

生活
百味

时光轮回



吴燕霞

年关将至，今日暖阳高照，云姨家蒸馒头，接奶奶过去帮忙，老太太乐颠颠地像小孩似的跟在云姨后面打下手，现在是云姨唱主角的年代。想当初奶奶唱主角的时代，云姨还很年轻，每当家里有事张罗，云姨也是跟在后面的。

奶奶年轻时，全家里里外外都是她打理张罗，她厨艺好、会做事是远近出名的，她料理的吃食样样拿得出手，腊八节做八宝饭，过年做馒头、蒸年糕，正月半做元宵，中秋节做糯米粑，一年四季不同节日打理不同品种的吃食，奶奶始终都是主角。我小的时候，跟在奶奶后面，看她的十八般武艺，看得眼花缭乱。稍大之后，就跟在她后面帮忙打下手，天长日久，也学到了一点技艺。

等我上班成家后，天天忙于各种事务，下班回家难得有时间料理这些主食以外的吃食，逢年过节这些事务一直还是奶奶在操持着，我们也就心安理得享受着老人的劳动成果。

岁月匆忙，老人年事渐高，开始退出主角位置，甘当一名配角。在我们这代人成为家中主角的时候，时光逆转，老人仿佛回到了我们小时候的时光……



本版投稿方式：

邮箱 jhwbpq@163.com 或扫二维码(如下)。投稿时请注明“投晚报‘朋友圈’版面”，同时附上微信名、头像图片和通联方式。一经采用，稿费从优。



雨柔和

今年，有幸收到一本友人赠送的南通诗词协会定制的挂历，上面印的都是会员的原创作品，满满的诗情画意。

一本挂历，装满生活的回忆。

忆当年，我的奶奶也是一个上过私塾的大家闺秀，最喜欢在挂历上记录家中即将要做的大小事务，有时甚至会在上面记账，若钱花多了，会很心疼。母亲就会笑着安慰她，你的钱都是子女孝敬的，该花的总要花。

我的母亲每次收到父亲来信，只要提到回家探亲的日子，母亲的脸每天都是晴天，走路更轻盈，做事更麻利。母亲最喜欢在挂历上做的事，就是画日子，每画掉一个，离父亲回家的日子就更近了一步。或许，这

挂历碎碎念



就如小林所言：记录的意义，是让幸福可翻阅。

挂历对我最大的作用，就是记录没完没了始终背不熟的英语单词。特别是临近高考时，我天天被英语单词折磨得头昏脑涨，没办法，只得将生涩难背的单词写在挂历上，便于熟记。那时，挂历的每一页都写得密密麻麻，就像爬满了小蝌蚪，我自己看了心里都发怵。

在我家，挂历最后的归

宿，就是被母亲裁成记事本大小，装订起来，那就是一本妥妥的草稿本，归我专人专用。

光阴弹指过，我现在是脚踏中老年分界线的年龄段，时常要在挂历上记一记这天要做的事，搞得老母亲甚是疑惑：你现在记性这么不好吗？

人生几十年，挂历一直伴随左右，记录着我们的喜怒哀乐、平常日子。这个老朋友，真好。

学习AI



丁维香

老王最近着了魔似的废寝忘食地学习用AI写文章、制作壁纸和视频。天天把他的学习成果发给我欣赏，有一点点进步就非常开心。

今天发给我看的是动画狗狗骑车，还配了语音说是接老婆下班。我一看直接笑趴，怎么黄狗有五条腿

呢？给他指出来他还“强词夺理”，说海南岛有五脚猪，狗也可以有五条腿呀。还说刚开始学要求不要太高，叫我不要打击他的积极性，要多鼓励，他才有信心做得更好。

我说都年逾花甲的人了，八十岁学吹鼓手，还玩什么AI。老王说，技多不压身，学成了工作上用得到；再说觉得挺有意思的，增加生活乐趣。他说得也有道理，都说活到老学到

老，社会发展日新月异，只有不断学习，才能不被时代淘汰。



可敬的坚持

微微一笑
很倾城

大舅今年75了。每次体检，各项健康指标完全正常，啥毛病都没有，这都得益于他长年坚持不懈地锻炼。

大舅18岁参军入伍，那时候因为家庭条件差，瘦得像猴似的。他和村里另外5个后生去验兵，本以为他就是去打酱油的，没想到就他一个人给验上了。到部队后，他各方面都表现积极，被推荐到南京步兵学校学习，不久被推举为学员队长。回乡探亲时，我外婆正在田里干活，看到我舅远远

地在路上走着，还和旁边一帮妇女说：“你们看那个当兵的小伙子走路多精神、多帅气！”有个眼尖的小媳妇，拍了拍我外婆的肩：“二婶子，那不是你家二小子顺章吗？”我外婆赶忙扔下手中的锄头，一路狂奔过去，身后留下一串串笑声。

看到身体结实的舅舅和入伍前判若两人，外婆问：“儿啊，你咋变得连妈也不认识呢？”舅舅说：“是部队这个大熔炉让我脱胎换骨了啊！”外婆似懂非懂地点了点头。舅舅当场就在外婆面前一口气做了400个俯卧撑。

也就是从那时候开始，舅舅坚持每天做400个俯卧撑，年轻的时候，他一气

呵成，起身后脸不变色，还能遛上几圈。随着年龄的增长，他的节奏慢慢缓了下来，甚至分成了早晚两次做。但每天400个的指标从来都是不折不扣完成的。

去年舅母离世，看着舅舅满脸憔悴，我心疼不已，更关心的是他的身体，我问他：“现在还做俯卧撑吗？还是400个？”他回答得很坚定：“做！当然做！必须做！400个，一个不能少！你外婆、舅母都不在了，我还是要做给他们看！好让她们放心，我身体还是硬硬朗朗的！我现在是分4次做400个，将来也许是分5次、6次，甚至8次、10次，但只要我还有一口气，就会一直做下去！”

乐活
人生

半条毛巾



老酒

一条新毛巾，拦腰对剪。剪出的毛边，缝上一段布条，包边。一条普通毛巾，就变成了两条家用毛巾。这是老婆的新作品。

老酒新装修好房子，南南进门一间间打量，给予了高度评价：“真漂亮，就像酒店。”其实只是简单装修，干净整洁了一点，比不上酒店的档次。但老酒的毛巾，就跟酒店接轨了——客用毛巾一般是酒店专用的。

家里的毛巾早就知道老酒是个油腻大叔。洗一次脸，只半分钟。隔三差五洗一次毛巾，要三五分钟。老婆提议，先用面巾纸擦脸，再用毛巾洗脸。老酒试行过一段时间，感觉太麻烦，就故态复萌。老婆也不争长论短，这次直接推送客用毛巾。

第一次拿起这半条毛巾，老酒心里有点憋屈：“大家都用整条的，我怎么用这半条的呢？”但洗了几次，感觉半条毛巾足够洗干净脸，面子上绝对过得去。再细细思量：半条毛巾用水少、拧干快，清洗起来也便当。哪天丢了半条旧毛巾，还有半条新毛巾呢！

用了10多天，老酒完全适应了半条毛巾，简直是中年油腻大叔专用毛巾。

手印画打卡



恬恬不能苦

2025悄然而至，平凡日子中总会有一些事能让你开心良久，一个平凡的周末和闺蜜一起进行了新年打卡。

画室里色彩鲜艳的水彩画无不彰显着青春的气息，距离上一次走进画室已经时隔很长一段时间了。为了庆祝相识10周年的到来，我们相约进行了手印画，在拓印、绘画中时间悄悄溜走，但是永远这一个词并不会只属于情侣，也适用于朋友。在索然无味的日子里偶尔和朋友去打卡、去纪念，你就会发现幸福不在别处，一直在当下。

