

准确认识和深入理解“十五五”时期的重要地位

《人民日报》评论部

党的二十届四中全会擘画了“十五五”时期发展蓝图,这是新征程上的又一次总动员、总部署。全会指出:“‘十五五’时期是基本实现社会主义现代化夯实基础、全面发力的关键时期,在基本实现社会主义现代化进程中具有承前启后的重要地位。”

习近平总书记就“十五五”时期的重要地位作出了深刻阐述。学习贯彻全会精神,一个十分重要的方面就是准确认识和深入理解“十五五”时期的重要地位。

从基本实现现代化的历史进程看,“十五五”时期起着“承前启后”的重要作用。

党的二十大作出全面建成社会主义现代化强国“两步走”战略安排,其中第一步是到2035年基本实现社会主义现代化。通过实施“十四五”至“十六五”三个五年规划,我们就能完成这第一步的历史任务。分步骤看,“十四五”是开局起步,“十六五”将是最后收官,“十五五”时期恰好处于中段,“承前启后”正是对这一时期的精准定位。

对“十五五”时期的重要地位,我们可以从三个角度进行分析,深化理解。

放在接续奋斗的现代化进程中来把握,我们要奋力开创中国式现代化建设新局面。

实现社会主义现代化是一个阶梯式递进、不断发展进步的历史过程。从“一五”到“十四五”,一以贯之的主题就是把我国建设成为社会主义现代化国家。新时代以来,我们党领导人民完成脱贫攻坚、全面建成小康社会的历史任务,实现第一个百年奋斗目标,成功推进和拓展了中国式现代化。

贯彻好全会对“十五五”时期经济社会发展的战略部署,推动事关中国式现代化全局的战略任务取得重大突破,将确保基本实现社会主义现代化取得决定性进展。

放在加速演进的世界百年变局中来把握,我们要在激烈国际竞争中赢得战略主动。

当今世界变乱交织,单边主义、保护主义抬头,全球政治经济格局继续经历大调整、大分化、大重组。同时,新一轮科技革命和产业变革加速突破,国家间的竞争合作关系面临重塑。

只有抓住机遇,应对挑战,坚定不移扩大高水平对外开放,以开放促改革、促发展,以中国新发展为世界提供新机遇,我们才能在风云变幻的环境中赢得国际竞争主动权,始终成为世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者。

放在势不可挡的复兴大势中来把握,我们要乘势而上续写两大奇迹新篇章。

“十四五”主要目标任务即将胜利完成,我国经济实力、科技实力、综合国力跃上新台阶,经济总量今年预计达到140万亿元,中国式现代化迈出新的坚实步伐,第二个百年奋斗目标新征程实现良好开局,中华民族伟大复兴势不可挡。

在新的起点上开启新的进发,其时已至,其势已成。同时要清醒认识到,我国发展面临的战略机遇和风险挑战并存。这要求我们必须集中力量办好自己的事,以高质量发展的确定性应对各种不确定性,在抵御冲击、应对考验中赢得优势、赢得未来。

走人间正道,干正义事业。以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,我们信心十足,底气十足。📌

(摘编自《人民日报》,本刊有删节)

ZHONGGUO LAONIAN



2025年12月下半月版
总第729期12月15日出版

创刊于1983年

中国老年

本刊题字 邓小平（1983年8月）

主管：中国老龄协会
主办：中国老龄协会
邮发代号：2-291

顾问名单

（按姓氏拼音排列）

顾秀莲 郝建业 贺敬之 蒋冠庄
李克成 李力安 李岩 李彦
李裕民 邵华泽 王汉斌 杨贤足
张镜源 赵艳 钟利贵

本刊启事

本刊常年面向社会征稿，投稿作者须对作品的真实性、合法性、准确性负责，并应对稿件拥有完整、合法著作权。稿件一经采用，杂志社即享有该作品的出版权及信息网络传播权。凡向本刊投稿者，即认可将上述权利授权给本社。

本刊常年法律顾问：北京声驰律师事务所
祝晓辉 孙路路 18510086227

目次

刊首页 1 : 准确认识和深入理解“十五五”时期的重要地位
《人民日报》评论部

银龄风景线

银龄新星 4 : “空姐奶奶”徐金娥：退休不是终点，银发岁月亦高光 若素
时代先锋 7 : 沙有威：带着机器人快乐“义教” 夏榕

运动健康馆

运动健康 10 : 专家教您“七式”防跌倒
康琳 赵霞 刘玉凤
11 : 老年人肌肉丧失的速度太快，必须重视
郭艺芳

养生保健 12 : 关注艾滋病：科学认知与健康防护 本刊综合
12 : 健康养生须远离“三手烟” 何苗
13 : 关注老年人心理健康 张之粤
14 : 闲聊读书修心养性 柯钟灵

老当益壮 14 : 浅谈日常脚部养护方法 王化清
16 : 秉持父志的红色基因传承人 王军
17 : 夕阳红似火 王德湖 刘火林
18 : 桑榆未晚谱新篇 梁长红
19 : “爱姐”的多彩晚年 周德兴

健身广场 20 : 母亲的养生经：让自己闲不下来 徐爱清
21 : 运动场上的人生梦 王慧敏
22 : 一路小跑向新生 刘鹏

老体风采 23 : 江西银龄体育宣传展新貌 康俊
23 : 赣州市老年人运动会精彩纷呈 罗才亮
23 : 萍乡市老年人体育健身展现新气象 廖志萍
24 : 银龄健身出新彩 持杖健走俏鹰潭 谭国平
24 : 宜春市乡镇门球场地建设有亮点 周德兴
25 : 广丰区办刊学刊用刊工作有新举措 张志强
25 : 夕阳焕彩 健步逐梦 熊杰
26 : 情暖重阳节 歌舞庆桑榆 廖志萍
26 : 银龄颂重阳 文体映抚州 徐丽芳
26 : 重阳添乐趣 爱心暖夕阳 何学俊

时尚俱乐部

江山览胜 27 : 人间诗意彩云间 刘忠民
28 : 千年古城的浪漫之旅 杨建



2025年12月下半月版

总第729期12月15日出版

总编辑 苏 辉

副社长 李晓红

副总编辑 孙晓飞

时尚俱乐部

- | | | |
|---------|--------------|-----|
| 文化养老 29 | 诗歌情缘的重逢 | 贾 进 |
| 30 | 与岁月共舞的三重境界 | 贺常梅 |
| 趣笔闲谈 32 | 以时间之名的“活力养老” | 文 灿 |
| 33 | 人生后半截 | 郭华悦 |

人在旅途中

- | | | |
|---------|-----------------------------|-----|
| 银发情思 34 | 忘不了那杯温在掌心的热茶 | 苏应纯 |
| 35 | 生命不是与时间赛跑，而是与时光共舞 | 谢 伟 |
| 36 | 那一年，我终于穿上了绿军装 | 钟祖镜 |
| 家长里短 37 | 给小曾孙讲编草鞋的往事 | 吴建河 |
| 38 | 把母亲当孩子宠 | 孙 鹤 |
| 39 | 老张家的静好岁月 | 陈永平 |
| 人间真情 40 | 不能忘却的歌谣 | 侯凤文 |
| 41 | 母亲的情怀 | 胡仕国 |
| 42 | 奶奶的织布机 | 黄正林 |
| 43 | 难忘慈母的小年家宴 | 宋增民 |
| 流年往事 44 | 知青逸事 | 熊雪秀 |
| 45 | 艰辛求学路 | 邱金煌 |
| 46 | 记忆中的交纳公粮 | 朱锦朗 |
| 47 | 砍柴记忆 | 杜崔林 |
| 快乐心情 48 | 退休后的投稿欲 | 冯 青 |
| 49 | 读诗与习字 | 吕雪莹 |
| 暖心故事 50 | 梦境中向老伴儿道歉 | 徐贻聪 |
| 51 | 爱的魔力，七旬大爷携老妻“候鸟式”云游旅居 | 晓 云 |
| 特稿 54 | 父亲的抗战史：与“南洋机工”并肩作战，参与“两航”起义 | 刘志强 |
| 56 | 浴血岁月里的战友情深 | 赵国虹 |

文学百花园

- | | | |
|----------|-----------------------|-----|
| 小说天地 57 | 味觉 | 肖 伍 |
| 散文世界 59 | 车门口的搀扶 | 金洪远 |
| 诗书画苑 60 | 诗书画苑 | |
| 总 目 录 62 | 2025年1~11月(下半月)目录(摘要) | |
| 供图 | 摄图网 | |

采编中心

- | | |
|------|------------------|
| 主任 | 孙晓飞(兼) |
| 采访总监 | 卓成华 010-58122394 |
| 编辑总监 | 何文璐 010-58122382 |
| 副主任 | 钟潇悦 010-58122382 |
| 副主任 | 李安琪 010-58122382 |
| 副主任 | 马怀宇 010-64250891 |
| 邮 箱 | zglm1983@126.com |
| | zglm1983@163.com |



- | | |
|-----|----------------|
| 副主编 | 姚睿钦 |
| 邮 箱 | jxskls@163.com |

宣传活动策划中心

- | | |
|------|------------------|
| 主任 | 王 辉 010-64250913 |
| 副主任 | 刘楠楠 010-64250920 |
| 运营总监 | 吕建明 010-64252577 |
| 传真 | 010-64250913 |
| 客服 | 010-64252577 |

市场拓展中心

- | | |
|------|------------------|
| 运营总监 | 钟长征 010-64250891 |
|------|------------------|

编辑出版：《中国老年》杂志社有限公司

地址：北京朝阳区东大桥斜街4号

兴华公寓综合楼

邮编：100020

国内统一连续出版物号：CN11-1146/C

广告许可证：京东工商广字第20170215号

国内发行：中国邮政集团有限公司北京市报刊发行局

订阅零售：全国各地邮局

邮发代号：2-291

国外发行：中国国际图书贸易总公司

国外代号：0731M

印刷：山西新华印业有限公司



扫描二维码 手机看资讯

“空姐奶奶”徐金娥： 退休不是终点，银发岁月亦高光

文◎若 素

打开抖音，身着靓色长裙在滇池边追逐海鸥的“时尚奶奶”徐金娥格外吸睛。68岁的她，曾是云南民航第一代乘务员，在蓝天中见证中国民航的崛起；退休后不甘止步，跨界职业经理人、家庭教育导师，终成百万粉丝新媒体达人与文旅代言人。49年扎根在云南，从巫家坝机场舷梯到短视频镜头前，她用行动打破偏见：老年从不是人生收尾，而是另一段精彩的开篇。

蓝天淬炼，从天津姑娘 到“空中花木兰”

1976年的天津，19岁的徐金娥还是高三学生，一则“云南空军招乘务员”的消息，让这个敢闯敢拼的姑娘动了心。“全校有一千多人报名，最后只录取了我一人。”回忆起当年的选择，她的眼睛里仍闪着少年般的光芒。和另外4名天津姑娘一起坐火车南下时，她没想到自己要开启的是“一半军人，一半空姐”的双重人生。

那时候的空姐可不是如今光鲜的模样，徐金娥所在的乘务组隶属于空军编制，天上穿制服服务乘客，地面就换军装参加军事训练。“转椅训练跟飞行员一个标准，

脚拴在上面转几百圈，我从来没晕过。”徐金娥说得轻松，背后却是常人难以想象的艰辛。当时云南民航仅有两三架“伊尔-14”“安-24”小飞机，每架仅二十几个座位，“白天飞航班，晚上练起落，一个起落下来，平衡感差的人能吐到直不起腰来。”



她记得最惊险的一次飞行，是在1977年6月30日执行武汉至郑州的航班时，飞机遭遇强雷雨，尾翼被雷电击穿。“机身颠得像筛子，所有人眼睛痛得睁不开，吐得只剩苦水，但每个空乘都硬撑在自己的岗位上工作到最后一刻。”落地后，驾驶舱门一打开，机组人员全瘫在座位上，机长喘着粗气说：“多亏大家沉着冷静，不然

咱们悬了！”

随着1980年中国民航不再由空军代管，徐金娥转至地面岗位工作，并于2004年升任专职党工部部长，工作中她把军人的严谨和空姐的细致带到了工作中。36年里，她见证了巫家坝机场从老旧航站楼到现代化设施的变迁，从螺旋桨小飞机到大型客机的升级，也从青涩的姑娘成长为民航系统的骨干力量，并获得中国民航总工会“先进女职工工作者”、云南省“建功立业标兵”等多项荣誉。

2012年，徐金娥同巫家坝机场一起“退役”，告别了奋斗半生的民航事业。“走的时候特意去老航站楼前站了好久，那栋1960年建的楼还完好无损矗立在那里，就像我的青春一样，没褪色。”她说，自己把最美好的年华献给了蓝天，而那些风雨淬炼出的坚韧与担当，成为日后最宝贵的财富。

退休重启：不做“带孙族” 跨界闯荡显身手

“退休就该在家带孙子、享清福？我偏不！”

2012年刚退休时，徐金娥做好了看孙子的准备。但是孙子出生后，儿媳说：“妈，孩子我们自己带，您辛苦了一辈子了，好不容易退休，您该有自己的生活！”这话让她欣慰的同时又有点小失落，同时又有点期待。“对啊，我才55岁，后半辈子不能只是围着家庭转。”

于是，她给自己放了个长假，全国各地游玩、出国看风景，玩了一年多却觉得“心里空落落的”。2013年年底，朋友找上门：“师姐，你懂管理，来帮我撑场子呗！”

徐金娥抱着“试试水”的心态，成为重庆一家企业的职业经理人。“没想到退休了还能当‘领导’，每天开会、抓管理，忙得脚不沾地，反而浑身是劲。”直到2015年底，因为惦记昆明的家人，她才从重庆辞职返乡。

2017年，一次偶然的机，徐金娥在微信上认识了赵老师，误打误撞走进了家庭教育领域。“我这辈子走南闯北见得，又懂沟通，讲‘中国母亲’课程、做家庭教育幸福使者，刚好能发挥所长。”徐金娥跟着团队在全国各地巡讲，把自己经营家庭、管理团队的经验分享给更多人，“看到好多妈妈听完课豁然开朗，我就觉得这事儿干得值。”

谁也没想到，这个“停不下来”的奶奶，在2019年又迎来了新的转折。疫情来了，线下巡讲停了，徐金娥却没闲着。刷抖音时看到“时尚奶奶团”招募，她立刻约上赵子醇、芸嵘两个老姐妹：“咱们也去凑个热闹，让年轻人看看，老太太也能时尚！”就这么一拍即合，三个60多岁的奶奶坐着高铁去了杭州，成了时尚奶奶团的一员，还登上了浙江卫视跨年晚会、湖南卫视《遇见美好生活》的舞台。

“那段时间可忙了，白天排练，晚上学穿搭，比上班还累，但精神上却是充实的。”徐金娥说正是这段经历让她明白，退休不是人生的“终点站”，而是可以随时“转场”的新舞台——只要敢尝试，老年人也能活出新花样。

时尚出圈：百万粉丝背后的 “云南代言人”

“姐妹们，今天带你们打卡海埂大坝，

看海鸥、吹海风，这才是云南的春天！”镜头前，徐金娥穿着明黄色长裙，笑容明媚，身后是漫天飞舞的海鸥。谁能想到，镜头感十足的“网红奶奶”，几年前还是个连剪辑软件都不会用的“科技小白”。

2020年疫情期间，不能跨省演出，徐金娥和姐妹们决定“自立门户”，在昆明成立“时尚奶奶美出云南”账号。“当时中老年账号要么是跳广场舞，要么唱红歌，我们想搞点不一样的——用时尚的方式宣传云南。”徐金娥说刚开始没经验，装备全是“低配版”：200元买的支架、补光灯、麦克风，剪辑用免费软件，文案自己写，服装自己搭。

“第一次拍视频是在圆通山拍樱花，竟被30多个‘长枪短炮’围观，还有老外竖起大拇指喊‘Sweet Lady’！”说起这段经历，徐金娥忍不住笑，“当时紧张得手脚僵硬，越紧张笑得越灿烂，视频一发布就火了”。半年时间粉丝破百万，每条视频点赞量过万，网友留言：“奶奶们太飒了，我老了也要这样活！”

她们的视频里，没有刻意扮嫩，只有真实的快乐：穿旗袍爬西山龙门，高跟鞋踩得稳稳当当；戴墨镜逛世博园，英伦风穿搭气场全开；在滇池边拍夕阳，白发配长裙美得像画。除了美景穿搭，她们还搞“快问快答”，跟年轻人分享人生感悟，教同龄人养生秘诀，甚至带大家学手机、防诈骗。

“好多老人跟我说，看了我们的视频，才敢学抖音、用微信。”徐金娥觉得这比涨粉更有意义。2024年，她和姐妹们走进社区开展“蓝马甲数字体验”活动，手把手教老年人发朋友圈、网上挂号、查健康码。

“有个阿姨学会视频通话后，笑着跟我说，

终于能天天看到在外地上学的孙子了。”这件事让她坚定了做公益的决心：“我们老了，不能被时代抛弃，更要帮身边的老伙计们跟上时代。”

49年扎根云南，徐金娥走遍了16个州市，把大理的风、丽江的雪、普洱的茶、昭通的苹果都拍进了视频里，“我想让更多人知道，云南不仅有好山好水，还有我们这些‘老宝贝’的快乐生活。”

生活里的徐金娥是四世同堂的幸福奶奶。93岁的父亲身体硬朗，儿子、儿媳孝顺，两个孙子活泼可爱。“我每天早上写文案，白天拍视频，晚上陪爸妈聊天，周末带孙子出去玩，日子过得充实而幸福。”她的养生经很简单：“养生要先养心，心态好才吃嘛嘛香；多学习，多折腾，脑子不糊涂，身体就健康。”

有人问她，都67岁了，还这么“卷”不累吗？徐金娥笑着说：“如果来不及认真年轻，就要认真老去。皱纹可以长在脸上，但不能刻在心里。我们老年人，也要跟年轻人一起乘风破浪！”最近，她正在筹划“时尚奶奶闺蜜会”，想带着更多老姐妹走出家门，看世界、拍视频、做公益，让银发岁月更闪亮。

徐金娥的故事，是新时代银发生活的鲜活样本。从昔日空姐到镜头前的时尚达人，她用半生经历证明：年龄不是热爱的边界，退休更不是人生的句号。所谓“认真老去”，不过是带着好奇与勇气，把每一段时光都过得热气腾腾。只要心怀热爱、步履不停，银发岁月亦可绽放别样光彩——这正是对“老年是新开篇”最生动的诠释，也让“空姐奶奶”成为不服老、敢追梦的银发榜样。📷

（编辑 钟潇悦）

沙有威：带着机器人快乐“义教”

文◎夏 榕



带领一群人走上“义教”之路

北京七旬教师沙有威退休后，自驾游时发起“烛光义教”，带着机器人等设备给偏远山区的孩子上科普课，迄今已有12年。2020年，“烛光义教”被中国电子学会纳入公益项目，网友称“沙有威用‘烛光’照耀科技荒野，撒下希望的种子。”在各方面的共同努力下，项目的参与者从一个人变成一群人，甚至走出国门，让这个项目惠及一些东南亚国家。

退而不休，自驾游开启“义教”之旅

2024年4月18日，河南省信阳市浉河区东双河镇第一小学，校园里热闹非凡，同学们奔走相告：“北京的沙老师专程来这上课啦！”教室里，沙有威展示机器人贴着桌边行走，看着同学们那惊奇的目光，他提问道：“为什么机器人不会掉下来呢？”同学们都摇了摇头。沙有威告诉同学们，“是因为我预先写好了程序，程序就是解决问题的步骤，程序要不对，就像先穿鞋后穿袜子一样乱了套。”顿时引得学生们哈哈大笑。

73岁的沙有威曾是北京景山学校的高级教师。1979年，景山学校获赠第一台计算机，他便成了我国第一位计算机教师，后来还编著了国内第一本高中计算机教材。

2006年，沙有威考了驾照，想着退休后自驾游历祖国大好河山。2008年，学校组织党员支援汶川地震灾区。沙有威带着

两台机器人给映秀中学的学生上了一堂机器人科普课。孩子们清澈的眼神中，充满了对科技知识的渴求、对未来的向往。他不由得心中一动，何不结合自己的专业和教学，退休后一路自驾看风景，一路沿途做机器人科普课堂的支教活动呢？

之后，他做了不少相关调研和考察，发现发达地区的孩子“习以为常”的科技教育课，偏远地区的孩子们还是可望而不可及。对，就到偏远地区去，把机器人知识带给那里的孩子们。自己并不富裕，没法像慈善家一样捐献善款，那就奉献力所能及的光和热。他把这个项目命名为“烛光义教”，在微博上分享了这个想法，很快获得网友点赞支持。

2012年6月，他到了退休年龄。学校想返聘他，他半开玩笑地婉拒了：“我想干点自己的事。”接着他便紧锣密鼓地联

系了教育局等相关部门，办理了支教资格证明。

彼时沙有威患有冠心病、高血压、脑血管硬化和糖尿病，每天早晚需要吃一把药片。家人不同意他远行，何况还是自驾，医生也告诫他“不能走。”但他执意要走。

“我不想闲着，计算机一段时间不用，都好长时间开不了机，何况人。”2012年10月5日，他在后备箱塞满了教学用的仪器、设备，趁着高速公路还在免费，带着老伴儿一起出发了。

驰骋九州，播撒希望光照芳华

两人没有明确的方向，初步决定开往西安。沙有威并不知道要去哪里上课。“好在业内不少人认识我。”他在微博上一发布行程，北京的一名教研员便帮忙联系上了陕西汉中宁强县的南街小学，在那给孩子们上了第一堂支教课。上课前他不知道上课的效果如何，但上课时孩子们那专注、渴求的眼神坚定了他的信心，看到了他们此行的意义。

南街小学校长还送给他一个巴掌大的红色笔记本，扉页写满了感谢的话并盖上了学校的红章。沙有威每到一个学校，都会让校长盖个章留念。这样的红章和暖心的话语，足足记录了两个巴掌大的笔记本。



沙有威和老伴儿

之后，他又受邀到大山里的巴山小学去传授知识。他上课，老伴儿帮着调试设备并兼职摄影。有网友评论：“这么满世界跑不累吗，有什么意义呢？”为了不给自己太大的压力，沙有威的回答是：“玩！不过希望玩得有意义。”一直以来，他都“玩”的心态来对待自己想要做又喜欢做的事情，这样就会坚持认真地做。

随后，他们开车转至四川、云南、广西、海南，经当地信息技术教研员、支教老师、爱心人士的介绍，联系有需要的学校。听说他要来上课，学校都大为欢迎。在西昌市川兴镇金新小学，两个戴着红领巾的学生在半道等他们，他把车停在山脚下的居民院子里，同他们一起步行了1小时才到达学校。快下课了，孩子们团团围住沙有威不肯下课，争相邀请他留下来：“我们都是朋友了，您住下来，明天继续给我们上课吧。”沙有威事先没有带药，那天晚上他回到县城，第二天又赶去了学校，给孩子们演示机器人操作，陪他们谈心，老伴儿趁机抓拍了无数个动人瞬间。

最令沙有威感动的是，在云南临沧市支教时，他偶遇公益支教组织“美丽中国”的志愿者，在他们的帮助下，一连几天给周边8所学校都上了课。一天晚上，他和从美国来华支教的麦瑞老师一起吃饭。麦瑞告诉他，今天课堂讨论“长大后你要做怎样的人？”一个学生举手回答“将来想成为像沙爷爷一样的人”，沙有威顿时觉得好满足。临走的那天，恰好是几所学校的放学时间。沙有威特意把车开得慢一点，没想到路上的孩子不约而同地停下来，久久地向他挥手告别。

孩子们的天性纯粹和对知识的渴求，给沙有威很大触动。他说自己的付出虽然

很多，但孩子们回馈的力量何尝不是自己的获得呢，正是基于这种理念，他将“烛光支教”改为“烛光义教”。

第一次出门，他们出去了整整两个月，住宿统一在连锁快捷酒店，吃在街边小馆对付，食宿尽量简单。上午去一座城市上课，下课就前往另一所学校，有时还要赶到另外一座城市，顺便还省下一晚住宿费。

一半时间开车，另一半时间讲课，不停地奔走赶路，走走停停。他发现自己的身体变好了。老伴儿的腰椎打了6根铁钉，先前不时隐隐作痛，跟随他忙这忙那，居然也感觉不到疼了。

应者云集，施教一生奋斗不已

从此，两人商定了每年一边出游、一边义教的日程，时间固定在每年的5月和10月，刚好学校考完期中测试。义教课时长一个半小时，主要针对四年级以上的孩子。前半部分讲理论，后半部分演示机器人操作。“智能机器人具有大脑思维、感觉和执行动作三大功能。”他随手在黑板上写上一段程序，就让模型机器人动了起来。孩子们啧啧称奇。“你们要好好学习，就能将它的思维和感觉功能一起用上。”他笑眯眯地看着凑成一团的小脑袋。

往往课上到一半，教室后排便站满了学校的老师。年复一年，他去的学校多了，开心地发现很多城镇中心学校的设备并不比城里差，缺的是教育理念。很多老师习惯照着教材宣读，而沙有威倡导一种“能力导向教育”。小学生做机器人时，遇到齿轮传动的问题，他讲起中学物理才会学到的力学。短短一堂课，让孩子们开阔了眼界，知道科技世界的多种可能，就像播下一颗种子，不管“义教”之旅有多辛苦，沙有威都觉得值了。

网上也有不少网友咨询，可否加入志愿者团队。他也希望能把这种个人义举发展成团队活动，让更多孩子受益。沙有威原计划自己做义教到70岁，希望让更多人接棒。2017年，他联系爱心人士，组织机器人厂家和志愿者，定向给偏远学校捐赠设备，做乡村教师的培训。在义教途中，他得到很多素未谋面的网友的捐赠，因此于2019年发起成立了“乡村学校现代科技教育专项基金”，帮助改善偏远地区学校的教学设施。

2020年，他结束湖北的义教活动，开车前往吉林。途中在服务区，他停下来开了个电话会议，适逢中国电子学会负责人也在线。当他们得知沙有威的8年爱心义举后，大为感动，表示大力支持。

过去的十几年中，沙有威走遍千山万水，给途经的141个县市的307所学校送去800多堂计算机启蒙课，行程超过10万千米。

不外出的日子，他在家编写计算机程序，应答各地老师微信的提问，每天都有干不完的事。自驾途中为了省钱，他尽量不走高速，走国道，但路况相对复杂，好在每次都有惊无险。

在有关机构的推动下，“烛光义教”相继在各省推出了分队。更令沙有威高兴的是，他带领的小分队队员程晨带着机器人走出国门，把科普课送到了泰国、印度尼西亚、柬埔寨的偏远学校。

多年来，沙有威获评“北京榜样”“银发达人”“最美义工”等光荣称号。面对诸多荣誉，沙有威却谦逊地表示：“我只是让更多的孩子了解机器人、了解科技知识，也圆了我的一个梦。”

（编辑 何文珺）

专家教您“七式”防跌倒

文◎康琳 赵霞 刘玉凤

跌倒是老年人面临的常见致命风险，常导致严重损伤，甚至危及生命。因此，增强下肢力量、改善平衡能力，是预防跌倒的核心所在。北京协和医院老年医学科特别制作了这套“预防跌倒七式”，帮助长者一起科学动起来，助力长者生活的安全与健康！

第一式：上肢伸展

站立稳定，身体保持正直；准备进行上肢伸展。吸气，双手由两侧抬起，掌心相对，向上充分伸展，感受背部和肩部的拉伸；呼气，双手缓慢放回原位，感受肌肉放松。重复此动作，每次伸展保持20秒；每10次为一组，共完成2组。

第二式：躯干运动

站立稳定，两脚分开与肩同宽，身体直立，目视前方，双手叉腰；吸气，用腰部力量带动身体向左转动，保持背部挺直；呼气，身体缓慢转回正面；吸气，再向右转动身体，保持平衡，感受腰部伸展；呼气，身体缓慢转回正面。重复以上转动动作，



每次转动保持10秒；每组左右交替共进行30次（左右各15次），共完成2组。

第三式：靠墙静蹲

背部朝向墙面，双脚分开与肩同宽，双臂自然垂于身侧，脚跟距墙面约一脚距离；臀部首先接触墙面，背部挺直，身体缓慢沿墙壁下蹲，注意膝盖方向应与脚尖保持一致，避免内扣或外翻；下蹲至大腿与地面平行（约90°），保持呼吸顺畅，姿势稳定，维持15秒；其间双手自然伸直，交替拍打大腿，力度适中。本组动作每次保持15秒，重复5次为一组。

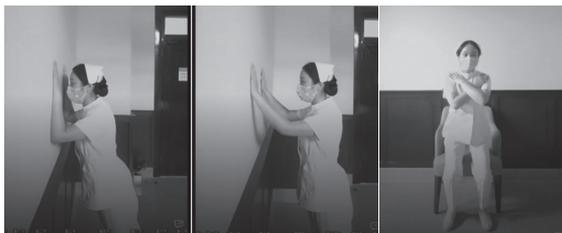
第四式：脚跟脚尖行走

双脚并拢，身体放松，目视前方；单手轻扶墙面保持平衡，将重心移至一侧脚，然后另一脚向前迈出，使脚跟触碰对侧脚尖；重复此动作前行10步后，站定并缓慢转身；换对侧重复相同动作，再行走10步。此左右循环为一组，共完成6组。



第五式：靠墙立卧撑

面对墙面约半臂距离站立，双脚分开与肩同宽或略宽；双手扶墙，与肩同宽或略宽，保持身体呈一条直线，不塌腰或弓背；弯曲肘部，缓慢前倾身体至头部接近墙面；随后稳定推离墙面，伸直手臂，恢复起始姿态。重复该动作15次为一组，共完成5组。



第六式：坐站练习

保持放松坐于椅上，双膝弯曲，双脚收至膝盖正下方；背部挺直，身体稍向前倾，双臂交叉置于胸前以保持稳定；身体发力，

平稳站起。随后，身体向后缓慢移动，直至腿部触碰椅边；控制双腿与臀部力量，缓慢坐下，注意避免直接跌坐。重复以上动作15次为一组，共完成5组。

第七式：垫脚练习

面对墙面站立，单手轻扶墙壁以保持平衡；向上踮起脚跟，将身体重心提升至脚尖，感受小腿肌肉的收缩与脚尖的支撑力；保持此姿势2秒后，缓慢下落归位。重复



以上踮脚动作15次为一组，共完成5组。

预防跌倒，关键在日常，细节定安全。每天花几分钟坚持练习、做好科学防护，让每一步都走得安稳又舒心，才能稳稳守护晚年生活的平安与幸福。☑

(编辑 钟潇悦)

老年人肌肉丧失的速度太快，必须重视

文◎郭艺芳

医学上有句话：“肌肉有多强，寿命有多长”。这句话的意思是说，肌肉容量与老年人的生命健康存在非常密切的关联！人体的肌肉具有多种重要功能。

一、维持人体活动。人体任何部位的运动都依赖于肌肉的舒缩。肌肉容量过少，会显著降低运动能力，而运动能力下降又为多种疾病的发生与加重埋下隐患，特别是会加重老年人心肺功能的下降，并增加血栓栓塞事件的风险。老年人的运动能力与骨质疏松风险、胃肠功能等都有很密切的关系。

二、维持关节稳定性。关节的稳定性与人体运动功能密切相关。如果肌肉明显萎缩，各关节就会失去肌肉对关节的保护作用，导致关节不稳定，不仅运动功能下降，还会加重关节病变，腿疼腰疼等慢性病变会明显增多或加重。

三、降低血糖、防治糖尿病。很多人不知道，肌肉对于血糖控制也很重要。为什么呢？因为肌肉是利用葡萄糖的重要场所，身体内肌肉总量增多了，就可以更多地利用葡萄糖。身体内肌肉增多，还有助于恢复

对胰岛素的敏感性，减少对胰岛素的需求。所以增加肌肉容量对于预防和治疗糖尿病都非常重要！

进入中老年时期，肌肉会以惊人的速度减少。50岁骨骼肌含量以每年1%~2%的速度减少，60岁以上慢性肌肉衰减达到30%，80岁以上为50%左右。

通常人体肌肉减少30%时，其正常功能就会受到影响，并由此带来一系列健康问题，特别是显著降低运动能力以及增加跌倒风险。

所以，中老年人一定要加强锻炼。根据个人身体条件，多进行走步、太极拳、八段锦、广场舞等运动，经常做一些踢腿、弯腰动作，这都有助于延缓肌肉流失的速度。同时也要加强增肌训练，只要长期坚持，会有很好的效果的！

当然，除了运动锻炼，还要注意合理的营养补充，日常饮食中要限制总热量摄入，补充足够的优质蛋白，例如鸡、鸭、鱼肉，为肌肉发育提供原料。☑

(作者为河北省人民医院副院长、主任医师)

(编辑 卓成华)

关注艾滋病：文◎本刊综合 科学认知与健康防护

世界卫生组织决定，把每年的12月1日定为“世界艾滋病日”，旨在提升公众对艾滋病的科学认知；值得注意的是，近年来我国60岁及以上老年艾滋病病毒感染者呈逐年增加之势，老年人已成为我国艾滋病防治的重点人群。因此，提高老年群体对艾滋病的科学认识尤为重要。

艾滋病由人类免疫缺陷病毒（HIV）引起。这种病毒会持续攻击人体免疫系统，随着免疫系统持续受损，感染者的身体免疫能力会逐渐降低乃至丧失，进而面临感染艾滋病毒的风险。但HIV的传播途径，仅为性接触、血液和母婴三种，握手、拥抱、共餐等日常接触并不会造成其病毒传播——HIV在空气中暴露后会很快失去活性。了解这

些常识能帮助人们消除对艾滋病的恐慌。

艾滋病早期症状并无特异性，极易与普通感冒相混淆。其常见表现包括发热、皮疹、淋巴结肿大，以及伴随全身乏力、关节疼痛、盗汗等全身不适，部分感染者还会出现头痛、恶心、腹泻、带状疱疹、单纯疱疹等问题。因此，平日存在不安全性行为、共用针具等高危行为者，近期若出现上述症状，亟须及时前往正规医疗机构进行艾滋病毒排查，以免延误干预与治疗最佳时机。

艾滋病日常防护关键在于细节处规避风险。比如在血液接触场景中，切勿与他人共用剃须刀、牙刷等可能接触血液的私人用品；进行文身、拔牙等操作时，务必选择资质齐全的正规机构，以确保操作时器械消毒到位。这样，可以从源头阻断病毒传播路径。同时，要破除认知误区，践行科学防护。只有将防护融入日常，把关爱传递给他人，才能有效推进艾滋病的防控工作，共同守护大众健康。☑

健康养生须远离“三手烟”

文◎何苗

何为三手烟？三手烟是指烟草燃烧后，烟雾中的有害物质经挥发、沉降后，残留在衣服、家具、地毯等物体表面的污染物。

三手烟具有成分复杂、残留时间长、传播途径多样等特性。它含有尼古丁、焦油等有害物质，以及铅、镉等重金属，即便开窗通风、及时打扫卫生，仍可能在物体表面留存数月，一般可通过接触被污染的沙发、衣服，或儿童啃咬沾有残留物的玩具，甚至

呼吸挥发到空气中的污染物等途径进入人体。

三手烟对儿童、孕妇、老人等敏感人群的危害尤为显著。对儿童来说，长期接触会影响其神经系统发育，增加哮喘等疾病的患病风险。对成人而言，长期接触可能升高心血管疾病、癌症、糖尿病等的患病风险。

如何清除三手烟的危害，关键是从源头控制做起，减少吸烟行为，尤其是尽量避免在室内吸烟。如果接触过吸烟环境，回家后应及时更衣、清洗双手，定期清洁家具。只有这样，才能真正为自己和家人筑起有效抵御三手烟的健康防线。☑

关注老年人心理健康

文◎张之粤

心理健康是人类老年健康不可或缺的重要组成部分。世界卫生组织有关报告指出：心理健康是人类健康的重要组成部分，它不仅意味着没有疾病，更代表一个人拥有良好的身体状态、精神状态以及社会适应能力。科学健康地养生，同时也应注重心理健康。

当前，我国已步入老龄化社会，老年人的精神关爱应成为全社会共同的责任。当前，我国绝大部分老年人的物质生活需求基本能得到保障，但其精神生活与心理需求却因人而异，未必尽如人意。相关调查显示，目前我国老年人心理疾病发病率正逐年呈上升趋势。对老年朋友而言，学习老年心理学知识，了解自身心理特点，正确应对可能出现的心理问题，不仅能有效预防身心疾病、延缓衰老，还能有效提升心理健康水平，助力延年益寿。

1. 什么是心理健康？这里指的是人的心理各方面及活动过程均处于良好状态。其理想状态具体表现为：智力正常、认知正确、情感适度、意志合理、态度积极、行为恰当，且能从容地适应社会与生活环境。

2. 怎么知晓心理是否健康？具体包括人的心理是否维持在正常水平；能否有效控制自身情绪；意志层面能否做好自我管理；能否根据实际情况

调整行为方式；人格结构是否完整统一；人际关系是否和谐。同时需要判断自身心理特点是否与年龄段要求相符合。

3. 哪些行为可能是心理疾病的潜在征兆？主要表现在情绪突然大幅波动，如突然变得沉默寡言、神情悲伤，或异常活泼、欣喜若狂；或出现易怒急躁、自言自语、过度自夸等现象；或言谈举止、思想行为变得离奇怪异等，这些都可能是个人心理出现问题的征兆。

4. 老年人有哪些常见的心理特点？感知方面：最常见的是视力和听力的衰退，同时伴随嗅觉减退和味觉下降。记忆方面：表现为不同程度的“近记忆”丧失，对新近接触的事物或知识容易遗忘。情绪方面：由于生理器官逐渐老化、社会角色改变、社交减少及心理机能变化等原因，不少老年人经常会产生紧张无助、孤寂、失落以及抑郁等不良情绪。

及时了解与掌握心理健康知识，能有效帮助老年人进行自我诊断，若发现自己的心理状况某些方面与心理健康标准有差距，应有针对性地加强心理锻炼，逐步改善状态；若心理状态严重偏离指标，需要及时就医问诊，做到早诊断、早治疗。

这里需要强调的是，心理标准具有发展性与文化性，通常会随社会发展而变化，也会因文化背景不同而存在差异。一般来说，心理健康者总能保持愉快、开朗、自信、满足的情绪和稳定的心态；既能与人为善，拥有良好意志品质，也能主动适应环境，保持人格完整和健康，并及时调节不良情绪。☑

闲聊读书修心养性

文◎柯钟灵

退休后我感觉一下子多出了许多休闲时光，此时我总爱找个僻静处看书。这样不仅能够忘却日常的烦恼，还能从书中汲取知识，增添生活乐趣，使自己的胸襟愈发豁达开阔。正如老话所说：“穿衣修身，读书修心。”

我对读书的偏爱，源于对文字的热爱，更因它能够使我忘却烦扰，滋润心灵、陶冶情操。从包罗万象的字里行间领略到世间的哲理、收获人生的启迪，也能让原本尘封的心灵得到知识的灌溉和阳光的照耀。心境与视野随之开阔，时光轻轻地、静静地从我面前流过，舒适而欢畅。

可在当下这个网络时代，丰富的娱乐方式与健身活动，让不少人早已放下了书本，转而追求更刺激的消遣。有不少人虽然经常买书，可通常多为

摆设或收藏。即使有闲暇时间，也只是在茶余饭后偶尔翻翻，扪心自问，现在能真正静下心来读书的人是越来越少了。

其实，在学校学到的知识更像“索引”，从生活中积累的经验仍不足，还需通过大量阅读获取知识。做到活到老，学到老。一分耕耘，一分收获，唯有静心读书，才能获得无穷的精神力量。

读书能使人明智、使人豁达，更能滋润人的心灵。书是人类进步的阶梯，我们不仅要读书、好读书，更要读好书，真正把读书当作汲取精神食粮、提升个人修养的重要途径。

如今，休闲之余，手捧书卷已成我的日常：晨曦中，感受来自大自然的清新空气，给我的神经末梢撒上一瓣书香；午后，暖阳下与书陪伴，文字的温度也让人心情变得恬静；夜晚，一盏明灯辉映人身书影，那份惬意常叫人回味无穷。

读书修心，修心养性。与书做伴，让书香伴随着我们的每一天，也许那些纷繁杂念，都会消散得无影无踪。☑

浅谈日常脚部养护方法

文◎王化清

双脚作为人体健康的“晴雨表”，其由26块骨骼、33个关节、20条肌肉及上百条韧带构成，其不仅支撑全身活动，脚底的全身脏器反射区更能反映并调节心、脑、肺、肾等器官功能。这正是“护脚益寿”的关键所在。尝试以下10个简单养护方法并融入日常生活，可为人们的身体健康加分：

1. 晒脚养生最省心：选阳光温和时段，脱鞋袜让脚心朝太阳晾晒

20~30分钟，能促进新陈代谢与血液循环，尤其适合体质偏弱的中老年人和儿童。

2. 烘脚可缓解脚部不适：将川乌（或草乌）100克、樟脑10克研末，用醋调成弹丸大小粘于脚心，再用微火烘烤（温度以耐受为准），同时裹被保暖，直至出汗，可缓解脚部肌肉疲劳、关节风湿疼痛。

3. 捶脚可随时进行：用软棒槌（或空心掌）轻捶脚心，每只脚捶50~100下，直至出现酸麻热胀的感觉。此法可刺激脚部神经末梢、促进人体下肢血液循环，缓解久坐带来的下肢僵硬等不适。

4. 尝试动趾调肠胃：胃肠功能弱的人

群每天用脚的二、三趾夹纸巾或弹力球，或坐卧时活动这两趾，坚持5~10分钟，能有效改善胃肠功能。

5. 搓趾最能解乏：睡前用手指腹从趾根到趾尖搓揉脚趾，每次3~5分钟，能帮助久站、久走人群有效改善双脚疲劳。

6. 晃脚适合上班族：上班族仰卧抬脚悬空，先摇晃再像蹬自行车般转动，每次坚持5~6分钟，能促进下肢气血流动，可缓解久坐产生的疲劳。

7. 赤脚行走益处多：确保地面干净安全的前提下光脚走路，可锻炼脚部肌肉、增强平衡能力，还能健美形体，女性常做尤其益处多多。

8. 血压偏高者建议转脚腕。血压

偏高者可坐着或站着，顺时针、逆时针各转动脚腕10~15圈，可帮助血液顺畅运行，辅助平稳血压。

9. 按摩脚部助其深度养护：先将双手搓热后，再用手掌按摩全脚3~5遍，直至脚底发热，接着针对性按脚底反射区，建议每日或隔日1次，每次30~40分钟，能辅助调节人体脏器功能。

10. 睡前泡脚最养生：用40℃左右温水（冬天可调至40℃~50℃）泡15~20分钟，中途可加热水；泡脚后擦干双脚，再按摩三阴交、足三里、风池穴各20次（手法由轻到重），能暖身健身养护全身。

护脚无须复杂操作，日常坚持让双脚常动、常暖，持之以恒就能为健康加分。☑

广告

高含量辅酶 Q10 6 瓶仅需 99 元

人上了年纪，机体代谢变慢，心脑血管需氧量减少，由于中老年人血管老化，会导致心脑血管等疾病。中老年人可以适当补充辅酶 Q10，增加血管的弹性，养护心脑血管。我公司根据中老年人体质特性举办“高含量蓝帽辅酶 Q10 养心护脑”惠民活动。

辅酶 Q10 补贴活动通知

冬季天气寒冷，中老年人要心脑血管健康，平安度冬，尤为重要。值此益生康年 13 周年庆，感谢全国中老年朋友一路相伴，益生康年“热销产品限时团购活动”开始了！厂家原厂供货，6 瓶市场价 1099 元，补贴后仅需 99 元。“千元补贴”就是要让老百姓吃上高品质小蓝帽辅酶 Q10！

补贴活动要求：为了让实惠真正给到需要帮助的消费者，本次活动提出以下两点要求：1. 必须是真正有需求的朋友；2. 为防止恶意囤货，每人限购 2 份。

鲁食健广审(文)第202104912号，本品不能代替药品。



益生康年 订购热线：4006-118-928

西洋参 铁皮石斛 三七 灵芝孢子粉

6 罐仅需 99 元

加 1 元再送 2 罐

4 款养生佳品 6 罐仅需 99 元

西洋参补气养阴，清火生津。长白山 7 年生西洋参，破壁成 2000 目超微细粉，小分子结构，更容易吸收。长期服用使人精力旺盛、气血通畅、记忆力增强，身体年轻态。

云南文山三七公认的道地纯正，《本草纲目拾遗》称人参补气，三七补血、通血管。三高人群吃三七调理慢病，强免疫力，家喻户晓。

“北有人参，南有枫斗”。铁皮石斛被称为“救命仙草”，位列“中华九大仙草”之一。云南文山州铁皮石斛的茎含有丰富的多糖类物质，滋阴清热，润肺益肾，明目强腰。

灵芝被誉为百草之王，《本草纲目》等均把灵芝列为佳品。正宗破壁灵芝孢子粉富含氨基酸、灵芝三菇、维生素 B2、有机锗等多种营养成分，深受懂健康的中老年朋友的青睐。

感恩特惠，加 1 元再送 2 罐

每组 6 罐，4 款产品任意组合仅需 99 元，加 1 元再送 2 罐，每罐 250 克，可吃两个月，买一套老俩口能吃一整年，每个家庭限订 2 套！

益生康年 订购热线：400-016-1366

“活着就要作一束光，照亮后人。”每当提及父亲生前常说的这句话，75岁的罗合毅眼中仍泛着泪光。作为老红军罗友林、杨国群夫妇的儿子，这位军队转业干部退休不褪色，用半生行动践行着“永做红色基因传承人”的誓言。

罗合毅的红色基因，源自父亲罗友林的言传身教。老红军罗友林于1930年参军，1955年荣获“二级八一勋章”，离休后的四十年间，不仅捐出个人存款十万余元支援灾区、资助困难学生，还先后作过三千余场革命传统报告，听众超三百万人次，屡获全国“优秀校外辅导员”“老有所为精英奖”等荣誉称号，其事迹曾被中央和地方众多媒体报道过。耳濡目染间，“传承红色基因”成了罗合毅心底的使命。

16年军旅生涯，让这份使命越发坚定。1984年3月转业后，罗合毅始终以军人的标准要求自已。2004年1月父亲离世后，他主动接过红色宣讲的“接力棒”，活成了父亲当年的模样。

如今，罗合毅的红色传承之路扎实而鲜活。他说：“作为一名老兵，在父母亲的言传身教与影响下，我坚守初心，矢志做好红色基因传承工作。这既是对父母亲的深切缅怀，也是一名老兵军魂不朽、荣光永驻的责任所在。”他在住宅一楼打造

十多平方米的“红色文化宣传廊”，发挥自己在研究军史方面的特长，用三十多张珍贵图文搭配讲解，带访客重温以往的烽火岁月；作为干休所红色文化宣讲志愿者，依托“陈云故居”和英烈塑像，为省内外参观和研学者讲述辽沈战役、抗美援朝等革命历史，迄今为止，已宣讲百余场。

他还为自己定下“两个五百场”宣讲目标：2014—2024年已完成首个五百场目标，目前正冲刺第二个五百场目标，截至目前已宣讲百余场，听众超二十万人次。他还担任着南昌八所学校的校外辅导员。为让宣讲更接地气，他融入视频、课间提问、红歌演唱、抢答互动等形式活跃宣讲气氛。前年，他带病赴各大中小学宣讲，这一经历更成了身边人眼中“老当益壮”的生动写照。罗合毅常说，“只要能讲，我就会一直讲下去。”

作为一名南昌市老兵宣讲团和市关工委关爱报告团成员，罗合毅多次参与有关学习培训、经验交流等活动，他认为，“崇高而坚定的理想信念，是党赋予人民军队的宝贵基因，是闪耀真理和信仰之光的火炬”。他坦言：“今后将更加努力，虚心学习先进人物的宝贵经验，在用不朽的军魂与红色文化教育点亮青少年心中理想信念的火炬的征程中，永做红色基因传承人，作出一名老兵应有的贡献。”

秉持父志的红色基因传承人

文◎王 军

夕阳红似火

文◎王德湖 刘火林

“老牛亦解韶光贵，不待扬鞭自奋蹄。”这正是有着 50 多年党龄的朱克绍老人退休后的人生写照。从九江市科技局正处级调研员岗位退下的 20 年里，他坚守市科技局老年体协主席、市直单位第六片区区长的岗位，带领团队荣获市级老年体育先进集体、门球赛第一名等荣誉，用凡人善举勾勒出“夕阳红”的动人模样。

红心向党：用笔传情颂党恩

朱克绍的心始终与党相连，笔墨与活动是他传递忠诚的载体。他擅长以文字抒怀，连续在国内外刊物发表文章，感恩党和政府对老年人的关怀。2019 年是中华人民共和国成立 70 周年，他耗时两个月精心编印画册《初心情怀》，详细记录本单位老年体协的发展历程；中国共产党成立 100 周年之际，他牵头 9 家单位举办“唱红歌，学党史”活动，跑遍多地沟通协调，最终 22 个节目顺利上演，引来市级媒体做专题报道，在当地掀起红歌新热潮。2022 年喜迎党的二十大，他组织片区开展“书画展”，帮经费短缺的单位解决作品装裱费，最终有 48 幅书画、篆刻作品参展，用实干为党和国家献礼。

带病坚守：俯身实干显担当

岁月与疾病没能阻挡朱克绍前行的脚步。近年来，他身体不适，先后三次住院治疗。老伴心疼地劝他卸任休息，甚至找单位领导“请求换人”，可朱克绍始终不肯松劲——住院时仍不忘用电话指导工作，坦言“能活一天就干一天”，被老伴儿笑称“憨

巴人”。

这份“憨劲”，让他把工作做得有声有色。担任九江市科技局老年体协门球队长的 15 年里，他每年都会组织队员参加市、片区老协门球赛事，曾带队赴江西永修、湖北黄梅等地开展交流活动；担任六片区区长后，门球赛、乒乓球赛、环湖健步行等活动接连不断，还带领单位老同志赴帮扶村建言献策、前往红色基地学习、到企业调研，为九江市生态文明建设传递正能量。

情系老友：贴心服务暖人心

“人老了就像‘老小孩’，健康快乐是头等大事！”朱克绍始终把老同志的需求放在首位。面对六片区部分单位“人员老化、经费短缺、无活动场地”的困境，他与各相关单位老年体协主席齐心协力，让工作焕发生机。老同志住院他必探望；异地居住者他定期用电话、微信慰问；重阳节组织登高、趣味体育运动会。大家由衷称赞他是有心人、实心人、热心人、贴心人。

二十载夕阳路，朱克绍以对党忠诚、对老年体育事业的热爱，践行着初心誓言，继续在平凡岗位上为党旗增光添彩。☑

桑榆未晚谱新篇

文◎梁长红

“校长是一所学校的灵魂。”著名教育家陶行知的这句名言，在峡江县老年大学校长文自根身上得到了生动的诠释。2012年，从峡江县人大常委会副主任岗位退休的他，毅然接过县老年大学校长的“接力棒”。十多年春秋流转，他以满腔热忱推动老年教育发展。

初任校长时，文自根深知责任重大。为胜任工作，他以书为友，虚心向行家里手请教，从课程设置到学员管理，从活动策划到教学评估，一步步摸索、一遍遍实践。凭着这份韧劲，他很快从老年教育“门外汉”成长为多面手。在他与学校领导班子的共同努力下，峡江县老年大学成绩斐然——2015年11月，学校荣获江西省老年教育“先进单位”称号，朝着现代化、规范化校园的目标稳步迈进。

改善办学条件，是文自根上任后的重要目标。在他的不懈努力下，投资1700多万元的新教学楼于2018年10月动工，2021年6月正式投入使用，彻底结束了教学设施“基本靠租借”的历史。硬件升级带动学校规模跨越式发展：教学班从最初的4个增至现在的26个，学员从160人次跃升至1467人次。现在，越来越多的老年人走进校园，圆了“老有所学”的梦想。

文自根深谙文化对学校发展的重要性。在专业设置上，他精心挑选

20个蕴含中华优秀传统文化的教学专业，为老年学员呈上丰富多彩的精神文化盛宴。同时，积极搭建平台，鼓励学员开展第二课堂活动。2022年，学校的歌咏班、舞蹈班等学员走进公园广场，与文艺爱好者一起义务汇演；红色文化展示、文艺汇演、书画作品展览、主题征文大赛、音乐情景剧、葫芦丝齐奏等活动接连举办，推动了当地校园文化的蓬勃发展。

为了让办学理念更贴合老年人需求，他还多次带队外出学习考察，博采众长，确立了“健康快乐”的办学理念，致力于传授生活基本技能、丰富精神文化生活、规范日常行为习惯、助力老年人规划晚年人生。

工作中的文自根始终言传身教、以身作则，展现出令人钦佩的敬业精神。2019年酷暑时节，为给学校节省开支，他与工作人员坐绿皮火车赴南昌选购160余本教材，为学校节省近2000元。2022年6月，他感冒发烧仍坚持跟班听课，直至课程结束才前往就医；在学校管理上，他以“校务公开”为突破口，规范财务管理制度，为县老年大学树立起风清气正的新形象。

如今，年逾古稀的文自根，仍在老年教育领域尽情挥洒汗水。坚韧不拔、奋发有为、乐于奉献的精神在他身上展现得淋漓尽致，他当之无愧成为“老有所为”的最美健康老人。☞

“爱姐”的多彩晚年

文◎周德兴

在铜鼓县温泉镇，陈爱英是邻里口中亲切的“爱姐”。虽已到含饴弄孙的年纪，她却依旧身姿挺拔、气质优雅，恰似陈家湾大屋场边的腊梅，在岁月风霜里绽放独特芬芳。县老年大学的课堂、老年体协艺术团（合唱团）的舞台、乡村景区的一角、公益活动的现场，总能看见她活跃的身影——用舞姿传递乡愁，以歌声叩击人心，眉间展现出客家女性的温暖与活力。

爱姐的晚年生活，被热爱与欢喜填满。她习惯用镜头记录日常，累计拍摄1200多条抖音视频，将生活点滴酿成连片的美好：母亲节与闺蜜在西湖公园捧花合影，在秋收起义纪念公园定格红色记忆，伴着《我们的生活充满阳光》悠扬旋律翩然起舞；朋友过生日时围坐聚餐、宅家追剧时分享零食、行走老街巷寻觅烟火气，这些细碎又鲜活的场景，都成了她视频里动人的片段。生活中，她尤其钟爱旗袍，并牵头组建“爱雅旗袍队”，带领队员走进竹林、踏上农庄小径走秀，各色旗

袍映着翠绿竹林，油纸伞衬着乡村景致，将东方女性的温婉描画成了一道道优美的风景。

退休后，爱姐工资虽然微薄，却始终热心公益。她从零开始学习文艺技能，8年间主持了50余场演出：“齐心协力优环境”文艺下乡、敬老院慰问义演、农民丰收节助兴表演、法律知识宣传汇报……每一场演出她都全力以赴。陈爱英还经常把自家富余的衣物、棉袄打包送给福利院老人，用朗朗上口的快板赞美如今农村新生活，在“情满端午”“重阳敬老”等活动中传递温暖。“学无止境，活到老，学到老”“帮助别人，就是帮助自己”。这些都是爱姐常挂在嘴边的话，而“爱”，正是她为人处世的初心。

如今，年逾六旬的爱姐依旧活力不减：主持老年体协合唱团演出，参与全县广场舞比赛，和伙伴们表演快板《谁不说咱司法好》。她用行动诠释，晚年从不是岁月的终点，而是热爱的新起点。这就是铜鼓“爱姐”，用热爱与善意，把晚霞织成了最美的画卷。☞



母亲的养生经： 让自己闲不下来

文◎徐爱清

前不久，母亲度过 94 岁生日，我们为了逗母亲高兴，说她必定寿比南山，能够再活五百年。母亲一本正经地回答：“活五百年那叫空想，依我这体格，活到 100 岁不成问题。”

母亲从小勤快，肯吃苦、肯受累，据父亲讲，据说母亲从 7 岁起就开始放牛。年轻时，她更是村里干活出了名的“野男子”。母亲一生辛勤劳作却依然长寿，这与闲不住的习惯有很大关系。

母亲喜欢种菜，直至 70 多岁，家里的菜园仍一直由她打理，从当季该种哪种蔬菜，到什么时候该浇水、施肥，她都了如指掌。我们经常可以吃到母亲种出来的蔬菜，有时我们见她辛辛苦苦种菜不容易，劝她闲下来，歇一歇。母亲说：“一天不到菜地干活，就会觉得浑身难受，连觉都睡不好，吃饭也吃不香。”

随着近几年母亲年岁增高，提水浇水成了难题，我们几个兄弟姊妹凑钱在院子里打了一眼水井，安上电动水泵，方便母亲给菜浇水。每隔一小时左右，母亲就会回家小睡片刻，等到精力充沛了，又会继续回到菜地里干活。

母亲家居生活独立，不想麻烦晚辈。

直至 90 岁高龄仍每天自己买菜做饭，操持家务，把家里生活安排得有条不紊。有段时间，我把她接到城里住，上六楼时母亲还不让晚辈们去搀扶呢。看到环卫工人清扫垃圾，母亲闲不住，热心地上前帮忙。人家看母亲岁数大，劝她歇着，别累坏了身体。母亲笑笑说：“不用担心，我在家里卫生都是一个人打扫，不碍事的。”

母亲的生活很规律，经常早上不到 5 点就开始自己做早饭，通常起得比其他人都要早。母亲说，早起如同散步，多活动活动筋骨，血液流通得好，浑身轻松，比躺在床上睡懒觉舒服多了。而且，即使是穿针引线、缝缝补补，也难不倒她。每年的端午节，母亲亲自动手，为孙子、孙女做荷包，附近的街坊见此无不啧啧称奇。

母亲衣着喜欢清爽整洁，从头到脚捋得干干净净。她定时洗面擦身，脸上皮肤保持光润。洗脚是母亲坚持要做的事，每天晚上，母亲临睡觉前，都要泡脚一小时，然后上床睡觉。这些年来，母亲只是偶尔伤风感冒，一般不上医院，坚持多喝水，多休息，其身体很快就会恢复如常。

在饮食方面，母亲胃口不错，从不挑食，

一日三餐定时定量。早起空腹，她先喝一杯淡盐水，清洗清洗肠胃。饭后泡上一壶茶，清肺润喉。母亲爱洗漱和擦身，长期保持身体整洁。母亲不爱喝牛奶和清茶，平日只喝白开水；荤素不计较，但每天少不了要吃红薯，也喜欢用豆豉、辣椒、大蒜一起蒸熟做下饭菜。每隔两三天，她也会用酒和姜汁一起炖鸡蛋来进补。

母亲有睡午觉的好习惯，她现在一睡

就是三四个小时。前两年她午休后，有时还会去街头和老姊妹打扑克。虽然出牌动作稍慢一点，但思路基本清晰。如果赢了，母亲会竖起大拇指，呵呵自乐一阵子。

现在，母亲除了有点耳背外，身体硬朗，平常喜欢做做按指、踢脚、摇头等运动。天气好的时候，喜欢拿着小凳子到户外晒太阳。她说，生命在于运动，多活动才能减少疾病，延年益寿。☑

运动场上的人生梦

文◎王慧敏

白发的老人们在球场上手执木槌，俯身瞄准，一击之下，那圆球便骨碌碌滚过绿茵场。这便是门球了，这项运动的节奏看似缓慢，却蕴藏着老年人强身健体的功效。

这些老人大多是退休后才加入门球协会的，协会天天组织队员练球，季季开展门球比赛，从而激发了老年人的活力和干劲。

门球运动量适中，不至于使老人们过度疲惫，又能益智健身。在挥杆击球的过程中，要弯腰、摆臂、跨步，一套动作下来，关节都活动开了，人又不觉得太吃力。我常见那些往日腰腿不便的老者，打了几个月的门球，走路时脊背竟挺直了几分，步伐也变得轻快起来。

这项运动又极讲究策略。老人们须得盘算角度，估摸力度，步步筹划。每打一球，都像解一道几何题，既要

避开障碍，又要算计落点。这般用脑，倒比那些所谓的益智游戏实在得多。我认识一位退休的数学教师，他说门球场上运用的几何原理，比他在课堂上讲的还要活泛。可见门球不但活动筋骨，还磨砺脑筋，有助于防止阿尔茨海默病的侵扰。

最妙的还是门球场上的人情。老友们相约而来，一边打球娱乐，一边闲话家常。赢了不骄矜，输了不懊恼，彼此打趣几句，不时哈哈一笑。这般社交，排解了不少独居老人的孤独寂寞。我常见那些丧偶的老者，初来时神情郁郁，打了一段时间门球后，大多脸上便渐渐有了笑容。门球场上建立的友谊，比什么药方都更能医治心灵的忧伤。

老人们击球的声响，在清晨的空气中清脆可闻。那小小的门球，滚动着健康，滚动着智慧，滚动着晚年的欢愉。好处如此之多，何乐而不为呢！☑

天一亮，岳父的身影一定会准时出现在小区门口。80岁的他，腰板挺直，身姿矫健，跑起步来步履轻快，身上散发出的活力与自信丝毫不输年轻人。

谁能想到，10年前的岳父，还是一个常被病痛折磨的“药罐罐”。命运的转折发生在7年前，当时县里筹备召开老年运动会，社区网格员敲响了家门：“李叔，去试试吧，就算慢慢走也行。”网格员递报名表的时候，用红笔把“三千米健走”几个字圈得非常醒目。那天傍晚，岳父拄着拐杖，在楼道里缓缓挪动着脚步，一步一步，似乎在丈量生活的新起点。

起初，站在起跑线上的岳父显得格格不入。其他参赛的选手都身着专业运动服，精神抖擞；他却裹着厚厚的外套，别人大步流星，活力满满，他却每走几步就得歇一歇，老远都能听到沉重的喘息声。一位穿红背心的老太太跑过他身旁笑着说：“老哥，别急，慢慢挪。”岳父没有回应，只见他用力将拐杖往地上一杵，那动作像是给自己加油打气，又像是在向命运宣战。

那一天，岳父在众人的加油声中完成了比赛，虽然没有获奖，却获得了掌声和自信。自那以后，通江河畔多了一个坚毅的身影，寒来暑往，十个年头从未间断。

真正让岳父彻底告别拐杖的，是在他参加运动会第二年的初春。他沿着通江河岸慢跑，路过新二中的校门口时，突然停住脚步。操场里，孩子们在上体育课，喊着响亮的口号，迈着整齐的步伐，那富有节奏的脚步声，仿佛有一种神奇的力量，震得地面阵阵发颤。岳父望着那些充满活力、蹦蹦跳跳的身影，深吸一口气，毅然迈开腿跑了起来。起初，他的步伐踉跄，像企鹅一样左右摇晃，跑着跑着，他的腰杆渐渐直了起来，不自觉间甩掉了手中多年的拐杖！

如今，岳父有一本翻得破旧不堪的记事本，上面歪歪扭扭记录着每天跑步的距离。“7月18日，3千米，22分15秒……”后面还俏皮画了个小小的笑脸。前阵子下了几天雨，岳父憋得慌，披上雨衣就冲进雨中坚持跑步。回来时，裤脚沾满了泥土，可他眼睛却闪闪发亮，十分兴奋：“在雨里跑步才叫过瘾呢，通江河的水涨起来了，在为我呐喊加油呢！”

上周，社区组织体检，医生拿着岳父的报告单，惊讶得直咋舌：“李老，您这身体状况，比60岁的人还棒！”岳父听后，嘿嘿地笑了起来，笑声里充满自豪。在回家的路上，他指着人行道上的香樟树感慨：“你看那树，去年遭了虫灾，可今年还不照样冒出新芽？”

原来，衰老与病痛并非不可抗拒，只要燃起心中的希望之火，哪怕到了80岁，依旧能绽放光芒，跑向新生！

江西银龄体育宣传展新貌

11月11日，在鹰潭市隆重召开全省老年体协办刊学刊用刊工作会议。省老年体协换届筹备工作组常务副组长孙解生出席会议并讲话，鹰潭市政府副市长张绍丽、《中国老年》杂志社社长李晓红出席会议并致辞。省老年体协换届筹备工作组副组长、《康乐寿》编辑部负责人姚睿钦主持会议，各设区市、县（区）老年体协负责人共计150余人参加会议。

会议旨在总结交流《中国老年·康乐寿》办刊学刊用刊工作经验，推动新时代老年体育宣传事业高质量发展。孙解生在讲话中系统回顾了杂志过去一年取得的显著成绩，要求各级老年体协提高政治站位，充分认识办好用好杂志的重大意义。李晓红社长对与会同志讨论中提出的问题一一作了回应，最后姚睿钦强调，各地要认真落实会议精神，切实抓好贯彻部署，及时总结推行各地办刊学刊用刊经验，稳住局面，稳住订数，对2026年工作作出全面部署，强调要以提升杂志覆盖面和影响力为核心目标，重点抓好加强组织领导、深入宣传发动、以优异成绩迎接2026年的到来。

（康俊）

赣州市老年人运动会精彩纷呈

金秋送爽，硕果盈枝。10月17日，赣州市第五届老年人体育健身运动会在信丰县闭幕。此届运动会是时隔十年举办的全市老年人体育盛会，自5月23日开幕以来，历时近5个月，共设置门球、钓鱼、太极拳、柔力球、乒乓球等10个大项、24个小项，分别在兴国、上犹等10个县（市、区）举办。共有来自全市各地及相关单位的253支代表队的近2100名运动员和教练员参与角逐，充分展示了赣州市老年人体育事业的蓬勃发展和老年人积极向上的精神风貌。据悉，下一步，全市将通过不断完善设施、创新活动、打造品牌，推动老年体育事业高质量发展，为健康赣州建设贡献“银发力量”。闭幕式开始前，还举行了颁奖仪式和文体表演。

（赣州市老年体协 罗才亮）

萍乡市老年人体育健身展现新气象

9月25日，萍乡市第八届老年人健身体育运动会在市经济开发区体育馆开幕。此届运动会恰逢市老年体协成立四十周年，来自全市的15个代表团、1200余名老年运动员齐聚一堂。在激昂的运动员进行曲中，各代表队精神矍铄地步入会场，展现了“老有所健、老有所乐”的银龄风采。随后进行的文体展演精彩纷呈，太极拳、健身球操、柔力球等节目轮番上演，生动展现了老年人健康向上的精神风貌。

（萍乡市老年体协 廖志萍）

银龄健身出新彩 持杖健走俏鹰潭

10月28日上午，鹰潭市首届“敬老月”银龄健身暨2025年“健走中国”持杖健走（江西鹰潭站）科学健身指导活动揭开帷幕。

中国老年体育协会副主席叶春代表主办方宣布活动开始。此次活动以“全民健身、银龄先行”和“志愿敬老情，运动暖夕阳”为主题，来自贵溪、余江、月湖等县（市、区）和市直有关部门共24支队伍，分别参加了门球、地掷球和气排球竞技比赛。比赛在“我参与、我快乐”的气氛中决出了优胜奖和优秀奖。来自县（市、区）、乡镇（街道）等基层健走爱好者120名学员，参加了由中国老年人体育协会健走专业委员会秘书长、中国老年人体育协会健走国家级教练员、国家级裁判员宋文全老师科学健身指导的健走活动。在中国老年人体育协会支持和指导下，鹰潭市老年健走协会宣布成立。

（鹰潭市老年体协 谭国平）

宜春市乡镇门球场地建设有亮点

10月15日，宜春市乡镇门球场建设现场推进会在铜鼓县举行。省、市、县三级老年体协相关负责同志等40余人参会，共商老年体育设施建设工作。与会代表在县委副书记巫晓怡等陪同下，实地参观了排埠镇集镇中心门球场及温泉镇两座村级门球场。三处场地总投资82万元，均于今年建成并投入使用，已成为当地老年人喜爱的健身场所，社会反响良好。其间，全体人员还专程赴秋收起义纪念地——毛泽东化险地参观并敬献花篮，传承红色血脉。

宜春市老年体协副主席程北平主持会议。与会人员集中观看了铜鼓县门球场建设专题片，部分代表先后作经验交流，各县（市、区）老年体协主席积极参与研讨。省老年体协换届工作小组常务副组长孙解生充分肯定会议成效，强调指出铜鼓县在认识、措施、服务“三到位”方面的示范价值，并就系统谋划、经验推广与长效运营提出指导意见。市老年体协主席黄德刚作总结部署，强调要聚焦老年人“急难愁盼”，学习借鉴铜鼓经验，明确三年内完成乡镇门球场建设的目标任务，并提前谋划后期管理，确保场地“建得好、用得好”，真正惠及广大老年群体。

（铜鼓税务局老年体协 周德兴）

广丰区办刊学刊用刊工作有新举措

近日，上饶市广丰区老年体协召开2026年《中国老年》杂志办刊、学刊、用刊工作部署会。区老年体协主席郑德龙主持会议，常务副主席兼秘书长翁小玲作工作部署，全区各乡镇街道、区直单位老年体协主席及各单项运动协会会长等近100人参加会议。

翁小玲在讲话中充分肯定了2025年工作成效。她指出，在全区各级老年体协组织的共同努力下，从订阅到投稿用刊工作都取得突破性进展。区老年体协组建的通讯员队伍积极向《中国老年》杂志、省老年体协“康乐寿订阅号”等媒体投稿，截至2025年9月底，已在省级以上宣传媒体刊发各类稿件112篇，创历史新高。

针对2026年工作，翁小玲要求，一要确保征订基数稳中有升，早准备早布置；二要强化学刊用刊，通过组织学习交流、开展读刊用刊活动等方式，充分发挥刊物的指导作用；三要持续加强宣传队伍建设，鼓励通讯员深入基层，挖掘鲜活素材，积极宣传全区老年体育工作的特色亮点和成功经验，推动学刊用刊工作在新的一年里取得成效。

（广丰区老年体协 张志强）

夕阳焕彩 健步逐梦

11月16日上午10时，暖阳倾洒，在原江西省委机关办公大院内，100余名精神矍铄的退休老同志齐聚一堂，参加省委机关老年体协举办的健步走活动，省政协原副主席梅亦龙出席。

参与此次活动的老同志们，年龄跨度虽大，但那份对生活的热爱与对党的忠诚却高度一致。其中，年龄最长的老同志已至杖朝之年，最年轻的也已步入花甲。作为在党几十载的老党员，他们曾在各自的岗位上，为党和国家的事业默默耕耘、无私奉献。如今，即便告别了熟悉的工作岗位，他们依旧秉持“离岗不离党、退休不褪色”的初心，以稳健的步伐践行使命，用挺拔的身姿彰显对党的无限忠诚与坚定追随。

此次健步走活动，不仅是一场强身健体的体育盛会，更是一次老友相聚的情感盛宴。它充分展现了省委机关退休干部积极向上、健康乐观的精神风貌，以“银发映初心”的实际行动，为推动全民健身、建设健康社会注入了源源不断的动力。老同志们用实际行动诠释了老有所养、老有所为、老有所乐的新时代老年生活内涵，为社会传递了满满的正能量。

（省委机关老年体协 熊杰）

情暖重阳节 歌舞庆桑榆

10月29日重阳节当天，中国老年体协副主席叶春、江西省老年体协换届筹备小组副组长兼秘书长过土木一行，在萍乡市老年体协主席张洪陪同下，先后前往萍乡市湘东区及安源区送上节日关怀，与基层老年朋友共度佳节。

在湘东区的各个老年活动中心，现场欢声笑语，气氛热烈。叶春副主席代表中国老年体协向老人们致以亲切的节日问候。他指出，老年人是社会的宝贵财富，老年体协致力于推动老年体育事业发展，正是为了让老人们能健康、快乐地安度晚年。省市体协领导也表示将继续支持基层工作，为老年人提供更好的体育设施和活动资源。

活动中，老年朋友们表演了舞蹈、戏曲等精彩文艺节目，展现了昂扬的精神风貌。下午，叶春一行来到安源区，观摩了门球和广场舞活动，对老年体协组织体育健身活动的做法给予了高度评价。

此次慰问活动不仅为老人们带来了节日的欢乐，更体现了各级老年体协对基层老年群体的关爱，必将进一步推动当地老年体育事业蓬勃发展。

（萍乡市老年体协 廖志萍）

银龄颂重阳 文体映抚州

10月27日，抚州市老年人重阳节系列活动在牡丹亭剧院正式启动。市委副书记漆海云、副市长黄智迅及省老年体协换届筹备小组常务副组长孙解生等与700余名老年朋友、志愿者齐聚一堂，共庆佳节。

活动现场，漆海云宣布活动启动。孙解生登台致辞，向全市老年朋友送上节日祝福。市老年体协主席宋东方表示，老年体育是民生工程的重要组成部分，此次活动将有力推动当地老年文体事业发展。

随后的大型文体展示中，老年表演者们献上了木兰组合《领航》、舞蹈《花开的季节》、无极球《禅悦》等精彩节目，展现了银龄群体“不服老、爱生活、颂祖国”的精神风貌和对健康生活的追求。最后，全体人员高唱《歌唱祖国》，表达对祖国的深情祝福。启动仪式后，市老年体协还将陆续举办门球、棋牌等系列精彩活动。

（抚州市老年体协 徐丽芳）

重阳添乐趣 爱心暖夕阳

九九重阳节，新余市渝水区罗坊镇老年体协组织辖区老年人开展丰富多彩的文体活动，以趣味赛事传递节日关怀，展现老有所乐、老有所为的精神风貌。活动涵盖五大特色项目，吸引百余位老年人踊跃参与。

陆地冰壶赛场上，队员们默契配合、精准投掷，每一次击打都引来阵阵喝彩；投掷乒乓球项目中，老人们凝心聚力，稳稳投出；门球竞技中，队员们步伐稳健、挥杆从容，展现出娴熟技艺。扑克赛与飞镖项目同样热闹非凡，现场欢声笑语不断。

镇老年体协负责人表示，今后将持续关注老年人精神文化需求，常态化开展各类文体活动，搭建交流平台，让老年人在丰富的活动中感受温暖、乐享晚年。整场活动在欢乐祥和的氛围中圆满落幕，既弘扬了重阳敬老的传统美德，也为乡村振兴注入了温馨活力。

（渝水区老年体协 何学俊）

人间诗色彩云间

文◎刘忠民

在云南德钦县的崇山峻岭间，雨崩村像一颗被时光珍藏的明珠，静静躺在梅里雪山的怀抱里。这里不通公路，唯有15千米的徒步山道与外界相连，恰似一份温柔，遗世独立于尘世喧嚣。

踏进雨崩村的那一刻，仿佛瞬间穿越了时空，闯入了一处世外仙境。村中的房屋多以原木搭建，青瓦覆顶，既显古朴坚实，又藏着自然的温馨。青石板路蜿蜒其间，两旁高耸的古树和疯长的野草散发着淡淡的清香。村民们脸上洋溢着淳朴的笑意，以一种近乎原始的方式耕田、放牧，日子过得与世无争。时间在这里似乎放慢了脚步，让人不觉忘却尘世的烦恼。

日照金山的神圣交响

雨崩最令人震撼的，是抬头便能望见的梅里雪山。这座雪山由十三座连绵山峰组成，峰峰巍峨，座座壮丽。主峰卡瓦格博海拔6740米，是云南第一高峰，以未被征服的傲然姿态刺破苍穹。每到清晨，当第一缕阳光穿透云层，照耀雪山之巅时，整座雪山仿佛被“天火”点亮，形成了“日照金山”的壮美奇观，令人叹为观止。那一刻，看着雪山“黄袍加身”般的神圣模样，心中涌动的激情难以言喻。

神瀑与冰湖的秘境之约

藏民心中的圣地神瀑，藏在海拔3400米的悬崖之上。通往神瀑的路崎岖艰险，沿途需要穿越复杂地形，唯有虔诚且坚忍者才能抵达。当千丝万缕的水

流如洁白的哈达般从高空垂落，水雾在阳光下织出彩虹，穿瀑而过的瞬间，一串串飞舞的水珠打在身上，宛如一场来自天地馈赠的洗礼，所有疲惫都化作通透的快意。

雪山冰川融水汇集而成的冰湖，是雨崩村另一处难得的美景。在3800米的海拔处，沿途是茂密的原始森林，云杉枝头垂落的松萝如轻纱幔帐，积雪覆盖的小径通向一片碧玉般的湖面，湖水倒映着雪山、蓝天与大树，恰似大地睁开的清澈眼眸。置身于此，我仿佛闯入一个梦幻世界，只觉此前所有跋涉的辛苦，都换来了超值的回报。

星空下的灵魂归处

当夜幕降临，抬头便是触手可及的满天繁星。风声穿过树林，远处溪水叮咚，偶尔传来夜行动物的轻响，交织成一首自然的催眠曲。此刻，我心中满是对大自然的敬畏和感动，尘世的喧嚣纷扰早已飞到了九霄云外，只剩下心跳与天地的呼吸同频。

雨崩村，这处遗落在人间的诗意画卷，以独特的地理风貌、壮美的雪山瀑布与淳朴厚重的民俗风情，征服了每一个到访者。它让人懂得：最美的风景，永远值得用脚步丈量；最纯净的安宁，总在穿越艰辛后抵达。

告别雨崩村时，山风送来松涛的回响，仿佛在轻声诉说：这里的诗意，永远为愿意慢下来的人敞开怀抱。☞

山西平遥，这座承载着 2700 多年历史的世界文化遗产，以超乎想象的完整风貌与鲜活气息，将历史厚重与生活浪漫糅成了独特的风景。

不同于许多古迹的残缺萧索，平遥的明清建筑群落宛如被时光精心封存。方整的古民宅、幽深的古巷道、巍峨的古市楼共同搭起了古城的骨架，斑驳的古城墙蜿蜒环绕其间；见证“中国现代银行雏形”的日升昌票号、留存着旧时商脉的协同庆钱庄古韵犹存，虽经千百年风雨侵蚀，却依旧透着北方特有的粗犷与磅礴。青石板路上的千年车辙、临街而立外观齐整的商肆、土炕房客栈里的暖光，更让遥远的历史少了几分疏离感，多了柴米油盐的烟火气，仿佛时光在此处特意放慢了脚步。

平遥的魅力，从不止于对往昔的追忆。在三进院的天井旁，现代气息的咖啡店、红酒馆与古色古香的建筑相得益彰，游人可临窗静坐品茗，看蓝天白云间飞鸟轻盈掠过，静静感受“松花酿酒，春水煎茶”的闲适诗意；或是看一场经典电影、体验情景剧、听一曲民谣，让旅途的温暖随着旋律漫开。这份现代闲情与古建筑底蕴的巧妙碰撞，让厚重的古城多了份轻快与新潮，丝毫不见岁月的沉滞。

待到夕阳西沉，暮色为平遥披上朦胧

纱衣，古城的浪漫更显浓郁。一串串红灯笼在夜色中次第亮起，烛光摇曳着映在青砖黛瓦上，原本庄重的古城瞬间化作温情秘境。漫步其间，每一处转角都藏着风景，每一次驻足皆有韵味。若恰逢《平遥行》的歌声飘来——“客从今夜来，清风送酒香，桃红杏花白，城墙十里长，举杯遥相约，与你共徜徉”，便仿佛与寻觅已久的知己在多次擦肩后不期而遇，在千年城墙下共赴一场跨越时光的温柔之约。

街巷间的匾额更是点睛之笔，为古城添了几分人文意趣。“极禅”“不器”“衍庆”等匾额的墨香透着历史沉淀的人文厚重，“吾生旅拍”“鱼鸟流连”“听雨楼”等题字清丽灵动，而“守一座城，等一个您”的招牌，字里行间藏着古城守护者的坚守和传承，更满含对每一位到访游人的期许和礼遇。墨香与风情在此交融，让人在穿越时空的恍惚中，静静感受古城的风花雪月。

平遥从不是静止的古迹，而是“活着的风景”。它以千年积淀的深厚底蕴为基，在传统与现代的平衡间寻得巧妙支点，把舒适与温情酿成了独特的韵味。在这里，每一寸土地都透着浪漫，每一段时光都值得珍藏——这便是平遥，一座让人踏入便心生眷恋的千年古城。☑

千年古城的浪漫之旅

文◎杨建

诗 歌 情 缘 的 重 逢

文◎贾 进

金秋十月，天朗气清。因为与几个老战友商议，计划出一本策展我团老山作战40周年的纪念画册，其中，有一张特殊的老照片需要辨认，以及一个待定的画册名称，让我的思绪又一次回到了那段难以忘怀的峥嵘岁月。我自然而然地想起了同住北京的老首长，一位用诗歌和音乐，为我们那代军人注入灵魂的著名诗人、歌词作家和书法家石祥先生。

经好朋友国喜兄弟的热心联系，已经86岁高龄的石祥老师欣然同意了我的拜访请求。见面那天，他早早地便在楼下等候，全无半点名家的架子。他见到我们走来，便快步上前，紧紧地握住了我的双手，热情地说：“又见面了，欢迎老战友！”这声“老战友”叫得我心头一热，让我有些惶恐。我连忙说：“您是首长，是前辈，我早该来看您了。”

我与石祥老师的缘分，穿越了漫长的时光。在学生时代，我就在课本上读过他那首深情讴歌周总理的《周总理办公室的灯光》；参军入伍后，他的《十五的月亮》更是响彻军营。我们正是唱着“十五的月亮，照在家乡，照在边关”义无反顾地奔赴老山前线。而更具体的交集，则始于我团在前线创办的那张既有硝烟味、又有浓墨香的《神箭》小报。

1987年年初，我所在的炮兵第十四师第三十七团在云南前线集结。为了丰富和

滋养官兵的精神世界，团里成立了“神箭”诗社，并决定创办一份油印小报。当时，我们冒昧请石祥老师题写报头，他二话没说便应承下来。作为诗社的一员，我手捧那份带着墨香的报纸，对素未谋面的石祥老师，既有敬畏，更感亲切。

眼前的石祥老师，虽已至耄耋之年，却精神矍铄，思维敏捷，谈吐间充满着亲和力。我们聊战争与和平，谈军人与奉献，说军队与军歌，论诗歌与歌词，话语间满满的都是浓浓的军旅情结。他的记忆力好得惊人，提起当年的《神箭》报，他对团领导、对亲临指导的情景、对诗社的成立始末，都记忆犹新，甚至还能说出我和其他几位诗歌爱好者的名字。“你们写的诗，我现在还有印象。”他极简单的一句话，瞬间拉近了我们之间几十年的时光距离。

这次拜访，也让我回想起2005年的一段往事。那时，我在原六十五集团军炮兵旅任政治部主任。旅里为继承传统、凝聚军心，决定创作一首旅歌。请谁来写？我们不约而同地想到了石祥老师。我派干事郭云鑫将他从北京接到旅部，他放下行装便投入到了创作之中。最让我敬佩的，是他那份执着与纯粹，不谈报酬，不计条件，更是不抽烟不喝酒，一心只为部队写一首好歌。歌词很快就完成了，他便悄然返京。二十年弹指而过，这首凝聚着他心血的《炮兵旅之歌》，至今仍在部队传唱，成为一

代代官兵的精神底色。

我说明了此次拜访的来意，为了纪念画册征名并题字后，石祥老师欣然应允：

“没问题，需要我做什么尽管说。”他拉着我们走进书房，沉吟片刻后说：“我看，‘神炮雄风’这四个字比较好。”说罢，他展纸挥毫，笔走龙蛇，“神炮雄风”四个大字苍劲有力，跃然纸上。

时间过得真快，不知不觉间，已近中午，我们起身告辞。石祥老师却执意又取出一幅他手书的《十五的月亮》典藏书法作品，和一本《石祥歌诗评传》赠予我，并让国喜为我们合影留念。临别时，他看我身形消瘦，特意叮嘱我一定要保重身体，随即又转身

回到书案前，提笔写下“健康每一天”相赠。这简单的五个字，饱含着一位长辈对晚辈最深切的关怀。

当天下午，我又收到了石祥老师的微信，他写道：“你们编辑出版参战纪念画册，是一件赓续红色基因的具有史诗性的工作，需要我再做些什么，请及时联系告诉我！”

搁笔至此，心中暖流涌动，万语千言竟不知如何诉说。这次拜访，收获的不仅是画册的佳名与墨宝，更是一份沉甸甸的情谊与感动。我在心中默默祝福石祥老师健康长寿，艺术之树常青。愿这段因诗、因歌、因共同的军旅岁月而结下的情缘，跨越更多时光一直延续下去。📷

与岁月共舞的三重境界

文◎贺常梅

老去，意味着什么？是花瓣凋零，草木枯黄，是渐渐和社会脱节，无滋无味，还是无聊无趣，行动变得迟缓吗？其实不然。国家卫健委数据显示，2024年中国人均预期寿命已达79岁——这意味着，当我们卸下前半生的生计重担，还有至少近20年的时光可供挥洒。这份自由，本就是岁月馈赠的珍贵礼物，足以让老去的生活绽放别样精彩。

渡边淳一在《优雅老去》中一语点破：“衰老不是衰退，而是一种成熟的标志。”真正的优雅并非与时光较劲，而是以智慧与勇气，在生命后半程铺展独属于自己的风景。这份优雅有三重境界：始于打破心墙的洒脱，续于拥抱世界的热忱，终于仪式感里的从容。

破心墙：挣脱“老年”的标签枷锁

“我老了，不中用了”——这句常挂在老年人嘴边的叹息，恰是困住自己的心理樊篱。退休从不是人生的“休止符”，而是卸下责任后的“新开篇”。

只要不打扰他人，便不必困在旁人的眼光里，更不必用“老年人”的标签捆住手脚。小区的李爷爷便是鲜活的例子。61岁那年，他突然爱上了摩托车，不顾家人反对考了驾照，每逢周末便骑着爱车去郊外兜风。有人说他“一把年纪

还折腾”，他却笑着回应：“我只是在做自己喜欢的事，和年龄无关。”70岁时，他又不顾家人的劝阻，报了“辉说英语”学习班。每天早起背单词、练口语，遇到难题就请教老师或学生，从A、B、C开始攻克。如今他已能流利交流，出国旅游租车、购物都没问题。面对打趣，他笑称：“多学一点，世界就大一点。”打破心墙并非逞强，而是明白：年龄只是数字，热爱才是生活质量的决定者。如今他每天坚持学英语、读书、健身，把退休生活过得比年轻时更充实。

远萎缩：以好奇与勇气拥抱鲜活

渡边淳一曾警示：“大脑的衰退，往往从停止好奇开始。”不少人退休后陷入“实用性萎缩”：觉得学智能手机是“年轻人的事”，认为社交是“无用的热闹”，渐渐把自己关在熟悉的小圈子里，日子也跟着沉寂下来。

王阿姨的生活却截然相反。65岁那年，她从零学起智能手机，从发语音、拍照片到剪短视频，每学会一样新技能，都像捡到了小宝藏；老伴儿去世后，她没有沉湎于孤单，反而主动加入社区合唱团——跟着旋律练声时，结识了一群同好，还重拾了年轻时没来得及追的音乐梦。她常说：“对世界多一分好奇，心里就多一分鲜活，这样怎么会老呢？”若身边仍有伴侣相伴，不妨循着旧时光的痕迹，一起尝试年轻时错过的事，让新鲜感为感情添温；若独居，更要鼓起社交的勇气，走进人群里去——新鲜的话题、温暖的陪伴，

自会让生命始终流动着活力。

重仪式：用精气神抵御岁月侵蚀

“谁都有年老珠黄的一天，但精气神不会老。”《论语·为政》里“五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”的描述，恰是老年生活的理想模样：外在或许随岁月变迁，内在的从容与丰盈，却能抵御时光侵蚀。这份从容，藏在生活的仪式感里。它从不是铺张浪费，而是对日子的郑重与热爱。有些老年人总想着“省钱”，省掉了买鲜花的开销，省掉了添新衣的兴致，最后连生活的乐趣也一并省了去。张奶奶却活得通透，她从不对自己将就，嘴勤、美言、送心意。下楼买菜也要梳好头发、换身整洁衣裳，一个人吃饭也会摆上青花小碗，逢年过节总给家人备上手写的贺卡与小礼物。她的退休金花得也“不划算”。报插花班、去各地旅行，还常资助社区里的困难学生，可她总说：“仪式感不是做给别人看的，是让自己知道日子值得好好过。”而她留给儿女最珍贵的，从不是存折上的数字，而是刻在骨子里的体面、待人接物的温厚，以及那份把日子过得有滋有味的从容。

优雅老去，并非遥不可及的梦想。打破心墙，便有了前行的底气；留住好奇，便握住了生活的活力；守着仪式感，便拥有了对抗岁月的从容。愿我们都能不自卑、不自负、不羞怯，在人生的下半场，把日子过成诗，优雅地与自己的人生谈一场恋爱吧！

（编辑 卓成华）



以时间之名的 “活力养老”

文◎文 灿

现在可以说是长寿时代，给老年人带来了生命的新可能。寿命的延长，意味着身体与精神的“双向”延伸，并有了重新“学习”和“工作”的机会，老年人也会有所作为。以我个人的体验而言，主动拥抱新事物。岁月让人衰老，但如果失去激情，灵魂也会衰老。给时间以生命，名为“活力养老”。

活力，并不仅仅是一般物质，更是一种精神，虽鬓发染霜，却永葆生活热情，长存进取之心。如何保持老年人的活力之源呢，笔者有以下体会和思考。

一是思想要活。老年人应克服经验主义和旧的思想观念，要接受新思想，重新定义衰老、成功、幸福、健康。有积极前瞻的心态，过着乐观阳光的生活，你就没有了空虚感、空洞感；不能把自己封在信息茧房里，而唯独没有自己的思想和感受。这是丧失自己思想的活力，是精神上的慢性窒息。

二是生活要活。一些老年人过着惯性生活，日复一日，死气沉沉。老年人不要

过“糙”生活，把“将就”改成“讲究”，应运用“注意力”。世间之事全在用心，你的注意力就是你的生命力。在平凡生活中寻找自己感兴趣的事，留意别人忽略的事，这是一般人很难做到的，但这很重要。

三是情态要活。智者处事，每日皆新。我们的生活，在日复一日里，还藏着数不胜数的惊喜，生活循环往复，却会长出新的自己，碰到新的事情，认识新的人，产生新的想法。

虽说岁月不饶人，但你选择自己喜欢的生活方式，让岁月有质感，你相信自己，便可获得自由。通过做有意义的事，获得对自己和人生的掌控感。善感、赏爱和关心生活中的大欢喜和小确幸，处处有生活的情趣，处处都有你生活的理想。即使在学习、改变自己的过程中会遇到一些问题，也无须懊恼，每个问题都是我们进步提高的机会，因为你为你的玫瑰花费的时光才使得你的玫瑰变得如此重要。

（编辑 何文珺）

人生后半截

文◎郭华悦



看人只看后半截，这话出自《菜根谭》。

后半截，可以是一段成功路上的后半截。古时帝王，打江山难，守江山更难。前半段励精图治，后半段却晚节不保腐化堕落，这样的皇帝不在少数。

如今，创业难，守业更难，这样的例子不胜枚举。人在一穷二白时，有冲劲，肯努力，还不算太难。毕竟，可供选择的路并不多。可在有所成就后，面临种种诱惑，保持冲劲之余，还得头脑清醒，不改初心，这难度也就比创业时难多了。

行百里者半九十，哪怕看似稍有成就，可只要一不留神，阴沟里翻船的比比皆是。所以，看一个人的能力，创下多大的局面固然是标准之一，但更重要的是能不能守住眼前的战果并且继续往前走。这后半截，才更是衡量一个人的标准。

后半截，也可以是人生路上的后半截。

在人生的前半截，容易被种种乱象迷了眼。人在年少轻狂的岁月里，一颗心被填得满满的，适合自己或不适合自己的，都舍不得放弃。人云亦云，随波逐流，说着不由心的话，做着不由己的事。久而久之，丧失了自我，变得不像自己。

很多人都是一路走到了人生的后半截，淡化了名利，放下了偏执，心境如秋，淡然而自若。此时，本心显露，才开始明白在俗世纷纭中打滚了大半生，沾染了太多不适合自己的。放下后，重新拾起自我，总算才活出了自己。

后半截，还可以是一段关系的后半截。

彼此之间，是否真心以对，单是看前半截，往往并不准确。初见时的相互吸引，并不算难。对方符合自己所设的标准，或者身上有着自己所没有却向往的特质，这样的关系容易在初见时就迸出火花，彼此互相吸引。

可当关系确立后，真正的考验才开始。新鲜感不再，彼此真实的一面也浮出了水面。关系渐归平淡后，结局往往两极分化。要么人设崩塌，失望透顶之余一拍两散；要么举案齐眉，融洽更胜从前。决定一段关系走向的，大多是在后半截。

所以，人生进入后半截了，身边还有相濡以沫不舍不弃的老伴儿，那是比金银财宝更为可贵的事。老伴，老房，还有老邻居，那都是承载了岁月的回忆与真情的。一路相伴，走至夕阳，风景更胜年少时。

后半截，亦是一件事的后半截。

一件事，善始者多，善终者少。要对眼前的事，投入三分钟的热度，这不算难。可在三分钟热度褪去后，还能始终如一，不离不弃，这就难得了。所以能凭一时兴趣而起的，比比皆是；但兴头过后，不忘初心，这既得有责任心，还要持之以恒。而决定一件事的成败，也就在这难能可贵的后半截。

开头的前半截固然重要，收尾的后半截更是重中之重。识人做事，都应首尾呼应，看好后半截，才能善始善终。☐

(编辑 钟潇悦)

如今，越来越多的银发族踏上旅程，在旅行中享受美好时光。与此同时，许多景区开始关注银发群体的特殊需求，推出许多适合老年游客的适老化服务。就我而言，谈及“适老化旅游”，我脑海里浮现的并非无障碍坡道或紧急呼叫按钮，而是一杯余温尚存的热茶。

那是在初秋的一座江南古镇，我和老伴儿逛了大半天后，有点困倦，便刻意避开了熙熙攘攘的主街，拐进了一条僻静的巷弄。巷子深处有家小小的茶馆，木门半掩，光线柔和，几张旧方桌，几把竹靠椅，一切都显得那么从容恬静。

我们刚坐下，一位头发有些花白的店主大哥便不紧不慢地走了过来。他没有急

着递上菜单，而是先看了看我老伴儿略显疲惫的神色，轻声问道：“从外地来的？走累了吧？”不等我们回答，他便转身拎来一把铜壶，为我们沏上了一杯热气腾腾的绿茶，然后又端来一小碟桂花糕。

“先喝口热茶，暖暖身子，歇歇脚再走不迟。”他的话语里没有丝毫的商业算计，更像是一种邻里间的温暖。

那一刻，我忽然明白了“适老化”的真正内核。它不是冷冰冰的硬件改造，不是那些贴在墙上的“老年优待”标签，而是一种恰到好处的“体察”与“共情”。这位店主，他或许从未听过“适老化旅游”这个时髦的词汇，但他用最朴素的方式，精准地捕捉到了老年游客此刻最核心的需求：不是走马观花地打卡，而是在旅途中适时找到一个可以安心“慢下来、静下来”的角落。

也许人们习惯了用效率来衡量一切，旅行也被简化为一张景点清单。但对于我们老年人来说，旅行的意义更侧重于清单之外的那些“留白”。那杯驱散劳累的热茶，店主闲聊时讲述的古镇旧事，窗外掠过的几声鸟鸣……这些不经意的遇见，却构成了我们旅行中最珍贵的记忆。

我认为，真正的“适老化”，是懂得在喧嚣中为长者开辟一片宁静，是理解他们步履的缓慢并愿意为之等待，是洞察他们未说出口的需求并主动给予关怀。它不是一种居高临下的“照顾”，而是一种平等的、基于尊重的“看见”。

那杯茶的温度，至今仍留在我内心。它让我明白，最好的适老化服务，就藏在这些不为人知的细节里，藏在人与人之间最真诚的善意之中。它看似寻常，却能直抵人心，让一段旅程成为温馨的回憶。☞

忘不了那杯温 在掌心的热茶

文◎苏应纯



生命不是与时间赛跑，而是与时光共舞

文◎谢伟

前不久，我偶然读到了106岁的孔祥霖老人的故事，不禁搁笔自问：为何我们总在追逐长寿的秘诀，却忽略了生命本身的节律？

这位饱读诗书的老人每日清晨用毛笔誊写《论语》，笔锋流转间，他轻声吟诵：知者乐，仁者寿。读到此处，我欣然顿悟：长寿不是技术的胜利，而是生命的艺术。我的电脑屏幕还在闪烁，而老人的砚台里，墨香已浸润了半个世纪。

在意大利撒丁岛，活了112岁的安东尼奥·托德曾经每天修剪橄榄树枝。他说：我的剪刀要听到清晨第一声鸟鸣。这句话让我想起自己总被手机闹铃惊醒的早晨。现代科技给了我们精确的计时，却夺走了我们感知自然的能力。当我试着睡前关掉手机闹钟，让阳光自然唤醒时，才发现晨曦的温度与闹铃的冰冷有着天壤之别。

最让我震撼的是活到115岁的美国百岁老人艾德纳·帕克。经历过两次世界大战、经济大萧条和全球疫情，她总是微笑着说：每天都是礼物，我们要做的就是解开蝴蝶结。对比自己常常为琐事焦虑的状态时，我在想：生命的长短或许不由天定，而取决于我们打开每日礼物时的心理状态。

我模仿着这些百岁老人的生活节律。清晨，我不再第一时间查看手机，而是先喝一杯温水，再踱步于户外感受晨光；午餐坚持八分饱，每天睡个午觉，发现下午不再昏昏沉沉；晚上九点放下手机，读几

页纸质书，十点钟准时入睡，觉得睡眠质量明显提升。这些改变看似微小，却让我体会到久违的生活实感。

最奇妙的是心态的变化。以前总担心时间不够用，现在学会像江苏如皋韩秀英老人的午后静坐。她说：心静了，时间就慢了。果然，当我每天留出半小时静坐冥想后，反而觉得时间变得宽裕了。如庄子所说“用心若镜”，原来让心灵保持明镜般的平静，才能真正映照出生活的美好。

日本活了117岁的老人大川美佐绪曾在生日时说：我活着就是为了继续欣赏樱花。这句话让我泪目。我们总是为了某些目标而活，却忘了生活本身就是目的。有一天周末，我特意去爬山看野花，在五颜六色的花丛中，一阵微风拂过，摇曳的花瓣上沾满了金色的阳光。那一刻，我突然理解了什么是“活着就是为了欣赏”。

通过这些百岁老人的生命智慧，我渐渐明白：长寿的秘诀不仅仅是食物或运动，而更重要的是掌握日常生活的节律。是清晨的一杯温水，是午餐的八分饱，是傍晚的散步，是睡前的静思。这些看似平常的习惯，串联起来就是生命的韵律。

如今，我依然生活在快节奏的都市，但心里住进了一个百岁老人的智慧。每当焦虑时，就会想起赵慕鹤老人105岁还在清华授课的身影；每当匆忙时，就会回味孔祥霖老人磨墨时的从容。他们用整个世纪的光阴告诉我们：生命不是与时间赛跑，而是与时光共舞。☞

那一年，我终于穿上了绿军装

文◎钟祖镜

岁月的长河奔流不息，淘洗无数往事，唯有一幕，如同镌刻在磐石之上，历经60载光阴冲刷，依旧清晰如昨，令我终生难忘。

那是60年前的一个金秋十月，天高气爽，暖阳融融，在故乡那条熟悉的、蜿蜒起伏的乡间土路上，忽然锣鼓喧天，热闹非凡。一支队伍正朝着我家院落走来，公社人武部部长身后跟着精神抖擞的鼓乐队和几位公社干部，他们手中托着的是大红喜报、入伍通知书，还有那象征光荣与责任的草绿色棉被包和几套崭新的绿军装！

我早已按捺不住心中的激动！迫不及待地脱下旧衣衫，穿上了崭新、挺括的绿军装。那抹鲜亮的草绿瞬间点亮了我年轻的生命。那一刻，我仿佛脱胎换骨，整个灵魂都沐浴在一种崭新的、令人振奋的光辉里。

启程的时刻终于到了。我背上行囊，带着父母的嘱托和家乡的期望，踏上了南下的军列。从此，我的青春便深深扎根在这片热土之上，与那身永不褪色的绿军装，与手中紧握的钢枪，结下了生死相依的不解之缘。海防前线的十几年峥嵘岁月，锻造了我钢铁般的筋骨，更铸就了一个革命军人不屈的魂魄与担当。

在每一次摸爬滚打，在每一次汗水与血水的洗礼中，我从未敢忘怀离乡时对政府和父母立下的铿锵誓言，从未敢懈怠在神圣的领章、帽徽佩戴

仪式上那发自肺腑的庄严承诺。终于，汗水浇灌出硕果：每年“优秀战士”的荣誉称号是鞭策，一次荣立三等功的嘉奖是肯定。三年义务兵役期满，组织信任，提拔我成为一名基层干部。多年后，因应军队改革大潮，我转业回到地方再次与“武装”结缘，在地方武装部长的岗位上，一干又是十多年，继续为国防后备力量建设贡献自己的全部心力，让那抹军绿，在另一片阵地上继续闪光。

时光荏苒，白驹过隙。60年的岁月风尘，染白了我的双鬓，却丝毫未能冲淡那深植骨髓的军旅印记。身着绿军装踏入军营的豪情，训练场上摸爬滚打的汗水，战友间生死与共的情谊，海防线上警惕的目光……这一幕幕，一件件，如同永不落幕的长篇画卷，时常在我记忆的屏幕上鲜活地放映，深深烙印在脑海的最深处。这身绿色早已融入我的血脉，成为我生命永恒的底色。



随着新学年的到来，曾孙开始上小学二年级了，机灵又可爱。那天在家里，他从房间里拿起一双运动鞋准备丢掉，说鞋破了。我拿过鞋子一看，鞋面还是好好的，只是鞋底磨破了一点。我说：

“只是鞋底磨损了，修补一下还可以穿的，别浪费了！”孩子有些不乐意，小嘴一翘说：“一双旧鞋算什么？”

我“唉”了一声说：“老爷爷像你这么大时，天天赤着脚走路，连草鞋也没得穿啊！”曾孙眼睛瞪得老大，吃惊地问：“老爷爷，你小时候天天打赤脚，不穿鞋子呀！”刹那间，童年时艰苦生活的回忆涌上心头，我想着：是该对孩子讲讲过去的岁月。于是，我娓娓道来：“在我小时候，家里经常连饭都吃不饱。我的奶奶做了一双布鞋给我，平常都舍不得穿。每天上床睡觉前，我洗了脚会穿一会儿，一般只有在过年过节或走亲戚时才会穿上鞋出门……”曾孙说：“您小时候真可怜，我有十多双鞋子呢！”

曾孙又好奇地问：“草鞋是什么鞋？”我说：“草鞋就是用稻草编的鞋，以前没有钱买鞋子，所以人们就编草鞋穿。”记得在我七八岁时，有一天，赤着脚跟外公上山放牛砍柴，不小心被竹尖刺破了脚掌，鲜血直流，我哭着直叫“痛啊！痛呀！”外公急忙采了一把草药给我敷上，他边敷药边对我说：“建儿，以后上山劳动，要穿上草鞋，脚就不会受伤了。”我



给小曾孙讲编草鞋的往事

文◎吴建河

说：“我没有草鞋穿。”外公说：“回家去，我给你编一双小草鞋。”要回家了，外公要挑柴，我受伤的脚不能走路呀，怎么办？外公把牛牵到我身旁说：“建儿，我抱你趴在牛背上，让牛驮你回家！”

我一听，破涕为笑地说：“好，我没骑过马，骑一回牛也好！”我骑着牛回到家里，外公立马找来一把稻草，坐下来为我编织草鞋，一边还跟我讲有趣的故事……

听了我讲过去的事情，曾孙惊讶不已问道：“老爷爷，那您外公编的小草鞋你穿了吗？”我说：“穿了啊，我穿草鞋上山砍柴放牛，去学校上学。1952—1955年，我到玉山县中学读书，也是穿草鞋去的，到了学校才换上布鞋……”曾孙说：“老爷爷，您找一双草鞋给我看看，我也要穿草鞋去读书！”我啼笑皆非地说：“孩子，如今哪里找得到草鞋呀！老爷爷讲穿草鞋的故事给你听，不是要你穿着草鞋去读书，而是希望你养成勤俭节约与艰苦朴素的优秀品德，努力读书，学好本领，长大了为祖国做贡献！”

孩子听了我的话，若有所思，双眼炯炯有神，语气坚定地说：“老爷爷，我懂了！我这对球鞋还能穿，我让妈妈改天帮我修好再穿。”他说完，蹦蹦跳跳出门玩耍去了。在后来的日子里，曾孙越来越懂事了，努力学习，茁壮成长。我仿佛看到一棵郁郁葱葱的小树苗渐渐长成参天大树……

— 文◎孙 鹤 —



把母亲当孩子宠

在我的孩提时代，母亲风华正茂，满头青丝，她对孩子们十分疼爱；如今母亲已至耄耋之年，苍颜华发，身形佝偻，但她越来越像孩子，子女们都宠着她。

母亲爱上了吃零食，房间的柜子、桌子上，堆着各种水果、蜜饯、糕饼，看见别人吃什么好吃的，母亲总会去超市买来一堆。生活在同一屋檐下的嫂子笑着说：“怎么变得和孩子一样呢？”母亲赧然一笑道：“老了老了，这嘴也就馋了。”

小时候家里经济拮据，我们很少有零食吃。为了给我解馋，母亲总会变着法子做些点心。她会去野外采摘艾叶，做成风味独特的艾叶米糕，还会炒小豌豆，炸薯片；有时用菜籽油煎一种圆圆的油糕，外酥里嫩，这当时是我的最爱。母亲看着我们狼吞虎咽，自己却不尝一口。她对我们说：“你们吃，妈妈不饿。”在我的记忆里，母亲很节俭，一张桌子上吃饭，母亲总是吃鱼头鱼尾、残汤剩菜。

去年母亲检查出了胆结石，开了一大堆药，我定时交代母亲吃药，她愁眉苦脸地

说：“药太苦，我要用糖拌着吃。”老人憨态可掬，我们都忍不住笑了。我好言安慰：

“按时吃药好得快！今天做您爱吃的牛腩烧芋头，还买了您喜欢的红提。”

母亲害怕打针。有一次母亲患哮喘，医生说要打点滴，母亲一把鼻涕一把眼泪地说“看见针头就犯怵”，问能不能不打针。这情景让我想起小时候，母亲送我去医院打针，我哭着跑，不让护士靠近，母亲抱着我哄道：“小鹤子，一点也不痛的，病好了我就带你去买好吃的。”

那天，我与哥哥、侄女陪着母亲在医院打针。护士用酒精棉签擦着老人的手背，我侄女拉着她的手说：“奶奶，别哭，你别怕，护士阿姨会轻轻的。”此时，母亲变得柔弱无力，就像一个受委屈的孩子。想当年，母亲年轻时有一次意外受伤，头上缝了七针都没吭一声，没流一滴泪，那时的母亲坚强得像个铁血汉子。

母亲的胆结石并不见好，我们问医生是否需要动手术。母亲哆嗦的手拉着我说：

“我切菜时刀切破手指还疼得难受呢。我会记得吃药，只要不动手术就行。”母亲年纪大了又身体羸弱。医生结合病人身体情况，建议母亲坚持服药治疗，同时饮食调理。我对母亲说：“您一定要听医生的话，每天按时吃早餐，少吃刺激性、高脂肪的食物。”母亲点了点头。

我端详着两鬓如霜的母亲，觉得她越老越像一个孩子，要我们好言哄着，要我们发自内心地疼爱着，要我们时刻惦记着。我们把母亲当成孩子关爱、呵护，给母亲做营养美味的三餐，给她买可口的糕点；陪母亲聊天，牵着她的手逛街、游公园。俗话说：家有一老，如有一宝。老母亲就是我们的无价之宝。📺

老张家的静好岁月

文◎陈永平



老张自报名参加县老年体协太极拳队后，就像换了一个人。从前，他穿着随意，头发也总是乱糟糟的。可加入太极拳队后，他整个人都精神起来，衣服穿得板正，头发也梳理得一丝不乱，街坊邻里都夸他“越来越年轻了！”

老张夫妇向来有睡懒觉的习惯，但自从老张练上了太极拳，清晨六点的闹钟便每天准时响起。听到铃声，老张迅速起床穿衣，动作干脆利落。他是从秋季开始早起练拳的，那时天气还比较暖和。张师母虽然会被老张起床的动静稍稍打扰，但翻个身，还能继续睡。可一入冬，情况就大不一样了，被子掀开，一股寒意侵袭而来。老张早起时，哪怕动作再轻，还是会惊醒睡梦中的张师母，她就再也难以入眠。

渐渐地，昔日恩爱的老两口之间出现了矛盾。张师母多次向老张抱怨，可老张满心都是对太极拳的热爱，早起的习惯始终改不了。无奈之下，张师母周末时把女儿叫了回来。“你看看你爸，天天那么早起床。大冷天的，吵得我睡不好觉，白天一点精神都没有。”张师母失落地向女儿诉苦，眼神中满是气愤。女儿听后，先让父亲说说自己的想法。

老张站在一旁，像个犯了错的学生，有些局促不安。他结结巴巴地表达了两层意思：一是参加太极拳队后，他的精神状态好了很多，每天都充满活力；二是他知道自己早起影响了老伴儿，以后会尽量注意，甚至愿意多承担一些家务，来弥补自己的“过错”。

女儿看看满脸委屈的母亲，又看看满怀期待的父亲，一时也犯了难。她思索了好一会儿，问母亲：“妈，您愿不愿意和爸一起练太极拳呢？”张师母毫不犹豫地回答：“太极拳不适合我。”女儿又问父亲：“爸，还有没有其他的健身队伍呀？”老张一听，眼睛立刻亮了起来，激动地说：“有！还有柔力球、广场舞、健身操队，可丰富了！”

女儿鼓励母亲：“妈，那您挑个别的队参加呗！”老张连忙附和道：“我看，柔力球就挺适合的，动作轻柔，能放松身心，还能锻炼身体。”最后，女儿拿了主意：“我看这样，你们俩一起参加老年体协的健身队伍，科学健身。长期坚持下去，把身体养得棒棒的，我在外面工作也能放心。”老张夫妻俩对视了一眼，眼中有了神采。

雨过天晴，岁月静好。从那以后，每天清晨天还没亮，老张夫妇就一起起床，手牵手来到老年体协指定的场地。老张在一旁打起了太极拳，一招一式，沉稳有力；张师母则跟着柔力球队，挥舞着球拍，小小的柔力球在球拍上跳跃、旋转。到了点，两人又一起回家，走进厨房准备早餐。

现在，老张夫妇的生活比以前更加和谐，笑声也更爽朗。小区里的邻居们，常常能看到他们共同锻炼的身影，夫妻俩总是并肩而行，银发在阳光下闪耀，成了小区里一道温馨的风景。☀

不能忘却的歌谣

文
◎ 侯凤文

童年的夜晚，奶奶常轻轻地为我哼唱摇篮曲：“摇摇喂，哦喏嘿，我摇我伢困觉喂……”奶奶的声音轻缓、慈爱，有时夹杂着一丝淡淡的疲惫。对于年幼的我来说，那是最动听的歌谣，每次听着心里都暖暖的。

睡醒来，睁开眼睛发现奶奶不在身边，我便哇哇大哭。奶奶有点耳背，但对我的哭声总是很警觉，她迅速来到床边安抚我，又把我抱起来，为我穿好衣服。我跟在奶奶身后走进厨房。奶奶在灶台前忙着，又时不时看我一眼，关注着我。

一个秋夜里，在半睡半醒间，我隐隐听到母亲的房间里传出了大妹的哭声，母亲低声哄着她，但哭声一直不停。这时，奶奶蹑手蹑脚爬起床，轻轻地走进我母亲的房间，抱过我大妹，来到旧屋的天井下，让她仰望天井上空的皓月星辰。奶奶嘴里轻轻地哼唱起摇篮曲，一声低一声，一声慢一声。已是后半夜，南瓜棚上的秋虫浅唱低吟，我大妹在奶奶怀里安静下来。等孙女入睡后，奶奶才把她送回房间，令我母亲感动不已。三妹、四妹一两岁的时候，时常因受到惊吓而晚上哭闹。这时奶奶会把她们抱在怀里，一边轻拍着她们的后背，一边唱着古老的催眠曲。“天惊惊，地惊惊，我家出了搅夜精，过路君子念七遍，妹妹安眠到天亮。”在奶奶的歌声中，孩子们的情绪归于平静，渐渐入睡。

那年，大弟三岁，二弟两岁。他俩总

是在奶奶烧晚饭的时候就饿了，哭着闹着要吃饭，可等饭做熟了，他们却因哭累了，早伏在饭桌上睡着了，唤不醒。从生产队收工回来的母亲看见了，便把他们抱到了床上睡。半夜，我听到哭声，原来是大弟、二弟饿醒了，哭着要吃饭，可母亲因为白天太劳累，困得睁不开眼睛。奶奶听到了两个孙子的哭声，披衣起床，到厨房去给他们煮稀饭。不久，奶奶端着一大碗稀饭进了房间，又把我大弟、二弟从隔壁房间抱了过来，让他们坐在床上，借着床前的一缕月光，用瓷勺一口接一口喂他们吃。看到两个孩子狼吞虎咽的样子，奶奶笑着轻轻地哼唱起《打谷谣》。奶奶的歌声中充满希冀和慈爱，老人盼望的是家里仓中粮食丰足，孩子们三顿茶饭不缺。

每年的春三四月，一场大雨后，小河开始涨水，田畴、水圳到处是鱼。农村一些七八岁的男孩子，脊背被晒得乌黑。他们在田野边的水沟里抓鱼，用一根长柳条，穿了一串鲫鱼和鲇鱼，高高兴兴地提回家。这情景令奶奶非常羡慕，看着怀里的四弟的可爱样子，便拖长声音唱起了《揠儿歌》：啦啦揠，揠大了弟弟虾儿鱼儿一串串；啦啦揠，揠大了弟弟绸缎布匹一卷卷……奶奶的歌声充满期望，盼着怀里的孙儿快快成长。

那年月，能听到奶奶唱的歌谣，就是我们的好日子，听着奶奶的歌谣，我们兄弟姐妹茁壮成长，就像她深深期盼的那样。☐



母亲的情怀

文◎胡仕国

母亲今年87岁，身体瘦弱，却背不驼、腰不弯。虽然岁月的年轮已深深地刻在额头，但她脸上总是带着善意的微笑，给人力量与希望。母亲平凡而朴实，虽没有上过学但深明事理，如今的她儿孙满堂，生活幸福。

我的母亲生于农家，她还在娘胎中时父亲就因病离世。母亲出生后和外婆还有两个舅舅相依为命。我的父亲共有兄妹七人。父母成家后自立门户，只分得一间旧草房和几件生产、生活用具。性格坚强的母亲没有悲观，而是昂首挺胸，与父亲共同承担起家庭重任。

二十世纪六七十年代，我们兄妹相继出生。为了缓解生活困境，母亲总是在晴天参加生产队里的劳动，早晚和阴雨天便上山采草药、砍柴，或下塘折茭白、打芦笋卖钱贴补家用。多年来，我们家建了四

次房子，从茅草房到土坯房，又从砖瓦房到楼房。生活不断改善的背后，是母亲不知疲倦地奉献着自己。

困难时期，很多农村的孩子都纷纷退学回家务农。母亲始终坚持让孩子们上学。那时候，我父亲体弱多病，经常要住院治疗；弟弟妹妹又相继出生，嗷嗷待哺。我的祖父及其他亲人都力劝母亲，让我退学回家干活，以减轻家庭负担。母亲一向孝顺长辈，这次却坚定地让我继续读书。母亲认为孩子将来的路还很长，读书才有希望。在母亲的坚持下，我得以继续上学，于1974年高中毕业，两年后参军入伍，后来还上了军校。我们兄妹都不同程度地接受了教育，这在当时的农村，是件很不容易的事情。

母亲心灵手巧，针线活做得不错。尽管我们家孩子多，衣服大的穿了小的穿，长了改、破了补，但兄妹几个总是穿着得体、干净利落，不比别人家的孩子差。这一点常受到长辈和邻里的羡慕和称赞。尽管当时经济困难，但有母亲的精心安排和料理，我们家的日子仍然过得舒心安逸。父亲在58岁那年意外离世，家中的重担从此压在母亲一个人身上。母亲用她那柔弱的肩膀支撑着这个家。

母亲常说“与人不争无理事，有理也得让三分”。她忠厚善良，无论是对家人还是邻里都热心宽容。记得在我幼年时，安徽老家闹饥荒，时常有亲戚来投靠，母亲总是伸出援手，做衣服、送粮食，和他们共渡难关。邻里的朱三娘身有残疾，无儿无女，后抱养了一个孩子，生活艰辛。母亲见她年迈体弱又行动不便，就经常帮她家干活，家中有什么好吃的，总不忘送去一些，彼此亲如一家。老人家对此念念不忘，常对我母亲说：“好人一定会有好报。”

奶奶的织布机

文◎黄正林

从记事起，我就经常陪伴在奶奶身边，印象最深的是她编织夏布时一丝不苟的模样。奶奶织的夏布洁白细腻，远近闻名，她的手艺深受附近的乡民喜爱，也让自家衣食不缺。

奶奶出生在一个贫苦农民家庭，自幼经过苦日子的磨砺。嫁给我爷爷以后，她相夫教子、忙里忙外。我爷爷是木匠，常年在外务工，无力关照家中事务。奶奶不仅要照顾孩子，田地里的活也全包了。曾祖母在世时，手把手将织布手艺传授给奶奶。奶奶很快掌握了纺织夏布的整套工艺，能独立完成割麻—纺纱—装机—织布的全过程。奶奶织布非常讲究，对纺织的细纱要求极高，织出的夏布不能有任何瑕疵。日复一日，奶奶的手艺越来越好，纱细布白，结实耐用。

织布是为了传承手艺，更是为了养家糊口。奶奶手巧心细，吃苦耐劳。她白天下地干活，晚上在油灯下织布。奶奶织的夏布在市场上很受欢迎，除了长期供应给供销社，还有不少周边村庄的居民会上门购买。自家缝制衣服，做蚊帐，也少不了它。

编织夏布的麻纱是自家出产的。奶奶种了一亩多地的苧麻，精心打理，一年可收割两次。每次收割后，苧麻要经过烦琐的加工程序才能纺织成布。奶奶先用水浸泡苧麻，然后去皮、暴晒，再制作、梳理成细麻纱备用。奶奶的织布机是我曾祖父打造的，机器不大但很实用，上为吊钩，中为布轴和木梭，下为脚踏板。织布时，人要脚踩踏板，双手推拉，木梭在纱线间穿梭，循环往复，

夏布一寸寸延长。每当奶奶织布时，我总是在一旁认真观看，并好奇地向奶奶问这问那，奶奶都细致地跟我讲解。

1949年，爷爷因病去世，从此家里的事主要靠奶奶张罗着。为了补贴家用，奶奶晚年时依然辛勤劳作，她每日种田织布，还要照看我们兄弟姐妹，人逐渐老了，腰也累弯了。记得有一年，供销社催着要交货，奶奶日夜赶工，人累病了。我父亲接手织布，奶奶带病指导，终于按时给供销社交了货。在奶奶的努力下，供销社订的货一年比一年多，给家里带来了不错的收入。20世纪60年代，随着国家纺织工业的发展，夏布逐渐退出了市场。奶奶这时候年纪也大了，她放下手中的织布活计，开始颐养天年。

我从小看着奶奶织布，学到了她那种孜孜不倦的勤奋精神。我在奶奶身边生活了十五年，后来参军入伍。心头有着牵挂，我每年假期都回家看望奶奶。每次回去，她都笑吟吟地给我做各种好吃的，问我在部队过得惯吗，苦不苦。我告诉她：“过得惯，也不苦，只是很想念您。”她微笑着抚摸我的头，说：“好孙儿，有出息了，奶奶高兴！”

织布机是当年农村家庭的生产工具，奶奶曾用那双灵巧的双手源源不断地织出轻柔细腻的夏布，满足乡民生活所需，更改善了家人的生活。多年之后，织布机被父亲放到了阁楼上，成了传承三代人历史的见证。1977年，奶奶安然离世，享年81岁。至今我都非常怀念她。☞

每到农历腊月廿四前后，我总会怀念母亲，想起当年她精心准备的小年家宴和亲人团聚的画面。

那时候，每到腊月下旬，瘦弱的母亲便起早摸黑，好似陀螺不停地忙碌着。她将地里的大白菜、萝卜、生姜、红薯等农作物收回家，保存在屋后的地窖里。接下来还要备足耕牛越冬的草料，母亲将田间地头的干红薯藤、稻草捆好背回家，搁置在牛栏旁边的杂物间中。然后，她掐着日子为小年家宴做准备。那时候物资匮乏，但母亲将小年视作一个极其隆重的节日，总会想方设法将这顿家宴做得尽量丰盛一些。“小年过得好，家富人不老。”母亲常常这样说。

小年的前两天，母亲便开始炸豆腐泡，

难忘慈母的小年家宴

文◎宋增民



还提前将平时总舍不得吃的干腊肉、干竹笋浸泡好。小年当天，天刚蒙蒙亮，母亲便起床洗漱，冒着严寒到菜园里拔来大葱、蒜、白菜。吃完早餐，她依依不舍地把自家养的土鸡宰杀。太阳刚升起时，我家厨房内便升起炊烟，心灵手巧的母亲在灶台忙碌着。临近中午，在路边玩耍的我嗅到从厨房里飘出浓浓的饭菜香，便知道小年家宴快开席了。

土鸡炖油面，腊肉炖山药、油炸豆腐、韭菜炒鸡蛋、干竹笋炖小鱼虾、青菜、萝卜……美味佳肴摆满了大方桌。全家围坐在一起，津津有味地品尝母亲的手艺。父亲开心地饮下几盅小酒，看着孩子们的欢颜，涨红着脸教育我们要勤奋学习，积极向上。

每道菜都香喷喷的，我们吃得心里甜滋滋的。小年家宴的饭菜营养美味，吃到肚子里，再冷的天气也会浑身冒着热气，从里暖到外。我们兄弟四人大快朵颐，个个吃得满嘴油光，小肚儿鼓鼓。母亲只是每道菜略微尝一尝。等大家都吃完了，母亲收拾好剩下的饭菜，却在厨房一隅一口口啃起了红薯。

那个年代，大家的日子都十分清贫，一年到头也吃不上几顿好饭菜。虽然我们生活不富裕，但为了小年家宴，为了给全家老小做一顿美食滋补身体，慈母早就开始精打细算、细心筹备了。

转眼悠悠几十年的岁月过去，那些难舍难忘的画面却始终镌刻在我童年记忆里，而母亲的小年家宴尤其使我难以忘怀——母亲赋予了清寒岁月厚重的意义，如同藏着一团炽热的火焰，温暖着我们的身心。☐

知青逸事

文◎熊雪秀

1965年，17岁的我与同样青春年少的伙伴们，组成了宜丰县首个知青队。我们上山下乡，奔赴县桥西公社石埠大队。时光荏苒，一晃60年过去。过去的许多经历在记忆中已逐渐模糊，但那段知青往事却令我记忆犹新。

初到农家，知青队就遇到难题，分到的农田普遍缺水。当时，石埠大队人均拥有20多亩水田，虽毗邻河流，却因灌溉设施落后，生产生活面临困境。村庄里的农田主要依赖两辆水车取水，仅能灌溉到低洼地带的水田，致使大队里大部分水田只能种植一季稻。不仅如此，农户加工稻谷的设备也很落后。那时使用的石碾需耕牛拉碾，还要人坐在碾上增加压力。碾一担约120斤的稻谷要一个多小时，后续筛米去糠更是烦琐，既费时间又耗体力。

面对生产中的困难，知青们多次围坐商量对策。大家觉得有责任将困难如实上报，争取支持与帮助。在征得公社和大队的同意后，1966年9月的一个上午，我这个知青队长带着田间劳作沾染的一身泥土，赤着脚、卷着裤腿，径直走进了县委办公室，恳切地请求解决知青队农田用水难题，提出想要购买水轮泵，

希望县里给予指标和经费支持。办公室主任了解情况后，热情地将我带到县委书记的办公室。李书记认真倾听我讲述困难，采取特事特办的方式，当即作出批示并迅速安排相关部门和人员跟进落实。

下午，我回到大队汇报了情况。大队立即行动起来，组织人员着手筹备。1966年年底，县里安排的水轮泵以及水泥、钢筋等建筑材料便顺利运回大队。1967年春节刚过，大队全体劳力在技术人员的指导下，齐心协力投入水轮泵的安装工作中。随后，大家又沿着水轮泵提水的路径，开挖出数条主干渠和通往各个屋场的水圳。经过两个多月的奋战，大功告成。在春耕来临前，基本解决了大队的农田用水问题，让队里的300多亩一季稻水田，摇身一变成为双季稻水田。各个屋场农户的生活用水难题也迎刃而解。

大队的生产生活面貌一新。水轮泵后来还被用来改进村里的碾米技术。用水轮泵带动碾米机，实现了米糠自动分离，一担谷只需十几分钟就能完成，省时省力。而且，水轮泵靠水力驱动，不费油电，节能又实用。从此，各生产队的收成不断提高，农户们的收入也逐年增长，大家对今后的农业生产满怀信心。

每次忆起那段经历，我的内心便涌起无限感慨。众人拾柴火焰高。一次难题的解决，得益于县委、县政府领导对知青队的深切关怀与大力支持，凝聚着大队领导和全体农户的辛勤付出与无私帮助。时光变迁，那段知青岁月早已深深烙印在我的生命中，成为晚年时光里珍贵、难以忘怀的记忆。📷

记得1951年农历正月十六日，是村里小学开办的日子，也是我入学的第一天。老师是我的哥哥，只读了初一的他刚被县政府委任为村小教员。教室设在还没有住人的黄头湾厅堂里。村民们知道村里办了学校，兴高采烈，踊跃送子女上学。

1949年后，各地学校如雨后春笋般兴办起来，课本奇缺。上学却没领到课本，我沮丧极了！到了第三周晚上，哥哥对我说：“我晚上要备课，批改作业，没时间为你抄课文，你自己抄吧！”要知道，当时用的是毛笔，而我刚入学不久，连握笔姿势都没掌握好。抄写时，一笔一画犹如刻碑，当时的艰难情境只有我自己知道。父亲还当着我的面要求哥哥严格管教，吓得我战战兢兢，丝毫不敢懈怠。每天晚上抄课文打瞌睡，哥哥就会扭我的耳朵弄醒我，直到抄好为止。凭着我的悟性和哥哥严格的教育，还真结出了意想不到的成果——我跳到了二年级，成绩还评上了甲等。

村小只教一、二年级，上三年级就得到离家二十五里远的下宋小学去读。那时我才十岁。虽然路途远，艰苦点，但我还是乐意去。一来，我想看看外面的世界怎么样；二来，早想脱离哥哥严厉的管教。当时的我犹如飞鸟出笼。高兴归高兴，困难却是客观存在的。一个十岁的小孩，肩上挑着三四升米，还有书本和衣服等，走二十多里路并非易事。那时走路穿的是草鞋。有一次星期日下午返校，恰逢下雨路滑，爬山岭时我不小心摔倒成了“泥人”，不得

不返回家换衣服。

四年小学住宿生活是挺艰苦的。我常吃的是酸菜、豆豉、霉豆腐，有时，还没到星期五，那一钵子酸菜就吃完了，只得吃白饭。1956年，我以优异的成绩考上了初中。那年，年仅十三岁的我要到离家五十五里路远的县城中学去读书。当时没有公路没有车，全凭两条腿走路。

在瑞金一中就读的岁月里，有两件事使我终生难忘。那年刚开学不久，我的脚背和小腹上生了疮，疼痛难忍。星期天一大早，我往学校赶。因脚步履蹒跚，中午才走到九堡东边的石螺岭。附近没有饭卖，我喝了两碗水酒，吃了点酸萝卜又上路了。摸黑走了十来里路才到学校，已是晚上九点多，同学们早已睡了。

次年正月，我受邀参加家乡高级农业社的文艺宣传活动，直到农历正月十六日才返校。可是，当我去教导处报名时，教导主任说我报名已逾期，按自动退学论处。这真是晴天霹雳，我顿时呆若木鸡！我忙拿出农业社盖有公章的证明，但好说歹说都没用。我硬着头皮闯进了校长办公室。校长听了我的声泪俱下的诉说后，看了看农业社的证明，在上面批示：同意报名。他叮嘱我“下不为例”。我如释重负，快步朝教导处奔去……

如今，正逢盛世年华，村村有小学，乡乡有初中，国家全面实施九年义务教育，免收学费。看着身边的青少年背着书包就近入学，走进明亮舒适的校园，我们不由得感叹如今的孩子们是多么幸福！

艰辛求学路

文◎邱金煌

近日，我偶尔从箱柜里翻出一叠 20 世纪 80 年代交纳公粮的凭证，细看这些“粮食入库记码结算单”，让我想起了 40 多年前交公粮的那些事。

1981 年，乡政府和粮管所下达任务，我家要上交公粮 260 多公斤。每年的夏日八月是上交公粮的高峰期。我们村在收割早稻后，男女老少齐上阵，家家户户晒谷忙。连续几日天晴，稻谷晒得粒粒干爽，人们又精心筛选出颗粒饱满的谷子作为公粮上交。那日一早，我和妻子把装满精谷的三箩担和两大麻袋放在双轮车上，用绳子绑结实后就出发了。山路弯弯绕绕，崎岖难行，拉车运送数百斤粮食并不轻松。我小心翼翼前行，妻子低头在后面推。上坡时尤为吃力，我俩一步一步挪动步子，齐心协力，互相鼓劲。下坡时，为防止车速过快，我把扶手抬高，使车尾落地，车轮稳稳前行。走出山路时我已是满头大汗，眼前是开阔的大路，路边树木郁郁葱葱，枝头鸟雀欢鸣。风景豁然开朗，我俩相视而笑，心旷神怡。

莫道君行早，更有早行人。公路上交公粮的人接踵而来，熙熙攘攘。村民中有挑箩筐的，也有推双轮车的，有肩上背麻袋的，也有推独轮车的，大家都负重前行，很少讲话，只听到稳健的脚步声和独轮车吱呀吱呀的响声，急促地向粮管所奔去。人群中还有不少孩子，一路叽叽嘎嘎嚷着笑着，是跟着父母来凑热闹的。

来到粮管所，院子里已排着长长的队伍，人们面前都堆放着一担担金灿灿的谷子，等待着验收过秤。运送数百斤粮食翻山越岭，乡民们上衣都湿透了，有的用斗笠当扇子，有的用毛巾擦汗，还有的叼着烟斗抽烟，尽管炽热的太阳当头晒，但大家有说有笑，都乐呵呵的。检验员拿着工具一担一担检测粮食。轮到那个戴草帽的大爷时，检测员夸奖说：“你的谷子很干燥很饱满，无杂质。”大爷笑容灿烂说：“交公粮就要交好粮！”

队伍不断向前移动，交粮人还不断向院子里涌来。等了一个多小时，终于轮到我的谷子过秤了：三担两麻袋粮食净重 265 公斤。接过“粮食入库记码结算单”核对后，把谷子送进仓库里，我终于完成了交公粮的任务，心里一下子就轻松了。

当时在农村广泛流传着这样的顺口溜：“年年种田忙，岁岁交公粮，为国做贡献，农民喜洋洋。”一粒粒晶莹饱满的粮食，凝聚着无数汗水和心血。农民在广袤的田野里辛勤耕作，支援国家建设，为祖国的繁荣富强做出了不可磨灭的贡献，我也为家里每年完成交公粮的任务而感到自豪。

时代变了，交公粮已成为久远的记忆。农民生活富足，日子越来越有盼头。但当年交公粮那热火朝天的场面仍然历历在目，农民勤劳朴实的形象在我心中难以忘怀。☐



我时常怀念故乡，忆起一些陈年往事，而其中最让我刻骨铭心的是少年时上山砍柴的经历。难忘那蜿蜒而上的羊肠小道，那挂山腰的一片白云，那林间漏下的一抹阳光，那挑着柴担并肩行走的熟悉身影……

俗话说，柴米油盐酱醋茶。可见，柴是第一位的，它在家庭生活中的重要性不言而喻。记得我在读小学时，我们学校有一个教师食堂，食堂里烧水、做饭用的燃料全是柴火。柴火平时靠老师和学生上山砍来。有一天，学校组织师生上山砍柴，由我们的班主任带队，还有几名任课老师参加。我因年纪小又缺少锻炼，砍柴后筋疲力尽，晚上睡觉时还感觉腰酸腿疼。砍柴看起来容易，其实是一项体力活。

上初中后，我开始为家里分担家务，每到周末、寒暑假我都要跟姐姐一起去砍柴。一天，父亲特地到打铁店买了一把新柴刀，磨得锃光瓦亮。周末，我挑上簸箕，带上新柴刀，跟几个村民上山砍柴了。大约中午时分，村民们喊了一声“回家了！”我心里特别紧张，生怕掉队，就匆忙地挑起刚砍好的半担生柴出发，将柴刀随意地放在柴面上。肩头沉甸甸的，就在我挑着柴火跨过小溪时，

柴刀“哐当”一声掉下了深潭。回到家里，父亲并未因柴刀的事责怪我，可我心里却无比内疚。

那时候，我们砍柴都在村庄附近的九龙山。从我家到山上要走十五里左右，山路不仅崎岖不平、石子多，还很窄小。上山难，挑着柴火下坡更难。我跟姐姐上山砍柴从来不带食物和水。每到中午时分，我总是又饿又渴，挑柴下坡时双腿抖个不停，一不小心就有可能连人带柴滚下山坡，后果不堪设想。回想当年砍柴后下山的情景，我至今还心有余悸。

我家兄弟姐妹多，日常煮饭、烧水，用柴量大。到了年关，要炸豆腐、做米糖等，更要多备柴火。那时，我父母家务事多，砍柴的事主要落到姐姐身上，我姐姐不仅要参加生产队里的劳动挣工分，还要上山砍柴，如此高强度的劳作，我从来没有听到她有一句怨言。那时，姐姐每到农闲时节就上山砍柴。每逢雨雪寒冷天气无法上山，柴火断供就意味着要断炊，因此她总会提前储备。

20世纪80年代，我家厨房用的是煤炉。后来，液化气灶渐渐普及。到如今，家家户户用上了天然气灶，生活水平迈上了新台阶。岁岁年年，家乡再无人砍柴。村里的山岗重新披上了绿装，许多低矮的山岭还种上了果树，花果飘香。随着生活水平的提高，农村面貌今非昔比，一幢幢洋房如雨后春笋拔地而起，家家户户不见炊烟起，只闻饭菜香。邻里和睦，乡风文明。

三餐四季，从上山砍柴到如今利用清洁能源，科技的飞跃让生活日新月异。我坚信祖国的明天会更好、百姓的日子会更甜。☞



文◎冯青

退休后的投稿欲

又收到《中国老年》杂志社寄来的样刊了，这一次刊用的文章标题是《左右手，老来伴》。没多久，稿费单也随之而来，家附近没有邮局，我也不太会上网签收，且放这里吧，有机会再乘公交车去市里面的邮局去取。至于数目嘛，够孙子吃两次麦当劳的。

年轻时发稿欲挺强的，那时的发稿欲源于对自我价值的急切证明，每写出一篇文章巴不得能变成铅字。当时的发稿欲如同春日蓬勃生长的藤蔓，疯狂缠绕着我的心，每一篇文章都是我精心培育的花朵，渴望在报刊的园地里绽放。

每写完一篇文章，都将文章毕恭毕敬地抄好，买一个信封，贴八分邮票，寄到报刊编辑部，然后就期待着发表。

信纸被钢笔尖压出细密的纹路，八分邮票上的长城图案在掌心捂出温热，我站在绿色邮筒前反复核对地址，连邮筒表面斑驳的油漆剥落处都记得真切。

如果说等待见报的过程是焦虑的，接到退稿通知时则是崩溃的。每当收到样刊后，又有着范进中举式的快乐。举着样刊又亲又看，兴奋不已。尤其是收到稿费通知单后，立即骑自行车直奔邮局，变现后连家也不回，或买活鱼，或买外套，或交电话费，激动又快乐。

刚开始盼望着自己的文章能在市级报刊上发表，后来上大报、上头条、上整版成了自己的目标，经过数年的磨砺，这几个目标渐渐都实现了，1995年6月，我的文章还如愿冲上了《人民日报》的头版头条。

随着发表的文章越来越多，写作从炽热的追求逐渐变成了惯性动作，那些曾经让我心跳加速的期待，也在时光里悄然褪色。

临近退休时就看淡了投稿，感觉到自己的文章水平不高，发表出来会有人笑话，此后除了编辑约稿，我已不主动向外投稿了。偶尔见到好友的文章见诸报刊，心中还有些看不起，都多大年纪了，还有那么强的发稿欲？

可是转念一想，那些老年退休后曾被视作“自娱自乐”的文字，真的经得起传统媒体的审视吗？这种矛盾反倒让我重新审视写作的意义，它究竟是年轻时的勋章，还是退休后孤独时光里的慰藉？退休后的发稿经历，就像人生路上偶然拾起的贝壳，虽不再是前行的目标，却在阳光下闪烁着独特的光芒，它提醒我写作已融入生命，无论何时何地，它都是我与世界对话、与自己和解的温柔方式。☑

（编辑 何文珺）

读诗

与

习字

文◎吕雪莹



走出大门，见花圃里的秋杜鹃冒出一些小小的粉红色花苞，先生指着花苞说：“小荷才露尖尖角”；踏在去二楼的楼梯上，他说：“欲穷千里目，更上一层楼”；月圆夜分，先生对着窗外天空皎洁的月亮，说：“床前明月光，疑是地上霜”；在邮轮上，对着一望无际的大海，说：“海水无风时，波涛安悠悠”；我在厨房煮红豆莲子百合汤，先生闻到香味，问：“煮的是什么？”我回答：“煮红豆汤。”他就朗朗上口：“红豆生南国，春来发几枝，愿君多采撷，此物最相思。”

这是我们两个老人从七月初至今努力读诗的成绩。想当初一位老朋友在电话里与我们聊天时，他说已经会背整首“琵琶行”，还在电话里背给我们听。这首超过六百字的长诗，他竟然一口气背了下来，实在令我们佩服不已。他说岁数大了，最怕得失智症，所以必须多方面运用头脑，背诵诗词是更有效的一种头脑锻炼，在背诵之余，还可以研究诗词里面的历史典故，甚为有趣。他鼓励我们读诗，要我们从五言或七言绝句开始。

我们接受他的建议，先从书架上把《唐诗三百首》和《千首绝句》等书取下来，翻找以前在中学时背诵过的诗词。

刚开始，我们读诗像念公文稿似的，硬邦邦的，毫无生气；慢慢地，读得顺了，有韵味了，再后来还可以读得摇头晃脑，

也可以背诵出来。先生和我互相鼓励，饭后十分钟的散步或是在健身房踩脚踏车时就是我们温习诗词的时间，我说上一句，先生接下一句，如果接不上就重复一遍，再继续往下背。有时先生会抢着先说第一句，让我接下一句；有时想起诗词里的一句，但怎么也想不出上下的句子；有时更是张冠李戴，两人就哈哈大笑。

除朗读诗词之外，我们还练习写字。最初是先生的提议，他认为如果把诗词写下来会增加印象，有利记忆。

于是我们就对着诗词逐字抄写。写着写着，问题出来了，许多字写起来不是少一竖、缺一捺，就是一撇写成一竖，或不该出头的写得冲上了天。对于笔画多的，例如迟、觉、响、戏、图、举等字，写起来更是错误百出；而笔画不多的字写起来也是模棱两可，似是而非。

有一次，因为先生看不清楚这“辞”字的笔画，我就想把字写得大大的，这才发现我必须把“辞”字拆解成四个部分，再边看边抄，实是汗颜。这类错误的发生是因为我们提笔写字的机会少之又少，所以我们下定决心，要努力练习写字，我把捐款机构赠送的便条纸收拢起来，物尽其用，就在便条纸上练字，先生用黑色粗头签字笔写大字，我用普通的笔写小字。

如今我们老两口在锻炼身体之余，总会坐在书桌前读诗和习字，不知不觉，彼此对话的词汇增加了，字体也越发工整。读诗与习字丰富了我们的退休生活，增添许多乐趣。

开车去郊外赏红叶的途中，先生开口：“一去二三里，烟村四五家，亭台六七座，八九十枝花。”

（编辑 钟潇悦）

梦境中向老伴儿道歉

文◎徐贻聪

昨天夜里做了一个梦，还依稀记得梗概。

梦的内容大概是这样的：我在执行一个出国任务，一个月没有同老伴儿联系，主要原因是没有带她的电话号码，是一个新购置的手机电话号码，在记事本里翻查好久也没有找到，没有办法告诉她我的情况。

此外，更担心的是不知道需要拄着拐杖生活的她是不是很难，急切中想通过微信找儿子帮忙，意在先请儿子替我向妈妈说明情况并道歉一下，以能“缓冲”，却怎么也发不出信号，醒来满头大汗。

今年是老伴儿去世5周年，也是我的父母分别离世6周年和9周年，我从年初就在考虑如何祭奠和纪念。临近清明，这几天家里人在张罗祭祀问题，还给我发来网上祭祀的办法，担心我不能回家乡参加他们组织的扫墓行动，我一直在看，并在考虑应该怎么办。

前几年，我确实都是在清明前后赶回老家，因为我把老伴儿安葬在了父母墓地的旁侧，既安心，又便于一起纪念。“日有所思，夜有所梦”，我的梦可能与此有关。

我和老伴儿结婚50余年，情投意合，但我对她总有“亏欠感”，因为我得到她



的帮助和恩惠实在太多，在生活上，在家庭的事务上，还包括在事业上。为了我，她还牺牲了个人的专业和被任用的机会，但从无怨言，更没有表示后悔。我之所以能有今天的被人尊重及美满的小家庭和大家庭，都同她密不可分，故而始终难以淡忘。然而，

却从来没有于她在世时向她表达过“道歉”的意思。在她走后，常常有后悔的意识甚至忏悔的冲动。

我始终认为，男人和女人必然会走到一起，这是人类衍生和发展的需要。一个男人和一个女人相互委托，心灵是主要的，是关键。美满共享，祸困同担，夫妻关系也需要在相互信任中磨炼和历练，从而得以升华。

上下、横竖比较，她和我算不上楷模，但确实相濡以沫，相扶、相安、相敬于一生。坦率地说，在她走后，数十位朋友先后力劝我再组家庭并要求相帮，都被我坚持婉谢，主要原因就是我无法忘掉她给过我的恩德，还有无私、醇厚的感情。

一个梦境，一个纯属个人的“隐私”，袒露出来，安慰自己，也可能还会有益于他人。☞

(编辑 卓成华)



年逾古稀之年的夫妻坚持十年自驾，冬季在南方猫冬，夏季在青藏高原避暑，候鸟式的养老生活看似很浪漫，但鲜为人知的是这背后的故事，却让人们唏嘘不已。

爱的魔力，七旬大爷携老妻 “候鸟式”云游旅居

文◎晓云

花样年华牵手，走过半生风雨

雷生和熊家菊是初中同学，花季年华互生好感。熊家菊不顾父母反对，放弃二汽工厂的铁饭碗，18岁和雷生结婚，先后生下三个儿女。雷生是村里唯一的赤脚医生，家里家外都靠熊家菊一个人操持。

1994年，安顿好儿女各自成家后，雷生夫妻到十堰城区打工，城里的高楼大厦，车水马龙，把熊家菊看花了眼。雷生暗暗发誓，努力干，给老婆一个城里的家。谁料就在年底，44岁的熊家菊突发脑出血，两个多月后，雷生搀扶着一条腿尚不利索的熊家菊出院。

医生叮嘱脑出血容易复发，雷生不敢回山里老家。妻子上不了班，还要人照顾，打工已是行不通。他决定开小吃摊，解决两人的生计。

年轻时，熊家菊曾多次提起，有钱了就去西藏旅游。开店后，手头是宽裕了，但两人外出的机会更少了。患病后，熊家菊既怕冷又怕热。岳父母因脑梗死60岁出头就没了，如果老伴儿没了，钱赚得再多，又有啥意思。经再三思量，雷生转让了生意红火的火锅店，趁老伴儿还清醒，带她去看世界。冬天带她去南方，夏天带她去西藏。但熊家菊行动不便，坐火车辗转换乘，路途遥远，奔波劳顿，雷生想老伴儿路上

舒服点儿，决定自驾出游。

从十堰开车去西藏，来回约8000千米，进藏之路，犹如天堑，雷生心里没底。何况副驾上坐着生活基本不能自理的老伴儿，他不敢冒险。

雷生想找个专业代驾，他只要一心想照顾老伴儿。得知他俩的情况，代驾公司劝阻他：“风险太高，我们接不了这个单，你一把年纪更不要冒险。”雷生不服气：“你们不做，我自己去。”

他上网查了攻略，进藏最怕高原缺氧。雷生日日扶着老伴儿散步，足足准备了半年多。儿女们得知60多岁的父母要去西藏，齐刷刷地劝阻：“妈身体不好，你也一把年纪了，出事咋办？”雷生不是没有考虑过风险，但熊家菊自从得知要出远门后，一改每日呆坐的状态，扶着墙根来回走，迫不及待想出门。

候鸟式自驾游，带你看遍千山万水

为了让老伴儿开心，2014年6月中旬，十堰进入夏季，西藏气候变暖，也是最美的季节。雷生收拾妥当，带着老伴儿出发。单程约4000千米，他做好攻略，提前订好民宿，保证老伴儿吃住舒心。

行走在路上，世界像画卷一般徐徐展开。熊家菊坐在副驾驶座位上，脊背挺直，看到新奇的东西就喊停。雷生搀扶着她，

深一脚浅一脚地逛小吃摊，陪她看热闹。

一辆旧车，两个老人，穿过平原，爬上高原，一路向西，走走停停。开车，做饭，照顾老伴儿起居，很忙也很累，为了提神，雷生戒了20多年的烟又抽了起来。

进藏的自驾路线，天空澄澈湛蓝，天高地阔，一路美不胜收。但也曾命悬一线。一天，他们来到318国道四川省巴中段，山路十八弯，一侧是峭壁，另一侧是山崖，雷生双眼紧盯着前车。忽然，侧面峭壁传来奇怪的声响，还没等雷生反应过来，前面的车辆已被泥石流卷走。雷生眼疾手快，猛打方向盘，快速靠边停车。心还突突跳，扭头看老伴儿，她正歪头呼呼大睡。

长途跋涉的疲累，恶劣天气的惊吓，路况突变的险情，都挡不住夫妻俩前进的热情。到达西藏，幸好两人都没有高反。两人去了寺庙，转了经筒，互相祈福。偶遇一位78岁的老僧人也在朝拜，雷生向老伴儿允诺：“人家78岁还进藏，我们趁年轻，以后每年都来。”

各色美景，奇特的民俗，新奇的食物，熊家菊胃口变好了，遇见好玩的人和事，她像个孩子，紧追着凑上去，和在家沉默呆坐的状态判若两人。

从西藏回家后，雷生与老伴儿休整一段时间，继续开车上路。冬天，他载着老伴儿一路南下，去广西巴马徜徉山水，去云南看花看云，去海南吹风戏水。

一晃几年过去，旅途奔波辛苦，也很耗钱，多年的积蓄大部分花在了路上，但老伴儿的精神头好了。最开心的是她每年不再犯病，不用提心吊胆跑医院，雷生觉得转让餐厅带老婆自驾是这辈子做得最酷的一件事。

2023年6月，73岁的雷生计划第9次

自驾进藏。他提前看好6月16日的吉日。结果，6月4日，他找不着衣服了。原来老伴儿把衣服搬上了车，嚷嚷要尽快出发。一到6月，“你的心早飞往西藏了吧。”雷生宠溺地顺着妻子，凌晨说走就走。

这一次，为了省钱，他改造了车子内部，放倒后排座位，秒变一张床。他买了帐篷、折叠椅，带上被褥、锅碗瓢盆。车跑到哪里，哪里就是家。

床车旅行，不仅节省了大笔住宿费，行程更加灵活，不用急着赶路，避免了疲劳驾驶。但自驾途中小伤小病、丢失物件，雷生早已习以为常。偶遇狂风暴雨肆虐，他不记得刮坏了多少个帐篷。两人试过正在路边吃着饭，黄豆大的冰雹砸下来，他碗筷一丢，冲上去，推着老伴儿往车上撵，抹一把脸上的汗水，车外的碗碟瞬间装满了冰雹，两人开怀的笑声和着雷声，响彻云端。

真情感动网友，诠释爱情的模样

一个湖北的旅游博主建议雷生试着拍短视频，记录旅途生活。在老乡的指点下，雷生注册了账号“雷哥雷嫂”，上传一路上的风景和日常。70多岁的农民大爷，不在家含饴弄孙，带着老伴儿云游看世界，很快引起网友的广泛关注。

雷生把网友的留言一条条读给老伴儿听。熊家菊害羞地笑了。“三生有幸遇见你，一辈子不够，咱定个五辈子的合同吧。”雷生调侃道。“不干，要签就签永久的。你在哪儿，我跟哪儿。”熊家菊笑着说“好好好，那就永久合同……”雷生摩挲着光溜溜的脑袋，花白胡子翘得老高。

网友的鼓励与陪伴，让雷生充满干劲。白天开车，照顾老伴儿的饮食起居，晚上，等老伴儿睡着了，凌晨两三点，他爬起来剪

辑视频，夜深人静，他在太阳能灯下反复琢磨，接着卡点晨练，开启能量满满的一天。

日夜操劳，雷生也有疲乏的时候。那天，他一时大意，自顾喝了点小酒，沉沉睡去。迷迷糊糊中，老伴儿在用力拍打自己的脸。他挣扎着想爬起来，却全身乏力。他知道喝酒引发了高原反应，缓不过来了。雷生想喊老伴儿，却无力喊出声，老伴儿来回给他搓手搓脚。他的脸上，滴落下几滴咸咸的水滴，分不清是老伴儿的泪水、汗水还是口水……他昏睡了过去。

不知过了多久，雷生缓缓睁开眼睛，老伴儿正一把鼻涕一把泪地给自己擦身体。雷生后怕了：“老伴儿，我要醒不过来，你咋办？”“我就等你醒来。”熊家菊抱着他哭了。雷生如鲠在喉，经历这次危险后，

雷生再也不敢沾酒。他的心里只有两件事，好好陪老伴儿，好好做视频。

经过一段时间的摸索，雷生对选材、拍摄、剪辑，有了些心得。短短几个月，他收获了4万粉丝，认识了更多朋友。一个广东湛江的粉丝，在海边有个楼盘，得知雷生要到南方猫冬，邀请他2024年春节入住酒店公寓，一切费用全免。

2024年夏天，雷生回十堰稍作休整，在第十次进藏前，他把原来的越野车换成面包车，就想大空间让老伴儿舒服一些，顺带还方便沿途摆摊。

日日有老伴儿作陪，日子安笃平顺。雷生说其实他不累，只要老伴儿走得动，哪怕是卖房，他也会陪她继续走下去。

(编辑 钟潇悦)

3600亿进口益生菌 加1元再免费送2盒

便秘、腹泻的克星——益生菌

便秘的老人常年饱受折磨，三高老人更担心。大便不畅通，毒素排不出，头痛、头晕和食欲不振是表象，五脏受毒害是内伤。腹泻的老人，受罪又尴尬，一不小心失控拉裤裆。

益生菌——便秘腹泻双向克星。益生菌快速增加肠道有益菌的数量，抑制有害菌，肠道菌群平衡才健康。益菌多，肠道有活力，蠕动加快，大便排得通畅；菌群平衡，肠道功能恢复，促进营养吸收，改善腹泻无烦恼。

80%的免疫力在肠道

免疫力不强，关键看肠道。肠道是人体最大的免疫器官，80%免疫细胞都在肠道。益生菌在肠道定植后，建立完备的免疫系统，提高身体的防御功能。

3600亿，美国进口菌株，搭配益生元

好的益生菌，菌株种类和数量是核心。联合邦利益生菌，高含量，活性好，进口美国优质菌株——双歧杆菌源。每100g含3630亿活菌。针对老人肠道特点，特别加入比利时优质“菌”粮益生元——低聚果糖。益生菌加益生元，多倍增效。小蓝帽国家认证有保障。

感恩回馈！加1元再免费送2盒

联合邦利益生菌市场价168元。现在限时特价，老人购买仅需39元，每天前20名打进热线加1元再免费送2盒。给肠道做个大扫除，肠道不堵，远离便秘。菌群平衡，不腹泻。吃饭香，肠道畅，免疫强！



鄂食健广审(文)第251111-05870号(本品不能代替药物)

益生菌 订购热线：400-016-1366

同仁堂御膳全新苜紫膳 “三焦通降”食补早餐

加1元多赠送2盒，开启活力每一天

药食同源，一顿好早餐胜过“大补丸”

古人云“药食同源”，一份科学搭配的优质早餐，不仅是营养的补给站，更是滋养五脏、身体健康的基础。面对现代人高糖高脂的饮食习惯，同仁堂“苜紫膳”以均衡营养为核心，精准狙击隐患，悉心呵护老人肝、脾、肺、肾等重要脏器，为健康保驾护航。

2025年，同仁堂重磅升级“苜紫膳”，推出“三焦通降”全新配方！药食同源的22味食补早餐，一顿胜过“大补丸”，助您养脾胃、养五脏，轻松拥抱健康生活。

22味食材精配，同仁堂养生扛鼎之作

同仁堂“苜紫膳”严选4大类、22味珍贵食材，根据老年人饮食习惯量身定制：燕麦米稀搭配党参、茯苓等8味食材，帮助滋养脾胃；玉竹、葛根等5味食材，辅助润燥清热；火麻仁、桑椹等5味食材平衡膳食，支持肠道健康；紫薯、赤小豆等4味食材提供日常营养补充。通过吃早餐慢慢调理人体机能，让您活力满满一整天！

感恩回馈，超值福利，加1元额外赠送2盒！

同仁堂“苜紫膳”自上市便备受老人青睐！此次升级，福利再加码！市场价199元的22味膳食食补早餐，每盒仅需39元！每天前20名拨打热线的读者，加1元即可额外获赠2盒！数量有限，先到先得，健康别等待，赶快行动！



SC10715092400148 本品不能代替药物

益生菌 抢购热线：400-697-2818

父亲的抗战史： 与“南洋机工”并肩作战，参与“两航”起义

文◎刘志强



作者的父亲

整理父亲的旧物时，一本尘封的相册滑落手中。扉页间，一张泛黄老照片悄然飘落——两个身着工装的年轻人并肩而立。相片背面苍劲的钢笔字写着：“此片与赵兄摄于鄂省恩施！为纪念我国抗战 14 年终于胜利！民 34-9-15 日。”

指尖摩挲着微微卷起的相纸边缘，我的目光久久停留在父亲年轻的面庞上。他的生命里究竟藏着怎样波澜壮阔的岁月？带着这份好奇，我翻开父亲遗留的手稿，泛黄的纸页间，一段尘封的历史缓缓展开。

与滇缅运输线上的“南洋机工”并肩作战

父亲原名刘栋楠，在烽火连天的岁月里，他曾以“刘奋中”“刘定国”的化名投身抗日战争洪流。命运对年幼的父亲格外严苛，他自幼父母双亡，7 岁起便在姑母与姨母的屋檐下生活。8 岁那年，他在私塾做零工赚取微薄报酬，10 岁便独自踏上谋生之路。这些苦难的经历，为他日后坚韧不拔的性格奠定了基础。

1937 年，“七七事变”的枪声打破了北平的宁静，也打破了广州的安宁。彼时 17 岁的父亲，正在广州市电力公司担任催收员。日军的炮火很快笼罩这座城市，随着广州沦陷，父亲失去了赖以谋生的工作，就此踏上了长达 8 年的颠沛流离之路。

1939 年 1 月，19 岁的父亲辗转逃至香港，在德明小学当了三个月校工。一封来信，成为他人生的转折点——曾同在地主家做

工的丫鬟寄来路费，邀他前往云南省个旧市合伙做生意。然而抵达云南后，生意却成泡影，父亲陷入了长达半年多的失业困境。直到 1940 年 1 月，得知二哥（我的四伯）在昆明的消息，命运的齿轮才再次转动。

在四伯的帮助下，父亲进入中央飞机制造厂昆明办事处，成为一名汽车修理工。后又转至滇缅边界瑞丽垒允的中央飞机制造厂装配车间。那里地处偏僻，与缅甸仅一河之隔，瘴气弥漫，父亲不幸染上疟疾。但他咬牙坚持，与工友们齐心协力，在抗日战争期间生产出 100 余架各式军用飞机。

1940 年 10 月 26 日，日军 27 架九七式重型轰炸机呼啸而至，110 枚炸弹倾泻而下，造成百余人死亡，工厂被迫停产。父亲再次回到昆明学习汽车修理。当滇缅运输线急需大量技工的消息传来，满怀报国热忱的他毅然决定前往缅甸腊戍，以一技之长投身抗日救国事业。临行前，他将名字改为“刘

奋中”，寓意“全国人民在抗日救国奋斗中”。

1941年11月，父亲抵达腊戍，经师傅介绍加入中国民航运输车队担任技工。五个月后，他又转入新成立的滇缅铁路运输队，一人身兼文书、司机、技工数职。尽管工作繁重，但他始终充满干劲，直到1943年2月缅甸失陷，父亲不得不随队撤回昆明。

翻看父亲的手记，我才知道，原来他也曾与滇缅运输线上赫赫有名的“南洋机工”并肩作战！

参加震惊中外的“两航”起义

几个月后，父亲回到广东韶关，经大伯介绍在广东省广播电台担任办事员，后无故遭裁员。那段日子里，他白天四处奔波，晚上坚持到广州大学附属会计训练班学习。靠着四伯的接济，父亲咬牙完成了学业。

一年后，父亲辗转来到重庆，在资源委员会汽车修理厂做技工。然而在这里，他目睹了国民党权贵走私紧缺物资、中饱私囊的丑恶行径。苦闷彷徨之际，《新华日报》成为他的精神灯塔。他对胡宗南重兵包围边区红军、对日消极抵抗的政策愤慨不已，对光明的渴望也越发强烈。

1945年2月，命运再次眷顾了父亲。在重庆街头，他偶遇了中央飞机制造厂的旧友，当年的旧友已是14航空队的机械中队长。得知对方正在招募机械人员，父亲毫不犹豫地辞去现有工作。

一个月后，父亲再次改名“刘定国”，带着“愿以己力换家国安定”的期许，加入14航空队机械中队。他被派往湖北恩施机场，负责外勤发动机检查与修理工作，直至抗日战争胜利。鲜为人知的是，14航空队的前身，正是声名显赫的中国空军美籍志愿大队——飞虎队。

在恩施，父亲结识了叶挺将军的女儿叶扬眉。作为老乡，叶扬眉常来机场宣传抗战救国思想。她的爱国热情深深感染了父亲，也让他开始主动向身边人传递进步理念，讲述共产党的斗争目标。

1945年8月15日，日本宣布无条件投降。此后的一个月恩施机场都沉浸在节日般的喜悦中，大家欢聚，彼此签名留念。在日本投降一个月的时候，父亲也特意和挚友赵国赞来到照相馆，用镜头定格下这历史性的瞬间。

照片里的他们，笑容中藏着八年颠沛的艰辛，眼底却闪烁着劫后余生的光芒。那一天，他们和无数国人一样，在欢呼声中尽情释放着压抑已久的情绪——这一仗，中国人民终于赢了！

抗日战争胜利后，父亲回到广东，加入中国航空公司继续从事发动机检修工作。1949年11月9日，他与赵伯伯一起在香港参加了震惊中外的“两航”起义。在中国共产党的领导下，原中国航空公司总经理刘敬宜、中央航空公司总经理陈卓林带领包括父亲在内的“两航”员工，在香港宣布起义，脱离国民党反动统治，满怀憧憬地回到人民的怀抱。1954年4月，父亲调到211厂，之后成为新中国航天事业开创大军中的一员。

凝视着这张泛黄的老照片，我的眼前仿佛浮现出垒允飞机制造厂车间爆炸的火光，看到父亲改名言志时坚毅的目光，看到他在抗战岁月中辗转多地、日夜兼程的身影……父亲未曾亲口诉说的抗战岁月，这份跨越时空的精神之火，终将在历史的长河中永远闪耀。📷

（编辑 卓成华）

浴血岁月里的战友情深

文◎赵国虹

2025 年的阳光洒在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年的红色展板上，那些泛黄的老照片里坚毅的目光，将我的思绪带回到父亲从未向家人提及的东北抗日和解放的岁月。直到在那个特殊的战友后代聚会上，一段尘封的往事才如惊雷般颠覆了我对父辈的认知。

1931 年“九一八”事变后，东北大地沦陷在日寇铁蹄之下。中国共产党迅速组织起抗日武装，在 -40℃ 的严寒中，在缺衣少食的困境里，杨靖宇、赵尚志等英雄带领抗联战士用生命筑起血肉长城。父亲作为其中一员，始终对自己的经历三缄其口，只在我们追问时淡淡地说：“比起牺牲的战友，我们活着的人没什么可说的。”

1945 年日本投降后，抗联剩余部队 4 万余人熟悉当地地理和日伪军部署，成为林彪部队接手东北整合军事力量和实现东北解放的重要基础。他们为部队提供关键情报、协助制定战略，并且在参与土改、动员参军和继续清剿日伪残余势力等方面积极作用，帮助林彪部队快速建立根据地。抗联的部分骨干已经逐渐融入四野，并在其中担任中高级指挥员。

一个深秋的傍晚，父亲的老战友张叔叔的女儿向我转述了她父亲多次告诉她的一段终生难忘的回忆。她轻声说，“在 1947 年那天，你父亲用一锅炖肉，救了我父亲和另外几个战友的命。”

原来那天，作为地委书记的父亲召集各县县委书记在地委开会。散会时暮色已沉，父亲留下几个骁勇善战但对敌斗争经验不足的部队年轻干部，特意对他们继续进

行指导。为此，父亲提前自己掏腰包买了肉，当看到难得一见的炖肉时，二十多岁的张叔叔眼睛都亮了——那是他们几个月来第一次见到荤腥。

次日清晨，噩耗传来：昨夜返程的另一位县委书记及其警卫员在路上遭遇土匪袭击，全部壮烈牺牲。张叔叔后来在日记里写道：“那锅肉香混着木柴的烟气，成了我记忆中最复杂的味道，既承载着生的庆幸，又浸透着死的悲痛。”

这种看似偶然的生死抉择，实则是对敌斗争的日常。父亲作为指挥员，既要带领大家打胜仗，更要像老母鸡护崽般守护每个战士。在 -40℃ 的雪原行军时，他总走在最前面破雪开路；分配给养时，永远最后一个拿粮食。正是这种“背靠背”的战友情谊，铸就了抗联“火烤胸前暖，风吹背后寒”的钢铁意志。

多年后的今天，重读这段往事，我忽然懂得父亲沉默背后的深意。那不是简单的谦逊，而是对历史最庄重的态度。那些被硝烟熏染的年轻面孔，那些永远定格在青春年华的生命，都化作民族记忆里的星辰。正如抗联老战士李敏所说：“我们当年吃过的苦，就是为了后代不用再吃这样的苦。”

纪念馆的灯光渐次亮起，玻璃展柜里生锈的饭盒、磨破的绑腿都在无声诉说。我终于明白，父亲那代共产党人用生命诠释的，不仅是抗战到底、解放全中国的誓言，更是对同志、对人民最深沉的爱。这份穿越时空的精神馈赠，将永远指引着我们不忘初心、继续前进。📖

(编辑 钟潇悦)

味觉

文◎肖伍



“妈，今天的菜有点咸，盐放多了吧？”吃晚饭时，王小雨把吃到嘴里的菜硬生生咽下，尽量放缓说话的语气。按她以往的脾气，早就把菜吐出来了，可面对的毕竟是婆婆，不得不忍一忍。

“咸吗？做菜时我特意尝了，觉着咸淡正好呀。”婆婆徐桂芳抬起头来。

王小雨还想说什么，略一沉吟。她默默地起身，去饮水机里取来一杯水，勉强把饭吃完。

之前可不是这样的呀！这是怎么了？王小雨在脑海中把这段时间以来，跟婆婆相处的情景过滤一遍。她承认，她说话直，有时跟婆婆也有言语上的争执，但并没有亏待婆婆呀。

年初，考虑到自己和丈夫李冬平时上班忙，眼看女儿要上幼儿园，接送需要人。她跟李冬商量，不如把乡下的婆婆接来，一来可以帮着带带女儿，二来对老人家也

有个照应。李冬是独子，公公前几年去世后，婆婆一个人住在乡下，于情于理都应该这样。

商量确定后，她和李冬回了一趟老家，好说歹说终于把婆婆接了来。

婆婆一辈子劳动惯了，总也闲不住，包揽了所有家务，王小雨有时想搭把手，她总是说：“你上班累，下班回到家好好休息，家务事我一个人就够了。”

那一段时间，王小雨下班回到家，就能吃上可口的饭菜。加上家里有婆婆打理，让她更加专注于业务，业绩提升不少。王小雨非常感激婆婆的付出。她还特地跟闺蜜夸赞婆婆一番呢。

改变是悄无声息开始的。有一次，李冬出差去了，王小雨加班很晚才回到家，饭菜已经摆在桌上，她饿极了，夹起一块红烧肉就往嘴里送，下一秒却差点吐出来。

“怎么这么咸？”她连喝好几口水。

婆婆从厨房探出头：“咸吗？我觉得刚好合适呀。”

王小雨没再说话，默默扒了几口饭就放下筷子。心里想，可能是婆婆不小心，盐放多了点吧。趁婆婆不注意，她泡了一碗泡面。

可是，接下来的日子，这种情况越来越频繁。青菜咸得像腌菜，喝一口汤就得喝一口水，连蒸鸡蛋都咸得发苦。王小雨委婉地提醒：“妈，最近菜有点咸，饮食得清淡些，盐吃太多对身体没有好处。”婆婆每次总是回答：“没有啊，我尝着正好。”

王小雨一次次地提醒，婆婆依然我行我素，这令她十分烦躁。她也跟李冬抱怨过，可他总说老人家习惯了重口味，让她多担待。

有一天，公司召开季度汇报会，王小雨不小心报错一个数据，上司毫不留情地批评了她，王小雨的心情糟透了。下班回到家，看着桌上那盘黑乎乎的炒茄子，她终于忍不住：“妈，这菜是人吃的吗？咸得要命，我说了多少次，你就是不听。”

婆婆的脸一下子涨得通红：“我吃就正好，年轻人就是喜欢挑三拣四，难伺候。”

“妈，你讲点道理好不好，不是我难伺候，这么咸的菜，根本没法吃，你是不是故意的呀。”王小雨不由得提高了声音。

“好，好，我就是故意的。”婆婆说完，抹着眼泪，起身进了房间。

这时，刚好李冬下班回来，了解到原委后，对王小雨说：“妈年纪大了，你说话别那么冲。”

王小雨委屈得想哭：“说多少次了，她就是不改。”

此时，王小雨在心里暗暗后悔，不该把婆婆接来，她动了找借口把婆婆送回乡下的念头。

然而，还未等王小雨付诸行动，第二天，婆婆“知趣”地说，不放心老家的农活，想要回去一趟。王小雨没有挽留。

转眼到了周末，王小雨约了闺蜜。

闺蜜看到王小雨一副憔悴的样子，关心地问：“怎么了，工作不顺心吗？你的脸色不太好。”

王小雨把跟婆婆的矛盾一股脑地告诉闺蜜。临了，她愤愤不平地说：“平心而论，我没有亏待她呀，不知道她是怎么想的，总是跟我作对。”

闺蜜是一位主任医师，听完王小雨的话，沉吟一会说：“你可能错怪你婆婆了。”

王小雨一脸困惑：“你说什么？错怪婆婆，我没听错吧！”

“你知道吗？人上了年纪，味觉就会逐渐退化，尤其是对咸味的感知下降最为明显，做菜时就容易多放调料，而她们根本意识不到，你婆婆估计就属于这种情况。”闺蜜说。

“味觉退化？”经闺蜜一说，结合婆婆每次辩解时困惑的表情，看电视时总把音量调得很大，经常忘记关冰箱门这些情况，王小雨顿时明白，原来婆婆不是故意跟自己作对，而是真的尝不出味道了。

想起婆婆平时忙前忙后为一家人准备饭菜，自己生病时婆婆一直守在床边。还有，无论加班多晚，婆婆总是等自己回到家才放心睡下，王小雨十分内疚，她在心里打定主意，过两天亲自回乡下老家一趟……

（编辑 钟潇悦）

车门口的搀扶 文◎金洪远

长途大巴驶离白云机场，汇入南国高速的车流。窗外风景飞逝，舟车劳顿与6小时航班延误的疲惫，让这次粤港澳大湾区游学的许多书友沉入梦乡，车厢里浮动细的鼾声。我也在颠簸中意识朦胧，直到一个清亮的声音，如晨钟般划破昏沉：

“各位书友醒醒，目的地到了！下车千万当心脚下——今天大巴‘踏脚高’，台阶离地落差大、落脚窄，重心稍偏就容易踏空、崴脚，大家一定慢点、再慢点！”

揉开惺忪睡眼，组织者赵会长已挺立前门边。他手扶门框，目光如炬扫过车厢，一遍遍温声叮嘱：“踏脚高，踏脚高，下车笃悠悠！”那声音像一根坚韧的丝线，将迷途的意识从混沌中温柔拉回，也将“踏脚高”这三个字，化作沉甸甸的警示，敲在每位疲惫旅人的心上。

车停稳，书友缓缓起身，步履间犹带沉睡的滞重。“踏脚高，踏脚高！”赵会长提高声调，敏捷地跃下车门，稳稳伸出了手臂。一位头发花白的老书友腿脚微僵，行至门边，望着那道深阔的“空档”，身体因迟疑而微微晃动。他下意识地抓紧了门框，指节泛白，低声叹道：“唉，这台阶……上回老张就是在这儿没踩实，‘咔嚓’一下，脚踝骨裂，躺了足足三个月……”话音未落，赵会长已抢前一步，一手如铁钳般稳稳托住老人颤抖的手臂，一手如盾轻护其背：“别慌，您扶紧我！踏脚高，咱们慢慢来——脚踩实了再松劲！”老人抬头，倦容里那朵感激的笑花，在有力的臂膀支撑下，终于稳稳地、安全地绽放在坚实的地面上。

我随人流移向后门，心头猛地一热——

后门处，赵会长的父亲老赵，竟也如一座沉默的山峦般守候着！他鬓染霜雪，身形已不似儿子挺拔，却同样张开一双布满岁月刻痕的手，迎向每一位蹒跚而下的旅人。阳光在他额角细密的汗珠上跳跃，慈和的笑容熨帖着每一颗略感不安的心：“这里也踏脚高，您慢点，慢点……看好台阶，一步踩稳了再下……”那温和的提醒，是无声的暖流，瞬间充盈了这小小的方寸之地。一句“上阵父子兵，搀扶子与父”的感慨油然而生。

当我靠近，老赵那带着厚茧的手稳稳扶住我的小臂，一股温厚而坚定的力量传来：“慢点走，踏脚高，脚下生根才稳当。”阳光穿过车门，将我们相携的剪影长长拓印。回望间，前门赵会长正躬身搀扶，后门老赵亦以同样的姿态承接下一位——父子俩分立前后，宛如两座默契的桥墩，稳稳架起了这道险峻的“落差”。那平凡的臂弯，是摇晃归途中最可靠的锚点。

下车驻足，回望车门。阳光为赵会长的黑发镀上金边，也点亮老赵的满头银丝。那一声声“踏脚高”的叮咛，仍在空气里低回震颤。车门口这束暖光，豁然照亮一个朴素的真谛：人生旅行最珍贵的驿站，不在雕梁画栋，而在相扶时掌心传递的那份笃定——足以熨平颠簸，将每一次悬空的忐忑，化作落地的安稳。

旅途迢迢，年华终将染白双鬓，步履亦会染上风霜的滞重。然而，若总有一双如这车门口暖阳般不吝伸出的手，那漫长归途的尽头，便不仅是目的地，而是被稳稳托举、妥帖安放的，我们全部的尊严与岁月。这最朴素的搀扶，是无声的史诗，诉说着最深长的情意。❀

（编辑 何文珺）

咏党的二十届四中全会

叶丽英

筹开新局焕华章，科创兴邦固土疆。
改革深推民意畅，根基坚守福绵长。
帆升海宇航灯亮，梦逐山河志气昂。
聚力宏图描远景，昌隆国运德旗扬。

永康纪行（五首）

子川

永康山中细雨

空蒙山色雨如烟，竹影摇风石上泉。
暂别尘嚣留印屐，徐行惜此两天缘。

方岩山迟桂

露浥金英香愈烈，方岩秋晚桂迟开。
诗心勃发非关酒，厚积寒芳一起来。

鼎湖峰桥上留影

孤峰拔地亭仰止，独佩高情日月光。
尔我皆为桥上客，鼎湖诗思水汤汤。

题灵溪诗社

灵溪环翠抱吟坛，笔底春风伴酒欢。
谁说晒秋无胜事，笺中明月动云端。

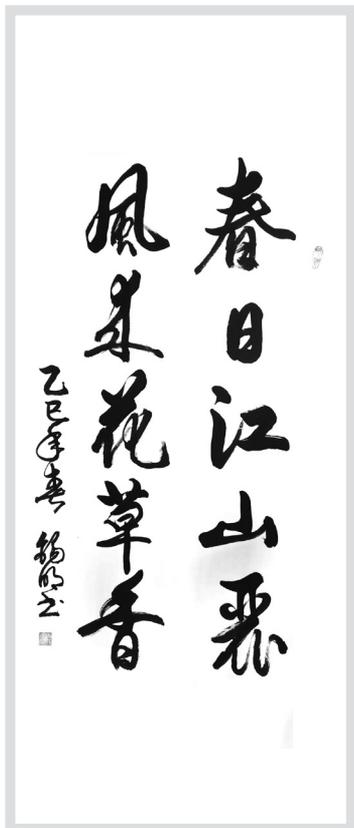
访五峰书院未果

苔痕侵石径，门掩绿萝深。
未践登临约，空留云外心。
山光含远意，松籁递清音。
暂歇尘劳际，方岩再访寻。

刘道平诗词选

开卷学诗

每忆当年便摆头，胸无点墨更含羞。
蒙童不见诗书易，经岁唯知春夏秋。
块垒淤凝曾放下，银髭拈断枉推求。
自知补拙无天赋，纸碎千回亦打油。



书法

作者：康锡明

稻子

狂长碧连畴，吟春不问秋。
何愁成熟晚，结子渐低头。

将退吟

晴光又染锦江头，屈指宦游鬓鬓秋。
心欲长奔千里骥，力难更上一层楼。
浪中孤鹭裁春影，柳下闲鸥卧草丘。
回首夕阳天尽处，余霞尚有几分留。

菩萨蛮·清明

桃花谢后平芜碧，锦江北望斜阳立。
暮色入江流，归鸦柳上啾。
老来多染疾，更有余寒逼。慈母望还乡，痴儿欲断肠。

晚晴吟

徐乃鑫

枫经霜浸色方浓，菊到秋深意未穷。
笑对云屏寻挚友，闲邀旧雨话幽衷。
千峰暮影含朱煦，万里霞光映晚红。
莫道桑榆时已迫，心随朗日正融融。

乙巳八月十六赏月

叶子

夜半天街静，冰轮升玉霄。
清辉披锦薄，思绪逐光遥。
万里山川隔，孤声雁影消。
秋风随入梦，尽在故园飘。



书法 作者：魏国汶

邹俊明词二阙

如梦令·闲乐

石径苔痕斑斑，枝上春莺鸣乐。
邀客品新茶，同赏杏花天灼。
闲乐，闲乐，坐看夕阳西落。

虞美人·秋游豫章

南昌故郡洪州府，九月花无数。
滕王高阁伫江边，佳赋千年传唱实空前。

梅峰隐翠栖仙客，鹤影留禅迹。
落霞孤鹜总齐飞，秋水长天如画映余晖。

柯钟灵诗二首

观晨练太极表演有感

晓破云光沐众贤，超然鹤影抱坤乾。
柔同碧水涵虚劲，刚似苍崖立岫巔。
动若江湖凝浩气，静犹岱岳镇山川。
阴阳互济浑圆处，意守丹田合道玄。

浣溪沙·乙巳寒露吟

玉露初凝夜气清，枫红菊冷各分明。
云边雁字写秋声。
远岫苍茫烟作带，空庭岑寂月临城。
寒深独倚鉴幽情。

晨雾

黄人安

晨起远迷蒙，风凝旷野笼。
水流浮冷气，山岭盖纱篷。
鸟掠青丝柳，云飞玄昊空。
朝阳驱雾散，草嫩百花红。

高安瑞泰·心安杯龙舟竞赛

彭美根

锦水飞舟逐日边，银鸥掠影探云巔。
数媒直播千屏沸，智桨平波万象妍。
青袂追风星斗转，素旌卷浪蛰虫旋。
楚魂已化春潮力，直向苍穹拓画笺。

与友郎君山中

蔡柏菁

半岭枯黄色，长空深黛青。
人生风永伴，雁旅翅难停。
倚石霞辉尽，相看月挂零。
任凭天幕暗，无意返归庭。

刊首页

- 推动党的创新理论更加深入人心 《人民日报》评论员 (1.01)
 新征程上每一个人都是主角 《人民日报》评论员 (2.01)
 办好“头等大事”，提升人民幸福成色 暨佩娟 (3.01)
 以优良作风凝心聚力干事创业 仲音 (4.01)
 干净干事创造新伟业 党建平 (5.01)
 传承良好家风，涵养时代新风 思睿 (6.01)
 动真碰硬解决突出问题 仲音 (7.01)
 坚定信念信心 阔步复兴征程——热烈庆祝
 中国共产党成立一百零四周年 《人民日报》社论 (8.01)
 让家门口养老更幸福 周珊珊 (9.01)
 让养老护理从业者“留得住、干得久” 清风 (10.01)
 奋力开创中国式现代化建设新局面 (11.01)

银潮风景线

◎银龄新星

- 刘淑东：退休后的公益之路 卓成华 (1.04)
 67岁孙蔚莉：用科普温暖患者的心 焦晓辉 (1.07)
 王永先：玩转自媒体，传播古建筑文化 子矜 (2.07)
 余家阔：用医者仁心传递健康快乐 卓成华 (3.07)
 王炳森的爱心传递，从一件旧衣到温暖千家 梁冬 (3.08)
 65岁退休主编：打破次元壁，活出别样人生 安红 (4.04)
 清华大学老科协科普团：大手拉小手，夕阳伴青春 卓成华 (4.07)
 吴德法：我是“社区新闻发声人” 卓成华 (5.04)
 73岁林琼姿环游世界，丰富缺憾人生 李雷 (5.07)
 农妇秦士芳：走出乡村，勇敢逐梦 南山 (6.04)
 “太极侠女”邓小霞：让长者在太极世界里找到乐趣 金立刚 (6.07)
 百万网红“武姥姥”：在网络世界续写医者仁心 金立刚 (7.04)
 科普专家邓新元：让孩子们和物理交朋友 卓成华 (7.07)
 “刺绣大师”杨华珍：绣出“繁花”老年 周文平 (7.10)
 76岁周慧玲：在教育的海洋里追溯逐浪 子矜 (8.04)
 梁钰祥：从60岁开始的炫酷人生 安红 (8.07)
 摄影家逢小威：快门下的“滚烫” 金立刚 (9.04)
 三轮车上的万里人生：76岁抗癌爷爷带全家丈量山河 之鱼 (9.07)
 退休“赶新潮”，养老院里玩转AI 子烟 (10.04)
 韩月琴：剪纸要替时代说话 倪玉 (10.07)
 石方仑：退休生活的诗和远方 倪玉 (11.04)
 武者张乘山：武术的最高境界是造福社会 胡铁华 (11.07)

◎时代先锋

- 刘长春：法治公益，纾困解忧暖人心 卓成华 (1.10)
 “手语奶奶”潘淑文：指尖上的爱 梁子 (2.07)
 69岁蔡秋容：奉献乡村，乐做幸福志愿者 蔡志龙 (2.10)
 “拥军奶奶”王笑娟：一针一线缝制爱国情 水刃木 (3.07)
 王炳森的爱心传递，从一件旧衣到温暖千家 梁冬 (3.09)

“银龄志愿者”于文英：40把钥匙背后的托付与责任

- 子矜 (4.10)
 九旬网球助教，上场仍是少年 晓丹 (5.10)
 “共享奶奶”：代际互助的美好生活 晨光 (6.10)
 夏京春“云端”讲书法：不设限的老年最美 青山 (7.13)
 “硬汉”魏普龙：带领长者“燃”活力 金立刚 (8.10)
 誊写古典巨著22载，有奔头的退休生活最快乐 焦晓辉 (9.10)
 62岁王锦萍：海岛上的健康“守门人” 陈朝坚 (10.10)
 7旬张义明：筑梯守护登山人 安之 (11.10)

运动健康馆

◎养生保健

- 健康节日：带您认识古老的“恶魔”——麻风病等 本刊综合等 (1.13)
 世界牙痛日：认识牙痛问题，注重口腔健康等 本刊综合等 (2.12)
 世界防治结核病日话肺结核等 本刊综合等 (3.11)
 健康节日：世界卫生日等 本刊综合等 (4.13)
 健康节日世界高血压日等 本刊综合等 (5.10)
 健康节日：全国爱眼日等 本刊综合等 (6.13)
 健康节日：公共健康日等 本刊综合等 (7.15)
 健康节日：全民健身日等 本刊综合等 (8.13)
 全民健康生活方式日：“三减三健”等 本刊综合等 (9.15)
 世界骨质疏松日：管理体重、强健骨骼等 本刊综合等 (10.14)
 健康节日：世界糖尿病日等 本刊综合等 (11.15)

◎老当益壮

- 热心老年体育事业的“工作狂”——记南昌市新建区商务局老年体协主席刘行意等 涂怀金 熊斯柳等 (1.17)
 爱心天使温清莲等 刘观福等 (2.16)
 德艺双馨翰墨飘香——记宜黄县实验小学退休教师吴儒等 邓健茹等 (3.15)
 情暖夕阳红等 郭迪善等 (4.17)
 老伴儿的诗书人生等 熊仁富等 (5.17)
 鹰潭门球界的“火车头”等 李庚道等 (6.16)
 退休后的甜蜜“瓜”事等 汪志等 (7.19)
 告别三尺讲台又展银龄青春等 孙根太等 (8.17)
 银发沃土上的不老松等 廉丽华等 (9.19)
 银发宣讲员的红色坚守等 金本洪等 (10.18)
 退休之后笔耕不辍等 张志强等 (11.19)

时尚俱乐部

◎江山览胜

- 华山游记 方子华 (1.30)
 冬游吴城 彭勇平 (2.28)
 游泰山品“三美” 张正修 (3.28)

北海红树林:大自然的守护神
山水交融龙潭古村
登天柱峰
新春里的濮院古镇
围屋古巷,岁月沉香
探秘“北方小桂林”
绿醉空山
畅游大觉山
绍兴随笔
水墨乌镇
夜游龙南古城
大美龙江三峡走笔
我爱七彩云南
深秋游山西
“塞上明珠”锦绣包头
风光旖旎玉笥山

刘而实 (4.28)
万俊华 (4.29)
柯锡俭 (4.30)
刘而实 (5.31)
廖振荣 (5.33)
王高岩 (6.27)
何建洋 (7.32)
刘学俊 孙丽琴 (7.33)
陶建国 (8.29)
熊 斌 (8.30)
彭光祿 (9.30)
周脉明 (9.31)
陈吉昌 (10.29)
卢桂兰 (10.30)
刘茂秋 (11.29)
刘而实 (11.30)

◎趣笔闲谈

因为知道所以懂得,因为懂得所以慈悲
一个变老的坏人的故事
给子女留下什么?
没齿难忘
老出一个好风度
最能反映你人品是否光明磊落的细节
我爱读《中国老年》
老而不死是为贼?
我的养病抗衰座右铭
慢性病,与之为敌不如与之相伴
朋友有疾,先安慰,后求诸己
要实现闲暇价值,须具备较高精神素质
主动健康很重要
老年人如何在 AI 时代跟上时代的步伐
看人处事理应直觉优先
甜头就是为了一点点拉你进入陷阱
左右开弓 文理通吃:我的晚年人生开挂轻取

罗 西 (1.32)
谢 悦 (1.33)
陈思炳 (1.34)
王洪武 (1.35)
孙贵颂 (1.36)
周国平 (2.34)
徐贻聪 (2.35)
吕传彬 (2.36)
钟竹意 (2.37)
胡大一 (3.29)
张田勘 (3.31)
周国平 (3.32)
包绍棠 (3.33)
贺常梅 (4.31)
周国平 (4.32)
赵倡文 (4.33)

琐碎里的修行

让人生旅途一路芬芳
活给自己看的人更容易幸福
我看智能科技“养老”
给阅读一点仪式感
喜欢、快乐、有趣比“重要”更重要
疾病是修炼的极好素材
要想真正活一场,请做到这五件事
菜里寻雅
抱团养老成功的秘诀
哲思短语
增肥记
让自己成为一片柔软的茶叶
半碗烟火 半碗清欢

蔡思泽 (4.34)
项 伟 (5.37)
马亚伟 (5.38)
周国平 (6.30)
蒋元顺 (6.31)
马亚伟 (7.34)
周国平 (7.35)
柯云路 (7.36)
周国平 (8.33)
夏学军 (8.34)
周有才 (8.35)
周国平 (9.34)
申中明 (9.35)
管笛琴 (9.36)
王 纯 (9.37)

要活得幸福,需要做到这三个不较劲
把书囤起来
老去的只是年华,而不是整个人生
做个“淡人”
银发平仄
有梦不觉人生老
惜物心安
老掉了牙

周国平 (10.33)
黄小依 (10.34)
陶诗秀 (10.35)
千 帆 (10.36)
王承舜 (11.33)
王 纯 (11.34)
王国梁 (11.35)
陈国江 (11.36)

人在旅途中

◎银发情思

人生难得老来忙
换一种心态欣赏老年
秋天的感悟
见面时,不问年华几何
夕阳无限好
乐活人生
隆冬看合欢
珍惜旅途
故乡的冬雨
老去,别忘了丢弃遗憾
人生在世,须敬畏“认真”二字
万事只求半称心
一本诗画的台历
人生潇洒无非“三随”
老时霜满鬓,去时月留痕
明月伴我回家行
营造“限量版”人生
书窗日月长
备课本里的花香
漫画童心未泯
读写充盈退休生活
自修是一种智慧
暮年新景
懂礼让的老年人受人尊敬
一去二三里
灶台间的烟火岁月
生活需要“撻瓦瓦”
晒在朋友圈里的时间
“六十而立”点燃夕阳红
时光之礼
“凉”由心生
又到桂花飘香时
重游故地有感
木叶动秋声
“菇”且绽放生命亦然
无欲则刚有容乃大
秋虫唤乡愁

陈太顺 (1.37)
张 雨 (1.37)
丁 宇 (1.38)
史 俊 (1.39)
袁德胜 (2.39)
梁长红 (2.39)
甘章成 (2.40)
明伟方 (2.41)
胡春麟 (3.35)
谢 伟 (3.36)
汪 志 (3.36)
顾家德 (3.37)
邓立鸿 (4.35)
张光友 (4.36)
谢 伟 (5.39)
于春林 (5.40)
邓荣河 (6.32)
董云璐 (6.33)
周广玲 (6.34)
邱安森 焦俊翰 (6.35)
梅会林 (6.36)
徐乃鑫 (7.38)
谢 伟 (7.39)
左克友 (7.40)
周恒祥 (8.37)
徐乃鑫 (8.38)
刘琪瑞 (8.38)
苏应纯 (8.39)
张泽峰 (9.38)
伟 天 (9.39)
明伟方 (9.40)
彭勇平 (10.37)
苏应纯 (10.38)
明伟方 (10.39)
谢春喜 (11.37)
邓菊如 (11.38)
李禹燕 (11.39)

◎人间真情

回眸牵手六十年
 细婶
 难忘同窗情
 放眼乡间都是爱
 “抢阿婆”
 我的岳父
 鄱湖嫁女
 难忘的教诲
 我的父亲和叔叔
 战友情深
 母爱情深
 家风
 金星婆婆
 淳淳教诲忆父爱
 母爱是不朽的乐章
 我的长寿爷爷
 德艺双馨的恩师
 同学欢聚情
 爱管“闲事”的父亲
 我是一个兵
 伯父为我送通知
 妈妈包的粽子香
 与老伴同行 我一生幸福
 爱读书的父亲
 带着体温的故事书
 给母亲洗脚
 我的父亲
 难忘的一次留影
 我的大妹
 难忘姐夫关爱情
 慈母情深
 母亲的菜园子
 阿姐
 祖父二三事
 我眼中的母亲
 栀子花开
 金婚感怀
 往事里的温暖
 我的老班长
 慈母手中线

◎流年往事

难忘家乡古榕树
 家乡的蝶变
 到篁村去挑粮
 回忆当年在基层
 忆过年
 和外孙女叙说往事
 回忆“下放”的时光
 追忆年少奔跑的快乐

聂许康 (1.45)
 蔡永红 (1.45)
 许玉铎 (1.47)
 张有晏 (2.46)
 谢九玲 (2.47)
 曾凡明 (2.48)
 川流 (3.42)
 刘观福 (3.43)
 杨华 (3.44)
 蔡庆璋 (3.45)
 安易玫 (4.41)
 郑建 (4.42)
 何学俊 (4.43)
 彭清华 (4.45)
 谢春喜 (5.44)
 刘鹏 (5.45)
 漆春林 (5.46)
 熊度 (6.41)
 荀品坤 邓宇华 (6.42)
 徐婷婷 (6.43)
 周明竞 (6.44)
 俞建华 (7.45)
 刘孝行 (7.46)
 廖安生 (7.47)
 廖晓梅 (8.44)
 熊云 (8.45)
 何学俊 (8.46)
 陈立铨 (8.47)
 刘质盛 (9.44)
 陈文夫 (9.45)
 吴凡云 (9.46)
 郭迪善 (9.48)
 郑黎林 (10.43)
 熊斌 (10.44)
 古朋启 (10.45)
 何学俊 (10.46)
 罗来铸 (11.43)
 黄富强 (11.44)
 史华玉 (11.45)
 周明竞 (11.46)
 彭学桂 (1.48)
 严小光 (1.49)
 侯善金 (1.50)
 温人炳 (1.51)
 徐忠亨 (2.49)
 刘省云 (2.50)
 蔡任森 (2.51)
 周水妹 (2.52)

老家的那棵柚子树
 我曾经是个兵
 通信巨变幸福千万家
 因“祸”而得口福
 老家的柿子红了
 清香的早米
 岁月悠悠木桥情
 我的戏曲之路
 采蘑菇的往事
 难忘的水煮包菜
 从交通工具看生活的变迁
 难忘的热水瓶嫁妆
 年少挨打的经历
 那一年,我考上师范学校
 天目山采药记
 童年“走丢”的往事
 下乡放电影的难忘岁月
 家乡的老屋
 难忘“挑脚”时光
 一份改变命运的通知
 烧石灰窑的陈年往事
 我家的红旗牌自行车
 那缸咸菜那段情
 印象金银花
 故乡的小河
 童年的柴火垛
 “赶国庆”
 “双抢”感怀
 修水库的往事
 难忘“支老”情结
 又闻泥鳅香
 第一次进县城看电影
 顶风冒雪奔考场
 追忆青葱岁月
 那一年我参加修铁路

◎快乐心情

猫也未必嫌穷爱富
 快乐与慢乐
 老年不知愁滋味
 会过日子的暖男爱逛菜场
 忘了自己是老头儿
 学会聪明地说话
 老来养生二宝:幽默与耍宝
 金秋时节,潇洒去旅游
 冬日的围炉煮茶
 老亦老,能不喜过年
 暮年电脑启新途
 动手动脑 其乐无穷
 夸人的时候用力一点
 赋闲居家忙编织

仇裕忠 (3.46)
 刘茂秋 (3.47)
 邓菊如 (3.48)
 甘章成 (3.49)
 朱树群 (4.46)
 傅家昆 (4.47)
 张有晏 (4.48)
 严小光 (5.47)
 冷墨玲 (5.48)
 廖晓梅 (5.49)
 陈兴援 (5.50)
 老土 (6.45)
 裴路生 (6.46)
 梁长红 (6.47)
 余鹤龄 (6.48)
 黄富强 (7.48)
 付淑华 (7.49)
 黄正林 (7.50)
 彭清华 (7.51)
 温人炳 (8.48)
 张有晏 (8.49)
 王占雨 (8.50)
 王明中 (8.51)
 冷墨玲 (9.49)
 陈传晓 (9.50)
 李庚道 (9.51)
 侯凤文 (9.52)
 陈永平 (10.47)
 张荣湖 (10.48)
 傅家昆 (10.49)
 仇裕忠 (10.50)
 唐银生 (11.47)
 黄传光 (11.48)
 潘正中 (11.49)
 刘开显 (11.50)
 楚水 (1.52)
 程勉学 (1.53)
 守中 (1.54)
 蔡恩泽 (1.55)
 夏俊山 (1.56)
 刘其舜 (2.53)
 王贞虎 (2.54)
 夏爱华 (3.50)
 李鸿择 (3.51)
 王洪武 (3.52)
 陈正荣 (3.53)
 王亦军 (4.49)
 罗西 (4.50)
 王森 (4.51)