟。跳舞不仅是一项娱乐活动,更是一种情感释放,在忙碌中找到一份宁静,也在宁静中找到一份力量。