

# 以优良作风凝心聚力干事创业

仲音

作风建设永远在路上。党中央决定在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，这是今年党建工作的重点任务。

近日在贵州考察时，习近平总书记对开展学习教育提出明确要求，指出“各级党组织要精心组织实施，推动党员、干部增强定力、养成习惯，以优良作风凝心聚力、干事创业”。

作为我们党作风建设的一张“金色名片”，中央八项规定出台实施以来，以徙木立信之效引领了一场激浊扬清的风气之变。破除特权思想、刹住享乐之风……治歪风而树正气，明纲纪而聚人心，党风政风焕然一新，社风民风持续向好。

决胜“十四五”、阔步新征程，任务艰巨、挑战不少。如何坚持以高质量发展统揽全局？如何找准抓手提振消费促内需？如何进一步打通梗阻建设全国统一大市场？如何因地制宜加快发展新质生产力？愈是大道如砥、闯关夺隘，愈需淬炼作风、凝聚人心，让各级党组织更加坚强有力，让党员干部队伍更加过硬有为。

以优良作风凝心聚力，才能团结带领人民创造新奇迹。人民群众反对什么、痛恨什么，就要坚决防范和纠正什么。从优亲厚友，到吃拿卡要，再到执法不公，群众身边的“微腐败”，损害党的形象，影响党群关系。必须始终坚持零容忍，把中央八项规定作为铁规矩、硬杠杠，严肃查处顶风违纪、隐形变异的“四风”问题，推动党员干部想人民之所想，行人民之所嘱，以好作风好形象赢得群众信任和支持。

以优良作风干事创业，才能在攻坚克难中善作善成。新时代的长征路上，还有许多“雪山”“草地”需要跨越，还有许多“娄山关”“腊子口”需要征服。广大党员干部必须在遵规守纪、清正廉洁的前提下大胆干事，直面矛盾问题不回避，应对风险挑战不退缩，勇挑重担、敢啃“硬骨头”。在铲除腐败滋生的土壤和条件上常抓不懈，涵养新时代廉洁文化，推动中央八项规定精神化风成俗，树立实干担当的新风正气，定能闯出一片新天地，创出发展新优势。

学有所悟，而后笃行。我们要以这次学习教育为契机，加强党性修养，弘扬优良党风，铸就新作风新形象，在新征程上展现新担当新作为。☐

（《人民日报》2025年03月20日01版）

# ELDERLY CHINESE



2025年4月下半月版  
总第713期4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

### 中国老年书画院

常务副院长 孙晓飞  
副院长 殷建十

### 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

## 目录

刊首页 01 以优良作风凝心聚力干事创业 仲音

### 银色风景线

银龄新星 04 65岁退休主编：打破次元壁，活出别样人生 安红  
07 清华大学老科协科普团：大手拉小手，夕阳伴青春 卓成华  
时代先锋 10 “银龄志愿者”于文英：40把钥匙背后的托付与责任 子矜

### 运动健康馆

养生保健 13 健康节日：世界卫生日 本刊综合  
14 科学走路 强身健体 张正修  
15 吃葡萄也有学问 王文靖  
15 食药同源 李钦涛  
16 帕金森病患者防跌倒 适度锻炼不可少 杨民  
老当益壮 17 情暖夕阳红 等 郭迪善 等  
健身广场 21 健步走出健康与快乐 郭建平  
22 门球点亮我人生后半程 宋小平  
老体风采 23 《中国老年》“康乐寿”通讯员写作培训班在广西北海成功举办 等  
运动健康 26 科学护颈，助您远离颈性眩晕 刘洪伟  
27 跑出来的“膝痛”——谈谈如何科学跑步 赵潇雄

### 时尚俱乐部

江山览胜 28 北海红树林：大自然的守护神 刘而实  
29 山水交融石潭古村 万俊华  
30 登天柱峰 柯锡俭  
趣笔闲谈 31 老年人如何在AI时代跟上时代的步伐 贺常梅  
32 看人处事理应直觉优先 周国平



2025年4月下半月版

总第713期4月15日出版

总编辑 苏 辉  
副社长 李晓红  
副总编辑 孙晓飞

● 采编中心

主任 (兼主编) 卓成华 010-58122394  
副主任 何文珺 010-58122382  
钟潇悦 010-58122382  
邮 箱 zgln1983@126.com



副主编 姚睿钦 13879122390  
彭勇平 13517008178  
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  
吕建明 010-64252577  
传真 010-64250913  
客服 010-64252577

● 市场拓展中心

主任 钟长征 010-64250891  
副主任 马怀宇 010-64250891

发行热线 010-64252579/2577  
0791-86255720 (魏沁欣)

刊号: CN11-1146/C

广告许可证: 京东工商广字第20170215号

邮发代号: 2-291 国内代号: 0731M

国内发行: 北京报刊发行局

印刷装订: 山西新华印业有限公司

印厂地址: 山西省太原市双塔西街32号  
邮编(030012)

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



扫描二维码 手机看资讯  
第一时间尽知老龄新闻

- 33 甜头就是为了一点点拉你进入陷阱 赵倡文
- 34 左右开弓 文理通吃: 我的晚年人生开挂  
轻取 蔡思泽

人在旅途中

- 银发情思 35 一本诗画的台历 邓立鸿
- 36 人生潇洒无非“三随” 张光友
- 家长里短 37 搬家 郭邦椿
- 38 好酒的父亲 宋小平
- 39 和孙子“过招” 郑黎林
- 40 耄耋好友的快乐生活 刘 瑛
- 人间真情 41 母爱情深 安易玫
- 42 家风 郑 建
- 43 金星婆婆 何学俊
- 45 谆谆教诲忆父爱 彭清华
- 流年往事 46 老家的柿子红了 朱树群
- 47 清香的早米 傅家昆
- 48 岁月悠悠木桥情 张有晏
- 快乐心情 49 动手动脑 其乐无穷 王亦军
- 50 夸人的时候用力一点 罗 西
- 51 赋闲居家忙编织 王 森
- 52 拳剑伴夕阳 张泽峰
- 53 做“减法” 魏 津
- 家风家园 54 调教小捣蛋 韩长绵
- 55 和孙女一起种蒜苗 管笛琴
- 暖心故事 56 永恒的爱 李良旭

文学百花园

- 小说天地 57 小小说二题 侯德云
- 散文世界 61 和 AI 谈情说爱 姜 末
- 诗书画苑 63 闵济林诗选 等
- 封面供图 腾讯新闻《生活的 N 次方》
- 供 图 摄图网



在 2025 年热闹的跨年聚会上，65 岁的闫宝华眉飞色舞地跟一群年轻人讨论着新番剧情。她眼中闪烁的光芒和洋溢的热情，让周围的“00 后”们羡慕不已。谁能想到，这位精神矍铄的老人，不仅是中国动漫发展的见证者，退休后更是在动漫世界里再度绽放光彩。

从早期推动国漫起步，到如今成为视频平台上备受追捧的“网红”，闫宝华的人生宛如一部精彩的动漫，每一帧都充满了故事。



## 65 岁退休主编 打破次元壁，活出别样人生

文◎安红

### 国漫拓荒，见证时代变迁

1977 年，18 岁的闫宝华在恢复高考的第一年，考了北京在校文科考生第一名，被北京师范大学中文系录取。毕业后，她先是成为一名中学语文教师，后来又攻读儿童文学专业研究生，最终进入北京少年儿童出版社工作。

1995 年，为了大力发展国产漫画，中宣部和新闻出版署实施中国儿童动画出版工程，即“5155 工程”，北京出版社创建《北京卡通》杂志，闫宝华被调任为创刊编辑，她凭借对动漫的热爱与不懈努力，从一名普通编辑逐步晋升为副主编，最终成为主编。

当时“二次元”这个词还未在中国广

泛流行，动漫文化也处于萌芽阶段。那时的编辑部只有四个人，一切都要从零开始。不光找作者非常困难，漫画杂志的排版等在当时也面临重重挑战。在昏暗的灯光下，闫宝华经常一坐就是数小时，目光紧锁桌面，双手不停地忙碌……

《北京卡通》的经营思路一直很先锋。1998 年，举办了第一届“漫画大会”，这是国内首次举办动漫爱好者活动，还引进了 cosplay 的概念，当时叫“卡通服饰秀”。活动现场异常火爆，2000 多人挤满出版社展厅，闫宝华的扣子都被挤掉两颗。后来规模越做越大，却也面临诸多困难，比如场地申报时，文化局工作人员都不知道

cosplay（动漫角色扮演）是什么。

在传统而保守的出版界，动漫文化常被视为“边缘”。但是读者们的热情为闫宝华及其团队提供了坚持下去的动力。编辑部收到的信件堆积如山，甚至有孩子为了追寻心中的“北京卡通”而离家出走，直接来到出版社。

然而，随着传统纸媒销量下滑，《北京卡通》也难以幸免。2006年面临休刊，读者来信也无法改变局面。2009年复刊后，风格转变，最终在2012年再度停止运营，2016年刊号注销。闫宝华深受打击，那段时间，她像电视动画片《孤独摇滚》的主人公一样，把自己“包裹”起来，不再想聊二次元。

### 退休再出发，成为UP主

《北京卡通》停刊后，闫宝华的生活陷入了一片灰暗。退休后的她，每天无所事事，常常坐在沙发上发呆，眼神中充满了迷茫。和女儿的交流也变得单调乏味，无非是今天吃什么、菜价涨了之类的话题，“像一个普通的大妈一样”，她这样形容自己。

直到2022年春天，一个阳光明媚的日子，女儿朱雀打桌游认识的朋友“猫牧师”出现，如同一束光照进了她黑暗的世界。

“猫牧师”是《北京卡通》的忠实粉丝，得知朱雀母亲是这本杂志主编后，心中涌

起一股激动和兴奋，萌生了与她合作做视频的想法，希望能让更多人了解动漫文化，也让闫宝华重新找回曾经的热情。

第一次见面，“猫牧师”带着珍藏多年的杂志，怀着崇敬的心情来到闫宝华家。他小心翼翼地拿出杂志，递给闫宝华，眼中满是期待：“闫老师，我从小就是《北京卡通》的粉丝，这些杂志我一直珍藏着，您能给我签个名吗？”闫宝华接过杂志，手指轻轻抚摸着封面，那些熟悉的画面和回忆瞬间涌上心头，她的眼眶湿润了，激动地说：“没想到这么多年了，还有人记得一本卡通杂志。”两人相谈甚欢，从动漫的发展聊到各自的生活，仿佛找到了失散多年的知己。

从那以后，闫宝华和“猫牧师”定期聚在一起拍视频，他们开始策划“最老二次元看热门番剧”的系列视频。闫宝华在哔哩哔哩上传的视频，专注于解读番剧和亚文化，偶尔会与女儿一同进行直播。每次直播前，她都会提前坐在电脑前，仔细地整理资料，准备直播时要分享的内容。她的书桌上堆满了各种动漫书籍和笔记，密密麻麻地记录着她的心得和感悟。直播时，她会因剧情的精彩之处而激动地拍手叫好，也会因感人的情节而默默落泪。

在针对一部争议很大的热门动漫，闫宝华给出了中肯评价：“作品火是有道理的，cosplay是人们从角色扮演里找到满足，当然可以支持。但动漫故意做这样的画面，其实是对自身内容的不自信。”她的话语让“猫牧师”和网友们忍不住称赞：“不愧是老前辈，一针见血”“这才是真正的专业解读”。

让闫宝华尤为欣慰的是，电影院里看动漫的老年人越来越多了。动漫不再只是



年轻人的专属，国漫正以强大魅力，打破年龄界限，绽放更绚烂光彩。

### 打破次元壁，拥抱新生活

二次元让闫宝华重新找回了生活的乐趣和自信。退休初期的低沉一扫而空，她又变回了那个“社交恐怖分子”的E人。如今的她，每天活力满满，早上一睁眼，就迫不及待地打开电脑，浏览粉丝的评论和私信，和网友们热情地互动。她学会了很多网络热梗，和年轻网友交流毫无障碍，还常常在视频中使用，逗得大家哈哈大笑。

闫宝华的女儿朱雀受到母亲的影响，长大后也选择了自己热爱的游戏行业，目前在一家游戏公司做内容策划。母女两人经常一起在家里打游戏、追番剧。有时为了通关，她们互相配合，出谋划策。

因为二次元，闫宝华还结识了许多年轻朋友。她去漫展、“谷子店”时，常常

被粉丝认出。有一次在漫展上，一个年轻的女孩激动地跑过来，拉住她的手说：“闫老师，我可喜欢你了，你的视频我每期都看。”闫宝华笑着和她合影，耐心地听她分享自己的二次元故事。还有一次在“谷子店”，店员热情地和她打招呼：“闫奶奶，您又来啦，最近进了好多新货，您看看有没有喜欢的。”有粉丝还告诉她，因为她的视频，自己的父母开始理解二次元。

现在的闫宝华，不再是那个因杂志停刊而伤心难过的退休老人。她在动漫世界里找到了新的价值和方向，用自己的热情和知识，打破了人们对老年人和二次元的刻板印象。她就像动漫里的主角一样，勇敢地追求自己的热爱，无论遇到什么困难，都能保持乐观积极的心态，继续在动漫的道路上快乐前行。

(编辑 钟潇悦)

## “全新升级”高含量鹿血鹿鞭牡蛎肽 9块9包邮到家

头发稀疏老得快、心神乏困瞌睡多、生活无趣、体力不支、力不从心、憋不住尿起夜次数多，身体被透支，诸多问题接二连三，困扰很多中老年朋友。中老年人平时补充营养就尤为重要了，但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。鹿血鹿鞭牡蛎肽自上市以来深受广大中老年朋友的青睐，是当下中老年朋友的优选。

“全新升级”高含量鹿血鹿鞭牡蛎肽，选用鹿血、鹿鞭、牡蛎肽、牛鞭、人参、肉桂、玛咖粉、黄精、桑葚、黄秋葵、杜仲雄花、覆盆子、海参、蛹虫草、山药、黑枸杞、黑松露等药食同源为原料，经高科技萃取提纯，每粒高达700mg，一天只需1片。鹿血鹿鞭牡蛎肽助您精力旺，身体壮，生活品质高，幸福又自信。

### 9块9包邮到家，加1元再送3瓶

值此益生康年成立13周年之际，为感恩您一直以来的支持，我们特别举办“特卖惠民活动”。活动期间，可参与每瓶9块9包邮到家，每天前20名打进热线加1元再免费送3瓶，老两口一起都能享用1年，60片大包装，加量更实惠！

SC13034122130738 本品不能代替药物



益生康年 抢购热线：4006-118-928

## 一年量欧米伽3鱼油、叶黄素 特惠仅需199元

### 蓝莓叶黄素护眼 深海鱼油养护心脑血管

叶黄素是眼睛视网膜黄斑区的主要成分，是眼睛的“粮食”。蓝莓和叶黄素对眼睛有营养，应及时补充。蓝莓叶黄素酯片选用高含量叶黄素酯，同时配比含有花青素的蓝莓，营养成分相辅相成，给眼睛补充营养。

深海欧米伽3鱼油来自深海鱼类，品质上乘，富含DHA和EPA，DHA被誉为“脑黄金”。中老年人群呵护心脑血管是重点，高含量欧米伽3鱼油给心脑血管补充营养，让身体更有活力！

叶黄素抗氧化，呵护双眼；深海鱼油护心脑血管，鱼油加叶黄素1+1，1天两粒好身体！

### 卫视同款，厂家特惠 一年量鱼油、叶黄素只要199元

感恩回馈，益生康年给全国会员送上一份健康大礼！全国各大卫视热播产品，原价299元1瓶的叶黄素、鱼油今天全国感恩特惠：199元给您一年量深海鱼油和蓝莓叶黄素。60粒大瓶装，加量不加价。限量5000瓶，只要您是60岁以上老人，就可限购一套，机不可失，赶紧打电话吧！



益生康年 订购热线：400-1868-679

# 清华大学老科协科普团 大手拉小手，夕阳伴青春

文◎卓成华

545 场演讲，1018 万人次听众，这是清华大学老科协科普团 2024 年的成绩。作为这支团队的发起者，科普团秘书长陈海林介绍：“我们大部分专家是清华大学各院系的教授，退休后想做点力所能及又有意义的事情。科普团成立 8 年来，每年组织专家小分队赴欠发达地区的乡村中小学做科普演讲，是中国科协‘大手拉小手科普报告汇’的主要成员；承担清华大学‘清华伟新科普讲坛’活动，活动覆盖 21 个省市、104 个县区，已成为一些中小学‘双减’活动的主要内容。”

科普团先后荣获北京市海淀区“老党员先锋队”、北京市科协“先进集体”等奖励，陈海林说：“这些荣誉给了我们动力，也在无形中增添了一份责任。为孩子们做科普，不仅青春活力又回来了，还能在乡村振兴伟业中做贡献，这是我们开始干的时候没想到的。”

## 孩子们不仅学到知识，还感受到专家 严谨向上的科学精神

乡村振兴重在科技创新，科技发展需要一代一代人接续发力。而在农村青少年当中普及科学知识，对未来农业农村现代化发展是一个坚强的基础。

陈海林说：“2017 年成立的清华大学科普团，参加了中国科协的‘大手拉小手科普巡讲’，先后为山西、内蒙古、河北、山东、广西、浙江、云南、四川、贵州、青海等偏远山区的中小学做面对面的演讲，给孩子们带来一个个科技强国梦。”

习近平总书记在二十届中共中央政治局第三次集体学习时强调：“要加强国家科普能力建设，深入实施全民科学素质提升行动，线上线下多渠道传播科学知识、展示科技成就，



邓新元给孩子们讲奇妙的物理世界

树立热爱科学、崇尚科学的社会风尚。”清华大学开办“清华伟新科普讲坛”的活动，主要针对欠发达地区、革命老区和边疆少数民族地区的乡村学校，让学生通过网络学习科学知识，感受清华大学专家严谨向上的科学精神。

“清华伟新科普讲坛由我们科普团承担，采用线上形式，每学期 12 讲，先后举办了 108 讲，每讲受众 40 万人左右，至今听讲者已有 3580 多万人次。”陈海林说，“演讲者最后总是鼓励孩子们好好学习，将来能上大学，让知识改变命运。”

科普团团长王水弟教授在 2015 年宁夏的一次鼓励话语，使得一名学生考上了理想的大学。那名同学给王爷爷发来邮件汇报自己的感受：“不知您是否记得，在一年的秋日，您来到



科普团合影

了宁夏回族自治区中卫市第五小学做科普演讲,我很荣幸是台下聆听的一分子。演讲结束,您和一个五年级的小孩子合了影,那个小孩子因为这件事,记在心上了一辈子,我就是那个孩子——陈××。还记得您在给我的回信中写道的希望我好好学习,以后做一个有志向报效祖国的人,您的寄托我也从未忘记。如今我已考入合肥工业大学计算机与信息学院,就读计算机科学与技术专业……”

科普团演讲内容涵盖各个科技领域,有航天航空、芯片技术、AI人工智能、计算机科学、天文地理、建筑设计与技术、材料科学技术、新能源技术、地震与防灾减灾、医学与健康等知识的普及,还有科学家精神的弘扬。

“我们的科普演讲已经成为一些中小学“双减”活动的主要内容。”陈海林说,“孩子们反映,近距离接触清华大学的教授专家,通俗易懂的科普让他们学到了很多书本上学不到的知识,提高了对科学、对创新的兴趣和认识。这正是我们演讲专家最希望看到的。”

### 教本科生、研究生的教授 成了中小学生的导师

曾任清华大学电教中心(现信息化技术中心)副主任的陈海林2010年退休,2016年底回聘到清华大学老科技工作者协会,任办公室主任。她说:“清华大学有离退休人员约7000人,其中专业技术人员近4000人,他们都是国家重要的人才

资源和宝贵财富。老科协会员均为退休教师或科技人员,我琢磨着如何发挥教师和科技工作者的作用,就提议组织一支科普演讲队伍。”

提议得到了全体理事和领导们的支持。2017年5月,陈海林主持组建了“清华大学老科协科普演讲团”。她利用多年与老师打交道的优势,邀请他们做科普专家,组织演讲主题。半年后,陈海林带领数学科学系退休教授林元烈、计算机科学与技术系退休教授孙增圻、精密仪器系退休教授董景新到贵州省麻江县,为那里的中小学生做首次科普演讲。

麻江县属于国家贫困地区,学校领导十分重视科普团的到来,纷纷组织全校师生听讲,9场演讲,共有2000多名中小學生到现场聆听专家的科普报告。

陈海林回忆当时情景仍很感动,她说:“因为教室不够大,四五百名孩子就搬着小凳子,整齐地坐在学校的操场上听。一双双对科学知识渴求的眼睛,让演讲专家感受到了身上的责任。”

初试锋芒,清华老师对接下来做好科普工作的信心倍增。偏远地区,条件艰苦,有时端着碗在露天站着就餐,老专家也不在乎。短短几年,42位演讲专家加入这支志愿队伍,演讲主题也达150个。

陈海林说:“这些专家一辈子面对的是大学本科生、研究生、博士生,科普面对的大多是中小學生,他们开始时的不适应可想而知。这时,我们就组织大家参加全国性的科普演讲教师培训班,邀请有经验的科普专家来做示范演讲,一起观摩、交流和研讨。”

物理系教授邓新元为孩子们讲《奇妙的物理世界》,主要讲物理很有趣、物理

很有用、物理能学好，不要求弄懂道理；他自制简单的演示道具，让孩子模仿做；他用神舟系列视频和图片激发中小学生的兴趣，激发未来投身航天事业的梦想。



“大家在老有所为中找到快乐，调养身心，也有利于健康，”陈海林说，“一位老师写文章，说退休以后做科普让他打开了另一扇门，我问为什么不是打开一扇窗？他说：打开窗只能看见外面的风景，而打开门

是能走出去融入风景的。”

计算机科学与技术系教授蔡莲红演讲计算机语音方面的内容时，将看不见、无视觉形象的内容想办法用图形、视频或自行研发的软件等可视的方式展示其原理，以加深孩子们的印象和理解所讲内容。

充满趣味性、故事性、互动性的科普演讲受到越来越多人的欢迎，受众也扩大到社区居民、大专院校技校学生以及社会团体会员、公务员、党校学员等人群。

### 充实了退休生活，升华了精神世界

既有深度又有广度，既有理论又有实践演讲，加上“清华大学”的品牌效应，让科普团的专家成了科普明星。所到之处，学生给他们戴上红领巾，演讲结束，孩子请他们签名，大家好像又回到了童年，一个个精神焕发。

陈海林说：“邓新元教授87岁了，他给孩子们讲物理，做实验，被那么多孩子围在中间，特别开心。他说喜欢和热爱科普教育，愿意以这种形式把自己仅有的知识还给人民和社会。王水弟教授去年完成130场科普演讲，按每场七八十分钟计算，相当于200多学时，几乎等同于清华大学教授全年的教学工作量。”

做科普报告的过程也是自我学习的过程。老教授们往往为了创作一个新的演讲主题，进图书馆阅览资料、跑原单位约同事研讨、用搜索引擎收集最新信息等，那种忙乎劲似乎自己还是上班族。然后，三五个人组成一个小分队，就奔赴全国各地开讲。

融入风景的科普团的演讲，跨越山水走进全国各地，弥补了一些地方科学课程师资匮乏和教育资源不足的缺陷。紧跟科技前沿的主题，通俗易懂、寓教于乐的科普教育激发了学生学习兴趣，让他们成为中国科协、中国老科协、北京老科技工作者总会、北京市海淀区科协科普教育中的一支重要力量，为清华大学退休教师搭建了一个“启迪青少年科技意识、提高国民科技素养”发挥余热的舞台。陈海林也以清华人“行胜于言”的精神，获得了清华大学老有所为奖、北京市科普工作先进个人奖、中国老科协奖等奖励。

“今天的科普教育是在孩子们心中种下一颗科学的种子，明天能收获一片科技强国的森林。我愿用自己的余晖照耀种子发芽成长，让夕阳在科普教育中闪光。”陈海林为自己的选择感到自豪。

而精密仪器系退休教授王伯雄感慨自己作科普，能为清华大学的离退休事业发挥余热，实践蒋南翔老校长提出的“为祖国健康工作50年”的口号感到欣慰。他写了一首七律表达心境：犹缀玉珠歌美好，再播雨露育苗新。莫嗟鬓发如霜染，还做桑榆献热人。

育苗育人，在这群科普专家心中，只是新征程上的第一步。☞

（编辑 卓成华）

无论走到哪里，65岁的于文英手里总是拎着40多把钥匙，走起路来“哗哗”作响，格外引人注目，不知情的人还以为她是看管车棚或者修锁的呢。其实不然，她是一名“银龄志愿者”，2006年以来，一直利用闲暇时间，先后帮助照顾料理近百名独居老人。出于信任，老人们都把自家的钥匙交给她保管，多年下来竟有40多把。



文◎子 矜

## “银龄志愿者”于文英 40把钥匙背后的托付与责任

### 坚持19年的一句承诺

出生于1960年的于文英原本是江苏淮安人，在她还只有几岁时，家庭突遭重大变故，她便跟姐姐一起来到湖北黄石铁山，投靠在这里的伯伯。此后她一直生活在伯伯家里，长大后在大冶铁矿上班，并在这里结婚生子，成为铁山建设路社区里的一员。在厂里，她是出了名的“热心肠”，谁家有事需要帮忙，只要她知道了，必定会不请自到。

2006年的一天，詹霞找到于文英，称需要去一趟远在南京工作的儿子家，但放心不下父母亲，想拜托于文英帮忙照顾一段时间。詹霞跟于文英是在社区里一起长大的工友，她的母亲叫张美玉，当时已是

76岁的高龄，曾多次中风，身边离不开人。虽然生育有四个女儿和一个儿子，但都在外地工作，照顾母亲的责任就落在了詹霞的身上。

面对好友的请求，于文英二话没说就答应了下来。从那时起，因为詹霞经常去南京照顾孙子，于文英便“顶”上去，给两位老人提供帮助。老人病了，于文英守在身边，晚上还和老人同睡一张床，以便老人“随叫随到”。慢慢地，张美玉老人跟于文英的感情越来越深，如果有一天没见到她，就像心里欠着什么似的。

后来，为了方便，詹霞干脆将家里的备用钥匙交给于文英，此后她就成了张美玉家里的常客，帮助老人洗衣做饭、打扫

卫生，老人对她也越发依赖。

2009年，于文英退休，她的儿子在武汉工作并成了家，亲家一家都是热心人，知道于文英帮忙照顾老人的事后非常支持，并表示孙子的事不用她和老伴操心，于是，于文英得以沉下心来，一心一意地照顾社区里的独居老人。行动不便的，她前往家中帮助做饭、洗衣服、打扫卫生；那些子女不在身边的老人，于文英不定期地上门探访，陪她们聊天解闷；遇到端午节等传统节日，于文英还会亲手为老人们准备粽子等美食，社区里经常看到她穿着红马甲忙碌的身影。

“把钥匙交给她，我非常放心。”80岁的老人李凤印独居多年，以前出门经常忘带钥匙，每次都只能想办法找开锁师傅，特别麻烦。知道于文英所做的事后，她主动找到于文英，将钥匙交到她的手上。“感觉有了依靠，心里一下子踏实很多，什么事都不用操心，打个电话就马上来了。”

### 信任与责任交织的一串钥匙

潘素惠老人与于文英是邻居，她有三个女儿，大女儿早逝，小女儿嫁到了外地，照顾母亲的责任落在了二女儿吴坚红身上。因为是邻居，于文英又和吴坚红一起长大，她只要有空就会帮助老人做这做那。特别是看到潘素惠老人失去大女儿后，整天郁郁寡欢、偷偷抹泪的样子，心地善良的于文英便经常上门劝慰。

有一次，潘素惠不小心摔了一跤，导致腿部骨折，卧床不起。看着吴坚红又要上班又要照顾行动不便的母亲实在忙不过来，于文英主动将铺盖搬到她家，睡在沙发上，帮助擦洗换药，精心照顾了3个多月。老人康复后，舍不得于文英，吴坚红就把家中钥匙给了于文英一把。“我不在家时，

麻烦您多担待着点。”

于文英每天早上起来的第一项工作，就是挨个给独居老人打电话问候，或者亲自前去敲门，确认他们平安后才放心。随着对接的老人越来越多，其中许多是独居老人，要想第一时间知道老人们的最新状况，确实很难。于文英便想出一个办法，逐一教会老人们使用QQ或者微信，然后向他们交代，每天看到她朋友圈发的信息就点个赞，或者发条语音，然后她就重点关注那些没有“打卡”的老人。

有一天早上八点，于文英照例在朋友圈里转发一条微信，向老人们问候早安。她发现有一位平时准时“打卡”的独居老人一直没有点赞，就专门给她单独发去信息，结果迟迟得不到回复，电话打过去也没人接，于文英隐隐感觉到了不对劲。

怎么办？这位老人的家人可是远在数十千米之外。老人的平安是大事，于文英顾不得多想，赶紧坐着车前往查看究竟。来到老人家门前，敲门没有任何反应。一种不祥的预感涌上她的心头，她赶紧找来警察和开锁师傅，打开门后发现老人已经安然去世。顷刻间，于文英流下了眼泪。此后，她更加尽心尽力地照顾老人们，生怕因为自己的工作没做好而留下遗憾。

于文英照顾老人的故事传开后，大家都知道社区里有一位“热心肠”的“银龄志愿者”，越来越多的老人也将自家的钥匙交到于文英手上，最多时有40多把。当看着于文英拎着一串钥匙到处跑，不了解情况的人还以为她是看车棚或修锁的师傅呢！

于文英明白，每一把钥匙的背后是一份托付，也是一份希望和责任。每当拿到一把钥匙，于文英习惯用一根蓝色布条将



它们串起来，然后在每把钥匙上绑上不同颜色的短绳子。上门的次数多了，一看钥匙上的短绳，她就知道是哪一家，从来没有出现过差错。

### 一个人到一群人的公益活动

一个冬天的夜晚，于文英接到一位独居老人的电话，称家里没电了，又黑又冷，她立即赶了过去。到了老人家，她怀疑是欠费，结果一查不是。这时，老人冷得直打哆嗦，并开始咳嗽。于文英急得六神无主，不知道从哪入手。焦急中，她突然想起老伴儿，他原是大冶铁矿一名井下电工，这点小问题对他来说应该不难吧。于是，她给老伴儿打了个电话。

很快，徐长良提着工具箱来了，一检查，原来是跳闸了，不到十分钟就解决了问题。此后，谁家里有家电出了小毛病，都会请他上门帮忙，热心豪爽的徐长良则是来者不拒。渐渐地，他成了老人们眼里的专家，被捧成了“香饽饽”。在这过程中，徐长良体会到了帮助他人后的成就感，就主动加入助老的公益活动中，并逐渐成为社区助老的中坚力量。

72岁的李湘兰从大冶铁矿退休后，仍

然在负责社区退休干部的联络等工作。有一次，她看到于文英浑身透湿，觉得很奇怪。经过打听后得知，原来于文英为了帮助老人洗澡，将自己汗湿了。了解情况后，李湘兰十分感动，主动找到于文英，向她讨教服务老人的经验，要求“分”几位老人给她照顾。此外，她还积极奔走，向身边的人们宣传服务老人的公益活动。

于文英义务照顾独居老人的事迹被报道后，很多人都为她的行为所感动，要求跟她一起做照顾老人公益活动的人也越来越多。于文英心想，她所居住的社区，大多是大冶铁矿的原职工，他们的子女大部分在外地工作，这里很多都是独居的老人，需要关爱的老人很多，她一个人的力量毕竟有限。于是，2022年9月，于文英牵头成立了社区“红马甲助老志愿服务队”。

于文英尽心尽力地照顾老人，老人们也像家人一样“宠”着她。2024年12月31日，于文英被邀请前往石家庄参加由河北卫视、河北交通广播联袂打造的跨年节目《最暖的夜——2025跨年爱心盛典》。得知这一消息后，88岁高龄的金殿芳，拿出一条精心保存的针织围巾，亲手交到她手中，并反复叮嘱她一定要注意保暖。事后于文英才得知，这条围巾是金殿英老人的孙女亲手为她织的，她一直舍不得用。

一棵树摇动一棵树，一朵云推动一朵云。不知不觉间19年过去，于文英照顾老人的初心未改，她先后荣获“黄石市优秀志愿者”“荆楚楷模”“湖北好人”等荣誉称号。目前，“红马甲助老志愿服务队”共有志愿者26名，他们的身影在社区的楼群中穿梭，像一点点火苗，虽然微小却温暖着老人们的心。☑

（编辑 钟潇悦）

# 健康节日：世界卫生日

文◎本刊综合

4月7日是世界卫生日，又称“世界健康日”。每年这个日子都会聚焦不同的健康主题，2025年的主题为“人人享有健康”，强调平等医疗保健服务的必要性，呼吁改善全球卫生条件。

1948年6月，在日内瓦举行的联合国第一届世界卫生大会上，正式成立世界卫生组织，并决定将每年的7月22日定为“世界卫生日”，以纪念世界卫生组织的诞生。自1950年起，改为每年的4月7日为世界卫生日。宗旨是希望引起世界各国对卫生问题的重视，并动员世界各国人民普遍关心和改善当前的卫生状况，提高人类健康水平。维持身心健康是人类追求的目标，也是人类孜孜以求、不断研究的重要课题。每个人都是自己健康的第一责任人，都要努力养成健康文明的生活方式。

## 什么是健康生活方式？

健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式。世界卫生组织对健康的定义是“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。生活则是指为生存发展而进行的各种活动，也是人类生命所有的日常活动和经历的总和。

## 如何养成健康生活方式？

健康生活方式的管理核心是养成良好的生活习惯。不良生活习惯不仅会导致



现阶段的一系列疾病，而且会为我们的身体健康埋下隐患。养成健康的生活习惯，需要坚持从日常做起，最基本的要做到以下几点。

## 饮食有节。一日三餐

要有规律，做到每天按时吃饭。要有节制，做到荤素搭配，营养均衡，不偏食，不暴饮暴食。饮食要干净，不吃不洁食品，饭前洗手，注意卫生。饮食还要随着季节的变化而变化，多食用当地产的应季食物。

**起居有常。**作息时间要安排合理，总体来说尽量做到“日出而作，日落而息”。从季节方面分，春三月宜晚卧早起，以顺应春季的生发之性；夏三月宜晚卧晚起，无厌于日；秋三月宜早卧早起，与鸡俱兴；冬三月早卧晚起，必待日光，以适应冬季的收藏之性。

**不妄作劳。**不可过度劳累。谚语说“能走千里远，就怕一日赶”，要做到劳逸结合。运动要适度，以达到“形劳而不倦”的效果。

**心态良好。**在情志上，凡事要顺应自然、少私寡欲、恬淡虚无。只有做到“志闲而少欲，心安而不惧”，才能“气从以顺，各从其欲，皆得所愿”。

良好的卫生习惯，与日常生活、生命健康息息相关。让我们从自身做起，践行健康生活方式，做自己健康的第一责任人。☑

国家卫健委曾发出“每日1万步，吃动两平衡，健康一辈子”的呼吁。现代医学研究发现，每天适量健步走，可降低多种慢性病发生风险。在中医看来，走路是一种缓和通调全身经络的方法，根据自身特点采用特殊走法能达到更好的锻炼效果。

失眠人群傍晚慢慢走。如果平时有人睡困难、夜间易醒、经常早醒等情况，不妨在傍晚时散步半小时。刚开始慢慢走，之后逐渐加快脚步，直到微微出汗。这个方法有较好的镇静催眠效果。中医认为，晚上慢步走有助于阳气入阴，可以缓解压力和焦虑，令人放松身心，更易入睡。

高血压人群踮着脚掌走。前脚掌是涌泉穴(曲足卷趾时足心最凹陷部)所在之处。涌泉为肾经井穴，适当刺激能缓解高血压的阳亢，达到滋阴、潜阳、降压的效果。刚开始踮脚走时，如果有不稳的情况，可以先慢慢走，待熟练后再加快步速。

糖尿病人群餐后30分钟走。中医理论认为，“脾主运化水谷(血糖)”。运动能激活和强化脾脏功能，增强水谷代谢转化功能。由于这一过程是通过人体自我调节完成的，所以降糖效果温和、稳定、持久。西医认为，餐后运动可以提高体内胰岛素的效率。

脾胃病人揉着肚子走。中医理论认为，“脾主肌肉和四肢”。通过摆动四肢、收缩肌肉、按揉肚子，可以促进代谢、帮助消化。很多人运动后胃口大开就是这个道理。揉着肚子走路不失为治疗厌食症和慢性脾胃病的一种好方法。走路时，两手旋转按摩腹部，顺时针和逆时针交替进行。

关节病人脚跟先着地。在中医经络学说中，连接人体脏腑的十二条经脉有六条与足部相关，且双足分布了60多个穴位，健步走可以按摩足底，起到调节全身气血经络的作用。脚后跟先着地可以加强踝部肌肉韧带的锻炼，减少膝盖疼痛，对关节疼痛、屈伸不利等有明显疗效。

颈肩背痛人群举手走、甩臂走。中医认为，运动四肢可以激发人体阳气、振奋经络气血功能，使周身温热，达到缓解疼痛的作用。有颈肩痛的人，举手可以拉通全身经络，有效锻炼颈部肌肉，缓解颈椎痛。背痛的人，可以甩臂走。手臂摆动能带动背部很多肌肉运动，进而缓解背痛。

和任何一项运动一样，走路也存在风险。持续过量的走路会加重关节负担，轻者会关节疼痛，重者有可能会引发关节炎、足底筋膜炎、跟腱炎、骨膜炎、髌关节滑膜炎等，尤其对膝关节和踝关节的损伤比较大。☑

## 吃葡萄也有学问

文◎王文靖

不同颜色的葡萄因含有不同的植物化学物质，在健康益处上也有所区别。

**绿色葡萄：**含维生素C和黄酮类化合物，有助于增强免疫力和抗氧化，减少感染慢性疾病的风险。

**红色和紫色葡萄：**含白藜芦醇和类黄酮，对心血管健康有显著益处。其中，白藜芦醇可以降低血压，改善胆固醇水平，减少动脉硬化风险，对心脏健康有保护作用。此外，这两种物质还具有抗氧化剂的功效，能延缓认知功能衰退，降低患阿尔茨海默

病的风险。

**黑色葡萄：**含花青素。这是一种强效抗氧化剂，能够减缓与年龄相关的视力退化，如黄斑变性和白内障等。同时，花青素还具有抗炎作用，有助于改善关节健康。

**老年人吃葡萄需注意这几点**

**适量：**老年人每日食用葡萄不宜超过200克。如果存在血糖不稳定、肠胃功能不良、肥胖等问题，则要适当减量。

**避免噎食：**葡萄体积较小且质地滑润，存在噎食风险，老年人食用时尤其要当心。

**注意过敏：**有些老年人可能对葡萄或葡萄皮中的化学物质过敏，食用时应留意是否有不良反应。

**及时漱口：**吃完葡萄后及时漱口，可以减轻糖分对口腔黏膜的刺激，从而避免口干、咽喉不适等“上火”症状。☞

## 食药同源

文◎李钦涛

### 之一：药食两用话杏仁

杏仁有苦杏仁和甜杏仁两种。入药多用苦杏仁；甜杏仁气味芳香，药性平和，口感好，又有食疗作用，除了入药以外，多做成香甜可口的杏仁饼等糕点应市。杏仁可谓是大自然赋予人类的瑰宝。

苦杏仁味苦，性温，有微毒，入肺、大肠经；甜杏仁味甘，性平，入肺、大肠经。二者均有止咳定喘、润肠通便的作用。杏仁是临床上常用的止咳平喘的重要中药，其功用如下：①止咳平喘，与苏叶、半夏、

陈皮、前胡、桔梗、茯苓、枳壳、甘草、生姜、大枣等配伍治疗咳喘，如杏苏散中即含有杏仁。②润肠通便，与火麻仁、桃仁等配伍润肠通便，如润肠丸中即含有杏仁。现代医学研究认为，杏仁含苦杏仁甙、脂肪油、杏仁油，主要成分为三油酸甘油酯等。苦杏仁甙的分解产物氢氰酸有剧毒，但微量氢氰酸因能镇静呼吸中枢而有镇咳平喘作用，过量可导致中毒窒息。这些研究结论印证了杏仁的止咳平喘作用。

杏仁的常用量为3~9克。值得注意的是，苦杏仁有微毒，使用不可过量。阴虚咳嗽、大便溏泄者均要慎用。

### 之二：药食两用话荸荠

荸荠又名地力、马蹄，是居家常用的养生保健食材。由于其性平和，口感又好，营养价值高，人们常做成各种美味可口的

菜肴食用。可煲汤、炒菜、烧肉，也可做饺子馅，还可以打汁做成饮料等。鲜者供食用，也可切成片状晒干，或研成粉末状供药用。

荸荠味甘，性微寒，入肺、胃、大肠经，有清热、化痰、消积、生津、凉血、明目的功效。临床上常将其与鲜芦根汁、鲜藕汁、

梨汁、麦冬汁配伍清热生津化痰，如五汁饮中即含有荸荠汁。此外，荸荠对眼睛有保健作用。现代医学研究认为，荸荠富含荸荠英等，其对金黄色葡萄球菌及大肠杆菌等均有抑制作用。

荸荠的药用常用量为50~100克。外用适量。☞

帕金森病患者由于受运动障碍等因素影响，在生活中容易跌倒，造成“二次伤害”。如何从多方面进行干预和防范？

**坚持适度规律锻炼。**帕金森病患者每周应坚持2~4次、每次45~60分钟的规律锻炼。比如游泳、慢跑、步行、骑自行车、打太极拳等，以增强肌肉力量以及身体的柔韧性、协调性、灵活性、平衡能力和步态稳定性，从而减少跌倒发生。

**遵医嘱合理用药。**患者要检查自己是否遵医嘱正确服药，并注意避免同时服用多种药物。此外，要积极了解药物副作用，当心用药后的不良反应。比如，服用安眠药，可能引起头晕；服用止痛药，可能引起意识不清；服用抗感冒药，可能会有嗜睡现象；过量服用降压药，可能出现疲倦、血压低的情况。

**选择合适的辅助工具。**患者可使用长度合适、顶部面积较大的拐杖或助行器，将其和常用物件放在触手可及的位置。有视、听及其他感知障碍的患者，应佩戴视力障碍辅助器具、助听器或其他辅助器具。此外，患者应尽量避免穿高跟鞋、拖鞋，以及鞋底过于柔软容易滑倒的鞋。

**重点防治骨质疏松。**对老年人来说，跌倒后最严重的后果之一就是髌部骨折。因此，患有帕金森病的骨质疏松的老年患者，要积极防治骨质疏松症。建议每年做一次骨密度检查，同时监测血、尿钙和维生素D水平，坚持补充维生素D和钙剂，并加强膳食营养，保证充足的光照和适量运动。

**注意生活中的小细节。**患者要避免走过陡的楼梯或台阶；上下楼梯、如厕时，尽可能使用扶手；转身、转头时，动作一定要慢；走路保持步态平稳，尽量慢走，避免携带沉重物品；避免去人多及湿滑的地方；使用交通工具时，应等车辆停稳后再上下；放慢起身、下床的速度；避免睡前饮水过多以致夜间多次起床影响睡眠，晚上在床旁最好放置小便器；避免在他人看不到的地方独自活动等。☞

## 帕金森病患者防跌倒 适度锻炼不可少

文◎杨民

# 情暖夕阳红

文◎郭迪善

自2014年担任赣州市信丰县老年体协主席以来，我就努力做一名合格的老体人，情真意切地讲老体话，用心用情地做老体事，真心实意地解老体难。

## 用心破解难题

我始终把老年体育工作放在心上，努力推动各项工作稳步前行。通过带领新一届班子成员认真学习上级政策文件，拜访老同志，走访基层单位和专业协会活动现场，召开座谈会，全面掌握全县老年体育工作情况。面对县老年体协场地设施陈旧，开展大型活动、参加培训及外出比赛展演等经费严重不足的情况，我及时向县委、县政府领导汇报，得到其高度重视和大力支持，成功解决了难题。

## 用爱关心弱者

为帮助老年癌症患者健身抗癌，县老年体协成立气功专委会。通过走进社区宣传抗癌健身功法，定期举办培训班，邀请知名抗癌专家讲授练功方法，积极参与肿瘤医院全民抗癌活动，传授抗癌知识。建立辅导站，设置早晚练习点，采取单一练功与集体培训相结合的快速教功法，产生了良好的社会效应。有位老同志胃癌手术后，多年来坚持参加气功练习，达到了理想的健身效果。如今，他积极参与练功队伍管理，帮助稳定癌症患者情绪，现身说法推广郭林气功，吸引众多患者加入。

## 用情建好家园

近几年，信丰县老年体育设施建设有了显著改善，先后投资140多万元将陈毅广场两片沙石门球场升级改造为风雨球场；投资160多万元对南山广场两个沙石门球场易地搬迁，在体育中心新建两片风

雨球场；投资800多万元改造老旧老年人活动中心；投资8000多万元在文化公园新建了一栋10300平方米的老年人活动中心，于2023年上半年装修完毕并配备了各种活动器材。县老年体协还自筹资金15万元在活动中心五楼修建了赣州市首个陆地冰壶运动场；2024年，县老年体协投资130多万元改造二连片老旧门球场为风雨球场。

县老年人活动中心开设了健康讲座、书画讲堂、写作课堂，建立了老年书屋、阅览室、画室、书画展览室，为老年体育增添“书香”与“家”的温馨，深受老年朋友喜爱。

## 用笔抒写晚晴

为讲好老体故事，展示老年精神风貌，县老年体育“两会”成立新闻宣传专委会，挑选有文字功底的老年朋友撰写生活故事；为提高写作水平，每年坚持举办新闻写作培训班，邀请专家授课，交流分享写作心得；为调动大家写作积极性，我把宣传老体故事当己任，创作出不少作品。先后在《中国体彩报·老年体育》《老年生活报》《新老年》《中国老年》《老友》《赣南日报》等报刊及官方网站发表了诸多反映老年文体健身火热场景的散文随笔和饱含深情的诗词等。

退休这些年，我取得了一些成绩。我撰写的《情到深处文章来》获《新老年》杂志2022年全国首届文学奖散文类三等奖，还荣获“优秀通讯员”称号。在省老

年体育“两会”表彰的2021年、2022年和2023年网站与内刊宣传报道先进单位和优秀作者的通报中，信丰县老年体协及我个人均榜上有名。我还先后加入了赣州市作家协会和江西省作家协会。

回顾担任信丰县老年体协主席这些年的工作历程，我为老年体育事业付出了心

血与汗水，也收获了温暖与感动。看到越来越多老年人因参加老年体育活动而拥有健康的身体和积极的生活态度，我深感所有的努力都是值得的。今后，我会继续在老年体协岗位上发光发热，为老年体育事业的发展贡献更多力量，让老年人晚年生活更精彩。☞

## 皓首丹心 余热生辉

文◎朱光明



在抚州市南城县，有一位令人钦佩的老人——赵步卿。他是岳口供销社的离休干部，现年93岁高龄，虽已鲐背之年，却依旧精神矍铄。勤劳善良、乐观豁达正是他的长寿“秘诀”。

从1994年开始，赵步卿担任南城县老年体协秘书，兼任桥牌教练，坚守岗位至今。2022年2月，南城县老年体协换届，干了20多年秘书工作的赵老本可卸任回家享清福。然而，接替秘书这一“角色”的合适人选却一直没有找到。“目前我身体还行，别人都说我是90岁的年龄，70岁的身体。家里也不用我操心，而且有事情做，我才有精神寄托，身体也更健康。”赵老的话语，让县老年体协的同事们很暖心。就这样，赵老又继续在老年体协“上班”，三十年

如一日，在热爱的岗位上发挥余热。

赵老工作勤勤恳恳。他每天坚持上下班，总是最早到岗，最晚离岗。县老年体协主席杨继平称赞道：“赵老一到单位，就忙着烧开水、擦桌子、打扫卫生、整理报纸。每天忙着接听电话，下达通知，接待来访人员，收发与归档文件信函。这些事，他都做得耐心细致、有条不紊。”

同时，赵老将宣传推广“健康杂志”等视为己任。他定期组织老年人学习《康乐寿》，耐心传授科学养生、合理饮食、适度锻炼和顺应时节调养的方法。

在南城县的桥牌推广工作中，赵老积极主动，亲力亲为。近几年，南城县老年体协举办的多期“桥牌知识讲座”，都由他主讲。讲座结束后，他还会定期跟踪指导学员，与大家相互切磋，交流学习体会。凭借高超的桥牌技艺，赵老多次在省市老年体协举办的桥牌比赛中斩获金银奖。因此，他还被推选为县老年体协桥牌专业委员会负责人。

人生有夕阳，事业无黄昏。2019年，赵老被评为“抚州市首届健康老人”，2020年，被评为抚州市离休老干部先进个人。如今，耳聪目明、思维敏捷的赵老说：“我有信心为老年体协再干上几年，争取做个健康快乐的百岁‘上班族’！”☞

# 通讯报道员应具备“三心”

文◎刘群力

我任职于赣州市赣县区公安局老年体协，担任副主席兼老体科学学会主席，同时兼任区老年体协的通讯报道员。在通讯报道工作实践中，我深刻体会到，要成为一名优秀的通讯报道员，需具备“三心”。

**要具备“热心”。**首先，要热衷于向传统纸媒学习。这是积累知识与写作技巧的重要途径。平日里，《中国老年》《老友》《开心康乐寿》《老年与健康》《报刊精萃》等刊物，都是我不可或缺的学习资料。期期必看，边读边记，汲取其中的精华，这对提升我的写作能力大有裨益。其次，要积极向网络信息时代学习。如今，一部手机便能尽知天下事。比如《康乐寿》快报，它开设的《工作报告》《地方动态》等栏目，内容丰富，涵盖面广，还图文并茂，这对提升融媒体环境下通讯报道员的媒介素养以及运用很有帮助。最后，主动向身边的主力骨干报道员学习。他们当中有的人写作能力出众，在实践中积累了丰富的经验，无论是独特的选题视角、敏锐的新闻洞察力，还是娴熟的文字驾驭能力，都值得我虚心请教并用心揣摩。

**要具备“用心”。**通讯报道员的首要职责是采集和报道新闻。这就要求我们时刻关注国内外大事、社会热点事件以及政策法规的动态变化，培养敏锐的新闻嗅觉。尤其不能只停留在新闻事件的表面，要深入挖掘新闻背后的故事，探寻事件的深层

原因、影响及人物的情感与动机，用饱含温度和深度的文字、生动的图片，全方位地将新闻事件呈现给读者。因此，作为通讯报道员，要时刻用心关注单位的事和身边的人，用心去捕捉和挖掘新闻线索，用心观察活动现场，收集、拍照、整理新闻素材，用心撰写新闻报道稿件。有时为了赶写一篇稿件，我经常挑灯夜战、反复修改推敲，只为第一时间把接地气、有价值、有温度的新闻传递给读者。

**要具备“恒心”。**恒心是通讯报道员在漫长职业生涯中坚守岗位、持续进步的关键。通讯报道工作无法一蹴而就，需要长期的积累与沉淀，在这过程中难免遭遇各种困难与挫折。这就要求我们摒弃“三天打鱼，两天晒网”的浮躁心态，克服随时可能出现的厌战情绪和消极态度，始终保持对工作的热情与执着。每一次采访都是一次挑战，每一篇稿件都是成长的机会。无论是面对烦琐的日常报道，还是突发的紧急任务，我们都要能以坚定的信念和专业的素养，出色完成工作，持续为老年体协的宣传工作贡献智慧力量。

总之，热心、用心与恒心，是通讯报道员必备的素养。只有具备这“三心”，我们才能在通讯报道的道路上不断前行，创作出更多有价值、有影响力的新闻作品，持续为老年体协的宣传工作添砖加瓦，助力老年体育事业生生不息，蓬勃发展。☑

# 老年体育追梦人

——记原吉安县老年体协主席肖良圻

文◎金本沂



自2003年肩负起吉安县老年体协主席的重任，肖良圻一直怀揣着一个梦想：让全县老年体育工作蓬勃发展，使老年人过上健康、快乐、长寿的晚年生活。如今，这一梦想正逐步变为现实。

肖良圻深知班子建设和健全服务网络的重要性。在每届老年体协班子换届选举中，他积极吸纳热心为老年人服务、具有奉献精神且相对年轻的人进入领导班子，为全县老年体育工作注入新活力。他还按照“纵向到底，横向到边”的工作目标，切实抓好网络建设。目前，全县42个县直单位、19个乡镇、22个社区均建立了老年体协组织，307个村委设有老年体协小组，全县成立了85个老年健身辅导站，拥有辅导员369名，科普宣传员410名，各类晨（晚）练点89个，老年健身队100多个，为全县老年体育活动普及推广发挥了示范作用。

为改善吉安县老年体育活动场地狭小简陋的状况，肖良圻多次向县委、县政府请示汇报，积极争取资金建设新的老年活

动中心。2023年，占地8600平方米的吉安县老年活动中心建成，较好地满足了县城老年人的体育健身需求。2024年，他又多方筹集资金兴建了4个连片风雨门球场。此外，肖良圻还多次与县直有关单位和乡镇领导协商，不断改善办公和活动条件，促进各老年体协分会工作顺利开展。

肖良圻精心安排各项活动。每年年初，他都会召开全县老年体育工作会议，研究部署全年工作和活动安排。他注重以培训业务骨干为先导，以组织赛事活动为载体，坚持通过平常活动、比赛推动、节庆拉动、骨干带动、交流互动等形式，促进全县老年人体育活动朝着常态化、制度化方向发展。他还坚持做到：常规活动与节庆活动相结合，健身活动与竞技比赛相结合，健身旅游与文体表演相结合。同时，他积极与兄弟县市老年体协交流互动，互相学习，取长补短，共同提高。

为了更好地谋划全县老年体育工作的发展，肖良圻经常深入单位、乡镇、社区

基层老年体协分会考察调研，认真梳理总结基层好经验、好做法，及时加以推广。对各地工作中遇到的难题，都会想方设法尽力帮助解决。永和镇作为一个大镇，辖区范围大，退休干部多。该镇老年体育分会采取分片活动方式，不仅解决了退休老同志就近活动的问题，还吸引了当地老农参与，同时有效缓解了活动场所和活动经费不足的困难。对有示范意义和引领作用的优秀案例，肖良圻常常采取典型引路方式，迅速在当地镇召开现场推进会，随后，将成功经验做法在全县其他地方推广。

桐坪、北源、大冲、万福、油田等乡镇距离县城较远，群众文体活动基础相对

薄弱。肖良圻多次与这些乡镇领导协商，争取他们对老年体协工作的支持，有效缓解了当地老年体协活动场所少和活动资金困难的问题。

多年来，肖良圻为老年体协工作兢兢业业，尽心尽责，取得了显著成绩。吉安县老年体协多次受到省、市老年体协的表彰，并于2018年被全国老年体协评为“十二五”期间老年体育工作先进单位。他本人也多次受到全国、省、市老年体协的表彰。

2024年12月，吉安县老年体协进行换届选举，肖良圻因年事已高，主动辞去主席职务。然而，他对老年体育事业的热情并未减退。他表示，在有生之年仍将为老年体育事业贡献自己的力量。☑

## 健步走走 走出健康与快乐

文◎郭建平

在快节奏的现代生活中，健康问题越来越受到人们的关注。为了保持身体健康，我退休后也加入了健步走的行列，几年下来，感觉良好。下面是我的健步走体会，希望能给大家带来一些启发和共鸣。

记得我刚开始健步走时，并没有什么特别的感觉，只是觉得这是一种简单的锻炼方式。然而，随着时间的推移，我逐渐发现了健步走的魅力。每天清晨，走出家门，我都能感受到一股清新的空气扑面而来。在行走的过程中，我能够欣赏到沿途的风景，感受到大自然的美丽与宁静。这种与自然的亲密接触让我感到非常愉悦，也让我更加珍惜身边的每一片绿色。

除了精神上的享受，健步走还给我带来了身体上的变化。以前，我总是觉得自己的体力很差，稍微走快一

点就会气喘吁吁。通过坚持健步走，我发现自己的体力明显提高了。现在，我能够轻松地走上几千米，而且呼吸也变得更加顺畅。这种身体上的变化让我感到非常自豪，也让我更加有信心去面对生活中的各种挑战。

健步走不仅让我收获了健康，还让我结交了许多志同道合的朋友，我们会一起聊天、分享经验，相互鼓励、支持。这种亲密的交流互动让我感到非常温暖和舒心，也让我更加珍惜这份友谊。

健步走给我带来了许多益处，如今已成为我生活中不可缺少的一部分。它不仅增强了我的体魄，还让我感受到了精神上的愉悦。它就像一把钥匙，为我打开了健康与快乐的大门。在这个充满挑战与压力的时代，我希望有更多的人能够加入到健步走的行列中来，一起收获健康与快乐，共同拥抱美好的生活。☑

刚退休不久，我有幸加入市老年人人体协。门球是老年人人体协主推的老年人健身运动项目，在老年人人体协工作哪有不打门球之理。



就这样，我和门球结下了不解之缘。现在，我每周坚持三至五个下午去练球，有时是针对某个弱项或难点练，有时与球友一起打场球检测一下阶段性训练成果。现在回过头来想想，连我自己都十分惊讶：不知啥时候起，我竟养成了风雨无阻每天下午到点就想着往球场跑的习惯。如果哪天因事去不成就会有浑身不自在的感觉。如果隔个三五天不去球场，不仅会想念每天在一起练球的球友，内心深处还多少会有些自责。

打门球学会容易，要想打好则难。击球、粘球、送球、闪球，力度、准度，擦球、边线球，吊球、调位，别看一个小小的红白球在绿坪上飞来滚去的，打门球其实是非常讲究技术的，绝非蛮劲所能为之。每当自我感觉有些许进步，或是得到师傅、球友一句点赞时，内心总会兴奋好一阵，感觉蛮有成就感。特别是赴外地参加门球比赛活动，在场上一旦打出过一二杆好球，信心就会大增。正是在这种“正能量”的良性循环中，门球运动逐渐走进我心里，融入我的血液中，我的退休生活也因门球而变得开心和充实。

在参与门球活动过程中，我深深体会到门球运动是一项能够帮助老年人身心得到锻炼的好运动。既能愉悦情绪、减少孤独感，又能增强心肌供血、改善心脑血管功能等。门球作为一项体育运动，在结交新友、扩大社交圈、培养团队意识等方面也有特别效益。还有打门球如同下棋，需要合理布局、谋划战术，并做出相应对策，能锻炼老年人的智力与思维，保持身体机能和记忆力不过早退化，对老年人健康长寿大有裨益。

我坚信日后的老年生活将与门球运动相生相伴，我人生的后半程也将因门球而美丽，更因有门球的点亮而更加灿烂、精彩。📺

## 门球点亮我人生后半程

文◎宋小平

## 《中国老年》“康乐寿”通讯员写作培训班在广西北海成功举办

2025年2月25~28日,《中国老年》江西读者服务中心在广西北海举办通讯员写作培训班。江西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,省老年体协特约总编辑黄富强,以及全省各级老年体协通讯员共50余人参加了新春第一期培训。

在开班仪式上,姚睿钦对各级通讯员长期以来对《中国老年》杂志尤其是对“康乐寿”的支持表示衷心感谢。他指出,通讯员是杂志与读者之间的桥梁和纽带,大家的积极参与和辛勤付出为杂志的发展注入了源源不断的活力。姚睿钦强调,《中国老年》作为一份面向老年读者的刊物,始终致力于传播正能量和健康、快乐、长寿的理念,希望广大通讯员多写稿,写好稿,多宣传,多推广,用心用情做好刊物的发行工作,将杂志中的有益信息传递给更多的老年朋友,共同推动老年健康事业的发展。

培训期间,黄富强为学员们进行了日常写作的专题指导。他结合自身多年的编辑经验,从新闻写作的基本要素、写作技巧、稿件结构等方面进行了深入浅出的讲解。黄富强特别强调,通讯员在写作过程中要注重真实性和时效性,善于捕捉生活中的亮点,书写老年体育精彩、感人的故事,用朴实的语言传递正能量。他还鼓励大家多读多写,不断提升自己的写作水平,为《中国老年》提供更多高质量的稿件。

此次培训班不仅为通讯员们提供了宝贵的学习机会,开阔了眼界,也为各地老年体协搭建了一个交流互动的平台。通过培训、研学旨在提高通讯员的写作能力,互相沟通交流经验,提升稿件质量。学员们纷纷表示,通过培训,不仅提高了写作能力,还加深了对《中国老年》办刊宗旨及“康乐寿”版块内容的理解,今后将更加积极地参与到杂志的供稿和推广工作中,为老年读者提供更多更好的精神食粮。

(文 康俊)

## 一指一弦奏响悠扬“夕阳曲”

无论春夏秋冬,一早一晚,在奉新县华林社区的沿河南路,经常能看到一些身材干练的老人在锻炼身体,他们熟练地拉着二胡,或合奏或伴奏,美妙的二胡声、动听的歌声如汨汨清泉,扣人心弦……爱好音乐的老人晨练或晚上散步后会陆续赶来唱几曲,整条街充满了欢乐的气氛。现场的老人常说,二胡为他们的生活平添了许多乐趣,让身心感到愉悦。

(奉新县委宣传部 熊斌)



## 深耕“四聚”工程 绘就银龄护航平安新图景

黎川县公安局锚定“让党委放心、让老干部满意”的目标，深耕老干部工作，以“聚心、聚智、聚情、聚力”为着力点，创新老干部工作体系，探索了一条新时代老干部工作创新发展之路，让“银龄力量”成为护航平安建设的生力军。

**热情服务“聚心”：温情关怀暖桑榆**

在刚刚过去的2024年，通过精心组织座谈会，为刚刚退休的同志举办了温馨而庄重的荣退仪式，给他们送上鲜花与纪念品。在生活方面，县公安局严格落实生日慰问与帮扶机制。每逢春节、“七一”等重要节日，局党委分管领导都亲自带队走访慰问，对困难老干部进行重点帮扶。同时，还为全局76名退休老同志建立了健康档案，记录他们的健康状况、家庭住址、联系电话等信息，进一步增强了老干部们的归属感和幸福感。

**广纳良策“聚智”：携手传承促蝶变**

黎川县公安局积极组织老干部开展“我看黎川经济社会发展新成就”活动。同时，鼓励老干部们积极参与文明城市创

建、交通安全宣传和基层社会治理工作。老干部党支部创新工作模式，与园区派出所党支部结对共建，成立“国安警务金盾银晖传承室”。

**用心用情“聚情”：爱老助老氛围馨**

黎川县公安局积极推动“以老助老”志愿服务活动。组织低龄退休干部为高龄、行动不便的退休干部提供贴心服务。2024年2月，“美在春天”老干部之家正式投入使用。该场所设施完善，较好地满足了老干部的学习和活动需求。

**服务大局“聚力”：聚焦中心展担当**

黎川县公安局积极为老干部搭建发挥作用的平台，组织知识竞赛活动。此外，还组织老干部参观新建的看守所、拘留所，开展党建交流活动。近三年来，老干部们参与调解交通事故与民事纠纷249起，为维护社会和谐稳定贡献了力量。

当前，黎川县公安局正以“四聚”工程为有力抓手，持续深化老干部工作创新，让银龄力量在维护社会稳定、服务经济发展、培育警营新人中发光发热，书写“离岗不离责、退休不褪色”的时代篇章。

（黎川县公安局 谢春喜）

## 灵蛇舞动闹元宵 多彩华章映欢颜

2025年元宵佳节来临之际，宜春市文化广播电视旅游局、市老年人体育协会主办，宜春市文化馆、市老年体协老年体育项目推广指导中心承办的“灵蛇舞动·喜闹元宵”

的老年健身文体项目展演，为市民们呈上一场精彩纷呈的文体盛宴。8个健身文体团队，18个老年健身文体项目，近两小时的展演，让市民朋友驻足流连，掌声不断，深深感受到“夕阳有余晖，为霞尚满天”的热情。

（宜春市老年体协 杨海泓 郑筱群）



### 临川区老年体协力争开门红

为了推动基层老年人体育协会、老年体育科学学会工作再上新台阶，深入基层了解老年人的体育健身需求和现状，今年春节过后，抚州市临川区老年体协主席李三保，副主席黄聚泉、杨华分别带队，对全区基层老年体协工作进行了一次全面摸排、考察。

这次调研主要目的是弄清楚基层老年人的体育健身需求和现状，收集基层老年人在体育健身方面的意见和建议，为制定更加科学、合理的老年人体育健身政策提供依据。调研活动采取听、查、看、问等方法，了解了基层老年体协2024年的工作及活动经费落实情况，与基层老年人进行了面对面的沟通和交流，听取他们的体育健身经历和感受，观摩基层老年人的体育健身活动场地和器材。

调研中李三保指出，基层老年体协要加强提高老年人的体育健身意识和能力，不断丰富老年人的体育健身活动形式，增加多样性和趣味性，改善老年人的体育健身环境，提供安全、舒适的健身场所，为老年人的健康和幸福贡献力量。

（临川区老年体协 王建华 杨华 张福兰）

### 我要上春晚 追梦要勇敢 ——贵溪市老年体协广场舞 协会受邀进京参加央视节目 录制

岁末年初，贵溪市老年体协继不久前成功举办首届老年运动会及运动会盛大开幕式后，又传来好消息，由国家广电总台和《老年体育》报联合主办的“2025年新春特辑节目”面向全国征集节目，为此，贵溪市老年体协积极响应，推送了广场舞、旗袍秀、太极拳等节目，其中市广场舞协会表演的舞蹈《春闺梦》有幸入选，成为江西省唯一入选的节目。据悉，该新春特辑节目已于春节期间在中央电视台播出。

今年1月6日，由贵溪市老年体协领队的平均年龄60+的20位巾帼表演者踏上北上列车，开启了赴京录制春晚节目之旅。上春晚，是每一位老百姓的梦想舞台，“梦虽遥，追则能达”。正是贵溪市老年体协广场舞协会每一位表演者对艺术的热爱和执着追求，才让上春晚之梦得以实现。同时，这也为宣传贵溪形象、展示贵溪老年人风采提供了一个极佳的机会。

（贵溪市老年体协 汪俊）

# 科学护颈，助您远离颈性眩晕

文◎刘洪伟

春季气温多变是导致颈性眩晕患者增加的重要原因。这不免让人想到了“春捂秋冻，不生杂病”。

## 为何“春捂”对颈部健康重要？

人们常说“春捂”防寒、“秋冻”适冷，本质是帮助身体适应季节变化，避免温度骤变诱发颈部血管痉挛、肌肉僵硬，从而减少颈性眩晕发作风险。春季气温波动大，过早减衣易致颈部受凉，引发椎动脉收缩、血流减少，从而诱发头晕。

## 颈性眩晕的临床表现

1. 眩晕与颈部活动明确相关：转头、仰头、低头或特定姿势（如开车倒车、晾衣服）时诱发或加重；部分患者在长时间低头（看手机、伏案工作）后出现头晕。
2. 头晕性质多样：天旋地转感（类似耳石症，但持续时间更长）；头昏沉感（如头部裹布、昏昏沉沉）；漂浮感或失衡感（走路不稳，似踩棉花）。
3. 持续时间：数分钟至数小时，反复发作，与颈部姿势调整相关。平躺休息或固定颈部后可能缓解。

## 发生眩晕的处置流程

1. 确保安全，防止跌倒坐下或躺下（优选侧卧，防止呕吐误吸）。抓住固定物（如扶手、桌椅），避免摔伤。
2. 及时就医，排除危险疾病，明确诊断心脑血管疾病、耳石症、前庭神经炎等

均可导致患者出现眩晕症状。颈性眩晕的诊断须排除以上疾病。

## 3. 颈性眩晕的治疗

药物治疗：改善循环，改善症状。

物理治疗：中频、短波等物理治疗缓解肌紧张。

中医治疗：针灸、推拿等保守治疗均能取得良好疗效。

## 护颈指南

强化颈部肌肉力量

缩下巴训练：坐直，下巴水平后缩（如挤双下巴），保持5秒，重复10次。

颈部抗阻练习：双手交叉放于前额，头向前用力，手向后对抗，持续5秒，每日3组。

## 调整生活习惯

避免长期低头：手机、电脑抬高至视线水平，每30分钟活动颈部（做“米”字操）。

睡眠姿势：仰卧时枕头高度以一拳高为宜，侧卧时与肩同高，保持颈椎中立位。

老年人顺应季节变化，春捂需适度，尤其合并高血压、糖尿病者，避免因受凉诱发脑血管痉挛。❏

（作者单位：北京按摩医院）

# 跑出来的“膝痛”——谈谈如何科学跑步

文◎赵潇雄



跑步可能会引起大腿肌肉的反复收缩和膝关节的反复屈伸运动，导致局部软骨或软组织的损伤或炎症。

膝关节的损伤可以分为急性损伤和慢性损伤两种。急性损伤通常伴有明确的外伤史，可能导致膝关节内的韧带、半月板等结构受损；而慢性损伤则不伴有明确的外伤史，这类损伤是渐进式的，通常会引起膝关节周围肌肉的损伤，还可能发生滑膜、滑囊、肌腱和脂肪垫的炎症。

对于急性膝关节损伤，需要特别小心对待。如果将膝关节比作一栋房子，急性损伤就像是房子经历了一场地震，导致墙壁开裂、房梁倾斜，这样的房子显然是无法居住的。同样地，出现急性损伤的膝关节在短期内不宜再承受运动的负荷。

膝关节的慢性损伤就像是一栋老旧的房子，虽然墙皮可能会剥落、水管可能会发生微小泄漏，但这并不影响其基本的居住功能。同样，虽然跑步可能导致慢性损伤，但通过对运动频率和强度的合理调整，因慢性损伤引起的疼痛症状可以逐渐缓解，这并不意味着需要停止运动。

为什么有些人跑后膝关节不疼，而有些人跑步就引起疼痛呢？原因主要有以下五点。

第一，膝关节内存在结构性损伤，如

韧带、半月板等。因此，相比于健康人群，有结构性损伤的人跑步时膝关节更易受损，容易出现疼痛。

建议：若存在这种情况，应避免频繁进行跑步等高冲击活动，以免加剧关节损伤。

第二，跑步姿势不正确，如每次落地时脚后跟先着地、膝关节和踝关节过度内旋可能会增加膝关节压力。

建议：如果出现这种情况，应当减慢跑步速度，有意识地调整落地姿势，确保脚掌的前半部分着地，并养成良好的跑步习惯。

第三，鞋子不合脚。合适的跑鞋可以帮助分担膝关节的压力，降低受伤风险。

建议：选择合脚、底部柔软、轻便的跑步鞋，以最大限度地保护膝关节。

第四，跑步场地过硬或不平整。在这样的场地跑步会加大膝关节的负担，增加受伤的可能性。

建议：尽量选择铺设良好的跑道，跑步机可以使用，但要注意控制速度，勿过快。

第五，缺乏充分的准备活动和跑后拉伸。肌肉和关节在没有热身和拉伸的情况下下面临更高的风险。

建议：跑步前至少进行5~15分钟的热身和拉伸；从慢速开始跑步，并在跑步后充分拉伸大腿前后侧、小腿后侧以及臀部肌肉。

总之，定期运动对于维持健康至关重要，跑步作为一种有效的有氧运动方式，只要采取正确的方法，就能在保护关节的同时享受其带来的益处。☑

（作者单位：首都医科大学附属北京朝阳医院）

（编辑 钟潇悦）

# 北海红树林：大自然的守护神

文◎刘而实

广西北海，这座充满魅力的海滨城市，拥有众多令人流连忘返的景致。然而，在众多美景之中，我却唯独对那片在潮起潮落间郁郁葱葱、生机盎然的北海红树林情有独钟。

早春二月，我来到了北海，踏上了这片神奇的土地。走进北海红树林，就像走进了一片绿色的仙境，树木盘根错节的根系扎根于泥土与海水之中，斑驳苍劲的枝干上覆盖着翠绿繁茂的树叶，我们仿佛踏入了绿野仙踪的奇妙世界。

沿着红树林中的木质栈道缓缓前行，微风轻拂脸颊，带来大海和红树林特有的清新气息。栈道两边的红树林像是忠实的卫士，整齐地排列着，一眼望不到尽头。人在栈道上漫步，耳边伴随着清脆的鸟鸣，感受人与自然和谐共生的美妙。潮起时，海水漫过红树林的枝干，红树林翠绿的树叶在水中摇曳生姿，仿佛与大海共舞；潮落时，它们又露出坚实的根基，迎接阳光与微风的轻抚，处处彰显着生命的律动。

游览过程中，导游的讲解让我对红树林有了更深的认识。原来，红树林堪称“北海的守护神”。它生命力顽强，能够在恶劣的环境中茁壮成长。每当台风来袭，它就像一道坚固的屏障，顽强地阻挡着台风的侵袭。曾有一年，北海遭遇强台风侵扰，海岸、街道、房屋等地一片狼藉。然而，令人惊奇的是，凡是有红树林的地方，却变化不大，依旧保持着相对的宁静与完整。



这不禁让我对红树林的敬意油然而生。

走着走着，我惊喜地发现红树林里有许多鹭鸟、翠鸟在觅食。它们时而在树下迈着轻盈的步伐，时而优雅地伫立在枝头，为这片静谧的红树林增添了几分灵动与生机。沿途的游步道上，还陈列着许多图片，向游客展示生活在这片红树林中的

鸟类、鱼类及蟹蚌类生物，红树林独特的生态价值让我在欣赏美景的同时，也对这片土地有了更多的了解。

导游还告诉我们，红树林是一种特殊的胎生植物。它的种子发育成熟后，会像胎儿脱离母体一样坠入淤泥，然后生根发芽，逐渐成长为新的植株。它们生长在沼泽地带，扎根于咸淡水交界处，承受着海水的覆盖和潮汐的冲击，却始终坚守着这片土地。

曾经，北海许多海岸都有茂密的红树林。像侨港，往昔树木繁茂，如今已是繁华的商业区。随着城市的发展，人们与红树林争地，红树林的面积逐渐缩小，如今只剩下眼前这片珍贵的区域。这让我感到无比惋惜，也更加深刻地意识到保护红树林的重要性。

这片红树林，默默地为我们抵御自然灾害，维护着生态平衡，为无数的生物提供了栖息之所。它是大自然的宝藏，更是我们家园的守护者。来到北海红树林，领略独特的湿地风光，探秘神奇的生态世界，感受大自然的鬼斧神工与无限魅力。☞



文◎万俊华

## 山水交融石潭古村

石潭古村地处安徽省歙县霞坑镇的山坳里，毗邻千岛湖上游新安江，靠近黄山市区和歙县。古村背靠后山，面朝前头山，南依柳亭山，美丽的华源河穿村而过。整个村庄与周边的自然景观相得益彰，形成了一幅优美的山水画卷。

我们来时，石潭古村以漫山遍野、铺天盖地花儿迎接着我们。村庄的梯田开满了一片片黄灿灿的油菜花，整个村庄都被一片金黄色所覆盖，淡淡花香扑鼻而来，令人陶醉其中。远远望去，一片金黄色的海洋延伸至天际，与蓝天白云交相辉映，美不胜收。踏入这片风景如画的土地，仿佛进入了世外桃源。

我们迫不及待赶到一座山下，与千万朵油菜花儿尽情地约会了一次。沿着小道漫步，你会发现油菜花的美不仅限于远观，近距离欣赏更是别有一番风味。走进油菜花丛中，鲜艳的花瓣在阳光下闪耀着光芒，欢快的蜜蜂在花间飞舞，给这片田园增添了生机与活力。

除了油菜花，村子的东北方是一片茂密的竹林，绿影婆娑，清风徐来。在竹林中漫步，我们仿佛进入了一个幽静的世界，远离

纷扰，心灵得到了片刻的安宁。

有着悠久历史的石潭古村，还是一处著名的古建筑群，保存完好的明清建筑令人叹为观止。这些古老的建筑穿越时光，见证了岁月的流转，展现出独特的韵味与魅力。

石潭村的五间厅是该村最具代表性的建筑之一。这些建筑在历经百年风雨之后，仍然保存完好，彰显了古代建筑的精湛工艺和深厚文化底蕴。五间厅是由明清两代的村民共同修建而成，建筑风格独特，结构宏伟。每座厅内都有独特的木雕和砖雕装饰，展示了当地村民的智慧和工艺技能。

春晖堂是石潭古村中一座古老的庙宇，供奉着村里的神明。这座庙宇建于明朝中期，规模宏大，建筑风格典雅。每年的春节和其他重要节日，村里的村民都会聚集在这座庙宇前祈福，祈求风调雨顺、五谷丰登。

村里有座名叫太平桥的古老石拱桥，横跨华源河，是石潭古村的交通要道之一。这座桥修建于明末，后来在民国初年进行了重建。太平桥连接了石潭村两岸人的生活，也是村庄标志性建筑之一。

古埠头是石潭古村的另一个人文景观，也是村庄的重要历史遗迹之一。这里曾经是古代商贸的繁华地带，有着丰富的商业和交流活动。如今，古埠头已成为一处历史文化街区，保存了大量古色古香的建筑 and 传统手工艺品，让人们感受到了过去的繁荣与辉煌。

叙伦堂是石潭古村的一座传统民俗活动场所。每年农历正月十五，村里的村民都会在叙伦堂举办盛大的庙会，展示当地的特色风俗和民间艺术。人们可以欣赏到传统舞蹈、戏曲表演、杂技等各种精彩节目，同时还能品尝到当地的特色美食。

除了以上的人文景观和传统民俗，石潭古村的生态环境同样令人心旷神怡。村庄周

围的山林里，随时可以看到野猪、獐子、豺、豪猪等野生动物，随地还有珠栗、核桃、野竹笋、蕨等各种野生植物。身处此境，仿佛走进了原始森林。

由于这里野生物产丰富，所以村里自古以来传统特色风味小吃品种既多且风味独有。就说毛豆腐吧。它身上长满一寸来长的白色菌丝，菌丝上面又生有很多黑色的小霉点，看着实在是令人有些心理负担。毛豆腐无须清洗，毛茸茸的直接下油锅煎炸。一经高温，豆腐表面的所有菌丝会消失，煎至两

面金黄，再加水和其他作料红烧，出锅的毛豆腐外焦里嫩、香味扑鼻，轻轻用筷子将外皮夹开，里面白嫩嫩的相当诱人。虽然在外观上和普通红烧豆腐并无两样，但吃进嘴里，就会发现比平常的豆腐更鲜更香更嫩，更好吃。

石潭古村真是一个充满魅力和历史文化底蕴的地方，不仅有着优美的自然风光，还有丰富多样的人文景观和传统民俗。它以其独特的魅力吸引着无数游客前来观光，将为他们带来一次十分难忘的旅行体验，让人流连忘返。📷

## 登天柱峰 文◎柯锡俭

天柱峰，立于碧波之上，历经岁月的千击万磨，却始终不屈不挠，洁身自好。它的圆融与坚韧，仿佛在无声地诉说着一种顶天立地的精神。

天柱峰四周，象鼻山、观音晒鞋、九龙飞瀑等景观各具风姿。山顶的石头圆润无棱，彼此独立却又相互映照，仿佛在演绎一种和谐的共生之道。置身其中，尘世的喧嚣与浮躁瞬间消散，天地间只剩下一片宁静与祥和。

天柱峰又名灵石峰，海拔401米。初登时，我自信满满，心想连2154米的华山都曾征服，这区区天柱峰何足挂齿？然而，随着山势渐陡，石阶如梯，直插云霄，我的恐高症开始作祟。低头望去，脚下深渊令人心悸，呼吸急促，双腿发软。我紧闭双眼，咬紧牙关，双手死死抓住扶栏，心中默念着：“不到长城非好汉。”一步一喘，艰难前行，

终于登顶。

山顶并无奇花异草，只有二十几棵不知名的树木，枝干横斜，挡住了拍照的视线。然而，正是这看似杂乱无章的景象，让我瞬间顿悟：人生的意义与快乐，并不在于终点，而在于攀登的过程。每一步的坚持，每一次的突破，都是对自我的超越。

下山时，我回头望去，只见天柱峰的背面竟是一片悬崖峭壁，显然是岁月风雨精心雕琢的杰作。山体虽苍老嶙峋，却依然屹立不倒，仿佛在无声地告诉我们：痛苦与磨难，终将化作生命的勋章。

人与自然是相通的。天地万物，芸芸众生，同形相投，同心相吸。天柱峰所蕴含的别样情怀，正是我们这些精神家园的耕耘者所追寻的风骨。它教会我们，无论经历多少风雨，都要保持内心的通达与超然。

天柱峰，不仅是一座山，更是一面镜子，映照出生命的坚韧与从容。它的每一块石头，每一道伤痕，都在无声地诉说着岁月的故事。而我们，只需静心聆听，便能从中采撷到属于自己的那一缕清风。📷

# 老年人如何在 AI 时代跟上时代的步伐

文◎贺常梅

在科技飞速发展的今天，AI 已经渗透到生活的方方面面，深刻改变着我们的生活方式。对于老年人而言，如何在 AI 时代跟上时代的步伐，成了一个亟待探讨的重要课题。

老年人跟上 AI 时代步伐，能收获诸多益处。一方面，提升生活便利性。智能家居设备的出现，让老年人可以通过语音指令轻松控制家电，不用再费力寻找遥控器；智能健康监测设备，能实时记录老人的身体指标，异常时及时发出警报，为健康保驾护航。另一方面，丰富社交与精神生活。借助视频通话软件，即便相隔千里，也能与子女、老友“面对面”交流；在线学习平台提供了海量的学习资源，满足老年人对新知识的渴望，充实退休生活。

然而，老年人在融入 AI 时代时面临着诸多挑战。生理机能衰退是客观因素，视力、听力下降，记忆力减退，使他们在操作复杂的智能设备和学习 AI 相关知识时备感吃力。知识储备不足也是关键，由于成长环境中缺乏对信息技术的接触，他们对 AI 相关概念和技术较为陌生，在理解和运用上存在困难。同时，心理上的畏难情绪也不容忽视，面对不断更新的技术，他们容易产生焦虑和无助感，担心自己学不会，进而抗拒接触新事物。

从老年人自身角度出发，保持积极心态和学习热情至关重要。要克服畏难情绪，勇于尝试，坚信自己能够掌握新技能。可以制订合理的学习计划，从基础的智能设备操作学起，如学习使用智能手机拨打电话、发送

短信、浏览新闻等，再逐步深入学习更复杂的应用，如线上支付、AI 软件的使用。日常生活中，积极参与社区组织的 AI 知识培训课程和活动，与其他老人交流学习心得，互相鼓励、共同进步。

家庭在老年人融入 AI 时代过程中扮演着重要角色。子女应给予耐心陪伴和指导，抽出时间手把手教老人使用智能设备，解答他们的疑问。当老人学习过程中出现失误时，不要指责，而是给予鼓励和肯定，增强他们的自信心。比如，教老人使用视频通话软件时，反复演示操作步骤，直到老人熟练掌握。同时，为老人选择操作简单、适合他们使用的智能产品，降低学习难度。

社会也应提供支持。社区应定期组织 AI 知识普及讲座和培训活动，邀请专业人士授课，内容要通俗易懂、贴合老年人生活实际。公共服务机构，如银行、医院、交通枢纽等，要为老年人提供必要的协助，设置专门的引导人员，帮助老人使用自助设备。科技企业在产品设计上应充分考虑老年人的需求，优化产品界面和操作流程，使其更简单易用。

AI 时代浪潮滚滚而来，老年人不应被时代遗忘。只要个人保持学习热情，家庭给予温暖陪伴，社会提供有力支持，老年人定能在 AI 时代找到属于自己的一片天地，享受科技带来的便捷与美好，实现与时代的同频共振。为了帮助老年人在 AI 时代跟上时代步伐，个人、家庭、社会都应有所作为。☑

(责编 孙晓飞)

看见一个人，你是不是喜欢，遇见一件事，你是不是赞成，一开始你是会有一个直觉的，你要相信这个最初的直觉，它往往是正确的。

对于每个人来说，直觉是自己的，是自己的天性和全部经验在瞬间发出的声音；而观念多半是外来的，是接受社会成见和他人意见的结果。

但是，观念具有强大的力量，人们很容易在观念的支配下想问题，久而久之便成习惯，使得自己的直觉迟钝了，甚至丧失了。

所以，你要记住，看人处事理应直觉优先，尽量排除固有观念的干扰。

你这个人太单纯了，会上当的！——是吗？我的看法正相反。

心灵单纯的人，未受利益和成见的扭曲，直觉比较准确，对于人性的善恶有一种本能的觉知，某个人可交不可交，往往未经思索就做出了取舍。当然也会有判断错的时候，但是，与心灵复杂的人相比，出错肯定少得多。

我相信，每个人如果肯认真地对待自己的亲历亲见，由此来形成自己对事物的看法，那么人人都能说出一些让别人感兴趣的有价值的话。

可惜的是，人们往往非常马虎地对待自己的亲历亲见，不愿花时间来回味和思索，留在记忆中的只是一些零乱的印象。

于是，一旦开口说话，说出的多半是社会上的定见，自己的亲历亲见几乎不起作用，人云亦云遂成普遍现象。

一本浅薄的书，往往只要翻几页就可以察知它的浅薄。一本深刻的书，却多半要在仔细读完了以后才能领会它的深刻。

一个平庸的人，往往只要谈几句话就可以断定他的平庸。一个伟大的人，却多半要在长期观察了以后才能确信他的伟大。

我们凭直觉可以避免最差的东西，凭耐心和经验才能得到最好的东西。

看透大事者超脱，看不透大事者执着。看透小事者豁达，看不透小事者计较。

一个人可能超脱而计较，头脑开阔而心胸狭窄；也可能执着而豁达，头脑简单而心胸开朗。

还有一种人从不想大事，他们是天真的或糊涂的。

一个人简单就会显得年轻，一世故就会显老。

懦弱，懦则弱。顽强，顽则强。那么，别害怕，坚持住，你会发现自己是强者。世上许多事，只要肯动手做，就并不难。万事开头难，难就难在人皆有懒惰之心，因为怕麻烦而不去开这个头，久而久之，便真觉得事情太难而自己太无能了。于是，以懒惰开始，以怯懦告终，懒汉终于变成了弱者。

在较量中，情绪激动的一方必居于劣势。

假如某人暗中对你做了坏事，你最好佯装不知。否则，只会增加他对于你的敌意，他因为推测到你会恨他而愈益恨你了。

人生中的有些错误也许是不应当去纠正的，一纠正便犯了新的、也许更严重的错误。许多时候人需要遗忘，有时候人还需要装作已经遗忘，否则你是活不下去的。☞

（编辑 卓成华）

## 看人处事理应直觉优先

文◎周国平

## 甜头就是为了一点点拉你进入陷阱

文◎赵倡文

电视剧《武林外传》里有个“盗圣”白展堂，他一看见心仪的东西就想偷，可他又想金盆洗手，于是乎，他便用左手死死地拉住右手，以防右手去作恶。

也许好多人看到这个镜头只是感到可笑，可笔者却深知“盗圣”此时心中的感受，因为笔者深爱甜食，每当看到甜点就像“盗圣”看到宝物，总手不由己伸出就拿，但心中却如“盗圣”一样知道这样做的危害，面对甜点便会纠结地在脑子里做斗争，到底吃还是不吃？可往往还没等自己做出判断，右手便已伸了出去。此时如果理性占了上风，便会一如“盗圣”那样，生生地用左手把右手拉回来，然后，眼巴巴地看着那诱人的甜点，依依不舍地离开。可笔者不是“盗圣”，更多的时候是欲望占了上风，虽然心中纠结到底吃还是不吃，但总找理由为自己开脱，就吃这么一点，不会有什么危害的！可吃过了总是后悔自己为什么没有“盗圣”这样的勇气与决心呢？

其实，生活中人人都会有着面对甜点那样的诱惑，刚开始吃一口两口，真的爽口爽心，可当慢慢成了瘾，便停不下来，深陷其中，深受其害，真的要断除它，还非得有壮士断腕的勇气不可。

这些年来，我一直在一个年轻人开的理发店理发，他学历虽然不高，但十分好问，每次总是边给我理发，边提一些问题。可有次理发，他却时不时地边掏出手机来看，边对身边的员工说，又一小时了又到点广告的时间了。

见他有些异常，我问他在点什么广告？

他说，在点广告挣钱。

点广告挣钱？多么老套的传销方式呀！我问，点广告挣钱要不要投入呀？他说，就是投进去100元注册个账号，每一小时点一次广告，每天就会有十几元入账，达到200元就可以提现！

我说，这不是传销吗？年轻人一听笑着说，我知道是传销，不就是100吗？赔也赔不到哪儿，那要是挣了呢？说着，他还给我讲起了身边依靠这种传销发家致富的典型，不就100吗？人家一下子就投入几千元，现在一天坐在家里就会有上千元的收入。再说，我这100元本金也早就回来了，现在来的都是利。

听着年轻人的回答，我一时间似乎明白了传销之所以屡打不绝、花样不断翻新的原因所在，正是由于社会上有趋利人群的存在，才使传销有了滋生的土壤。

看年轻人这么亢奋，我真的不知该怎么来劝说他。不久之后，当我再去他的理发店理发时，店门已关，原来他彻底上了传销的套路，一心发大财去了！而传销者的结局大家都是知道的。

看着那紧闭的店门，我猛然明白了《道德经》中“胜人者有力，自胜者强”这句话的深刻含义。一个人战胜对手容易，可要战胜自己的欲望却是何其的难，一点甜头就会牵着人的鼻子走，让你掉进陷阱，更别说是更大的诱惑了。这样想着我就往家返了，原本打算去申领免费鸡蛋的。☒

（编辑 钟潇悦）

# 左右开弓 文理通吃

## 我的晚年人生开挂轻取

文◎蔡恩泽

一面舞文弄墨，一面摇唇鼓舌；一面写财评论经济，一面上党课作演讲。我的晚年生活可谓左右开弓，文理通吃，小有作为，开挂轻取。

我在笔杆子和嘴巴子两者之间不断交替经营，我在财经评论和政治理论中持续互换操作，我在数据分析和哲学思辨中络绎更迭运转。

年轻时有点木讷的我，到了晚年，反而思维敏捷，行动利索，成果辉煌。在海内外顶级报刊上频频露脸，在党课讲坛、演讲舞台、各种级别的座谈会上频频亮相。

年轻时怕见人、怕说话的我，老了老了，反而变得十分开朗活泼机敏，只要有我出现的人群，不到两分钟，现场气氛必活跃起来，谈笑风生。所以，连我心爱的外甥们都说，舅舅越老越嗨啦！

其实，无论是财经评论文章铺天盖地，还是党课演讲侃侃而谈，都有积淀的过程，人非天才，没有砥砺前行、奋发攀爬的过程，休想达到风光的山巅。

虽说任何伟大都可复制，但倘若没有基本的条件，譬如写作基础、理论功底、演说技巧，想一鸣惊人、一夜成功是万万不可能的。

所以我在我的公众号中毫不吝惜地公



布我的写作秘诀、演说门道，还需要年轻人树立长期磨炼、刻苦研习的精神，十年面壁图破壁，看似轻取，其实艰辛，我奋斗了数十年，才有今天的收获。年轻人，切莫浮躁，想走捷径终归是条绝路弄堂。

对老同志来说，晚年并非意味着专门吃喝玩乐，晚年其实是人生新的征程。人的一生，青少年、中壮年、晚年各占据三分之一，把三分之一的时间耗在吃喝玩乐上，不值得。因为人生既要有长度，更要有厚度，在有限的生命中做出极限的奉献，才是人间正道。

不过，各人有各的活法。多年前，我在公共汽车上看到一位老者，手里拎着一只透明的塑料袋，袋里装着一盒中华烟和一张百元大钞，他对朋友说，他每天的生活就是到棋牌室去把这一盒烟和一百元钱消耗掉，打麻将无论输赢不在乎，只图个快活。

看，这种及时行乐的人生观淋漓尽致，我却嗤之以鼻。

人各有志，我倒希望与志同道合者一块健身走，一路纵论天下，或交流写作心得。

噫！微斯人，吾谁与归？

（编辑 周安琪）

## 一本诗画的台历

文◎邓立鸿

今年年初，在外地工作的儿子给我寄来了几本书和一本带有诗画的台历。在我印象中，小时候家里都会挂着一本厚厚的老式日历，薄薄的纸张上，印着粗糙的红色数字，页面上显示着节气、风水和宜忌事项等内容。每天清晨伴着大人撕下日历的“喇啦”一声，新的一天就开始了。这时候大人会习惯地在日历的页面上写上家里的有关事情安排……这些都是刻在我心里的温馨回忆。

儿子寄来的台式日历很精致，像放在桌面上的艺术品，显得雍容典雅。打开每一页都有一首诗，都是李白、杜甫、苏轼、白居易等诗词大家的经典作品，每页诗都配有一幅插画，插画的内容丰富，有人物山水，也有鸟兽虫鱼，每幅画契合当页的诗词主题，以画入诗，相映成趣，融入四季。特别是其中的唐诗，我对它更是情有独钟。读着“桃花一簇开无主，可爱深红爱浅红”，我仿佛来到了春日秀丽的江边。读着“生当作人杰，死亦为鬼雄”，我又感受到了女诗人李清照巾帼不让须眉的豪情壮志。惊天地泣鬼神的《满江红》，顿时会使我心潮澎湃，热血沸腾。还有贾岛的一首小诗最见景致：“松下问童子，言师采药去，只在此山中，云深不知处”。寥寥数句，却如入定偈语一般，将山林和人物描摹得生动无比。在这些诗中，你会感受到李白“长江破浪会有时，直挂云帆济沧海”的自信，苏轼“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华”的洒脱，郑板桥“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的坚毅，刘禹锡“沉舟侧畔

千帆过，病树前头万木春”的豁达，赵翼“江山代有才人出，各领风骚数百年”的格局。浏览通页，真是一饱眼福。

小时候我不懂得读诗的快乐，以为读诗为的就是背诗，经过岁月的洗涤，现在明白了人生就像一场修行，一半烟火以谋生，一半诗意以谋爱。在我看来，白话文太过单调，文言文太过枯燥，唯有古诗言短意长，其语法具有朦胧美、含蓄美和凝练美。尤其鲜明特点体现在语言的“精”与“和”上面。

在中国古代，琴棋书画称为“四艺”。是文人雅士修身养性的必备技能，所以也称为“文人四友”。在这本精致的诗画台历中，古人的生活，山光水色，帆影蹄声，花草树木，鸟兽虫鱼，都呈现出“笔有尽而意无穷”的美好境界，每一页的画面都是诗词大师和画家观察和热爱生活的生动写照。

获此台历，我爱不释手，翻开日历，就感到每一天都是美好的享受，一年下来，我可能也会像央视举办的中国诗词大赛的选手一样，也能妙语连珠地吟上几首诗，在这个喧哗的世界保持一颗诗情画意的心态，这岂不是人生一大乐事？

中国的文化博大精深，唐诗、宋词、元曲都是祖国的文化瑰宝，这本2025年古诗画台历，就像春风夏雨，秋月冬雪，伴随着我每一天平凡的日子。我愿伴随着这本台历冬数寒九，夏数三伏，感受春去秋来四季交替大自然的美妙。一本日历就是一年的日子，翻开每一天页面，入眼的是不同的美景和愉悦的心情，走心的是无法重来的昨日时光，掀开崭新的每一页日历，今天又是一个新的起点，又是一轮美好朝阳，我愿伴随着日历的翻动，日子过得更充实更精彩。☑

# 人生潇洒无非“三随”

文◎张光友

我很认同一个观点，人生要想活得潇洒，就要允许一切发生。许多时候，我们都会被生活的琐碎所困，被旁人的眼光所束缚。然而，真正的幸福与自由，往往源于随心、随性、随缘的生活态度。漫漫人生路上，想要追求一种超然的生活态度，就要有看淡世间是非、看淡个人得失、看淡成败的豁达。真正的智慧在于能够随遇而安，随心而动，随性而为。人要潇洒，无非三随。

随心，是一种对自己内心的尊重与倾听。在这个快节奏的社会里，我们时常被外界的声音所干扰，忘记了倾听自己内心的声音。随心而动，意味着我们要勇敢地追随内心的指引，不被外界的喧嚣所迷惑，活出真实的自我。人生在世，我们会有各种遭遇：得失盈亏、酸甜苦辣、聚散离合、悲喜苦乐。面对这些，我们应该拥有一个随心的境界，保持一种超然心态。人生不过数十载，何不随心一些，甚至做到一切随心，摆脱那些虚名和浮利的束缚，让心灵回归宁静，让生活回归简单。随心，不是放任，而是在理解生活的真谛后，做出最适合自己的选择。当我们能够真正做到随心，我们会发现，我们的世界会变得更加宽广，我们的视野将变得更加开阔，我们的人生将变得更加丰富。随心，能够让我们活出真正的自我，活出生命的精彩。

随性，是对生活的一种从容与洒脱。学会随性而为，不被世俗的框架所限制，用一颗平和的心去面对生活中的得与失，你会发现，生活其实可以更加轻松与自在。

正如陶渊明笔下的“采菊东篱下，悠然见南山”，那份随性而安的淡然，是多少人梦寐以求的生活境界。所以，我们应该顺其自然，不强求，不执着，随遇而安。就像王维在诗里所写一样：“行到水穷处，坐看云起时。”我们应该做到，无论走到哪里，都能安然自若，欣赏沿途的风景。无论是得到还是失去，我们都能以一颗平和的心去对待，不以物喜，不以己悲。当我们能够以一种随性的态度去生活，我们就能真正地享受生活，活出自己的精彩。

随缘，是对人生际遇的一种接纳与顺应。人生路上，我们会遇到各种各样的人和事，有的如春风拂面，温暖人心；有的则如寒风刺骨，让人心生寒意。但无论遭遇何种境遇，我们都应学会随缘，不怨天尤人，不悲喜交加。面对生活中的是非恩怨，以及人际关系的苦恼，我们应当学会顺其自然，随遇而安。当我们真正放下了心中的负担，释怀过往，忘记那些无关紧要的小事，我们的心中会更加平静。只有当我们能够做到随遇而安，我们才能真正地活在当下，尽自己的本分，接受命运的安排。一个随缘的人，就像水一样，能够适应各种环境，滋润万物，而不与他人争斗。他们懂得如何在生活的风雨中保持从容和自在，以豁达的心态面对一切。

人生活得潇洒，重在学会“三随”。随心、随性、随缘，不仅是一种生活态度，更是一种人生智慧。愿你我都能在这段人生的旅途中，随心而动，随性而安，随缘而遇，活出属于自己的精彩人生。☞

文◎郭邦椿

# 搬家



我参加工作三十余年，其间，搬家很多次，好在是曲折性与前进性的统一，总体上呈越搬越好的势头。那时的我毕竟年轻，搬家时觉得累，待安顿下来又心存慰藉，觉得生活越来越好了。

第一次是从就读的师范学校搬到任教的学校，我挑着担子：一头是被子，另一头是行李箱。我和一个同时分来的同事住在一起。因为是瓦房，有天窗，常常可以“举头望明月，低头思故乡”。冬天冷，我们合铺睡；夏天热，一顶蚊帐走廊挂。1963年上半年，我成了家，搬到了另一间宿舍生活。我们的新房里，除一张双人床，一张旧课桌，就是同事们凑份子送的两只暖水瓶、一个脸盆，很快就弹起了“锅碗瓢盆鸣奏曲”。后来，妻子到东郊去代课，家又搬到城东乡下。1968年10月，妻子在锣鼓鞭炮声中随我下放，来到了农村的广阔天地。两年后，妻子被安排到另一个村去教书，我们只得举家搬进那个村。又

过了几年，我调回城里工作，先后换了好几个住处。那时每逢节假日，想吃农家土鸡蛋、蔬菜了，我往乡下跑；妻儿几个烦闷了，想看看热闹了，就往城里跑。就从那时起，我们家的重心开始转移，以城里我的家为主。通过多年努力，我爱人也调回城里工作。

1979年春天，我们搬到学校宿舍住，房子又矮又潮湿。那几年，真怕刮风下雨，因为房子里到处都漏，妻称之为“三十六个天井”。上半年下雨涨水，一天早上起床，我们发现床底放的鞋都浮在水面上，脸盆、钵子等器具只能往帐顶、床头、碗橱上放。房子有年头了，地基开始有些下沉，红石墙剥蚀，学校虽常检修也于事无补。

1983年下半年，我调进了教育行政部门工作。原单位开始筹建教工宿舍，我是第一批拆迁户。交房后不久，要过年了，我们还没等刚粉刷过石灰水的房墙干爽，就起早摸黑、肩挑手扛地搬到新家。待我们把大物件搬齐，吃年夜饭早的人家已响起爆竹了。那年除夕，我们虽然很疲惫，但很快乐。

现在，我们在这个好不容易安顿下来的家住了二十多年了，说来真怪，去年一个秋夜，我睡得正香，忽听妻子大叫：“起来起来，下大雨了，快拿脸盆、钵子接水。”我一翻身坐起，拉开灯，窗帘分外艳，家里分外亮，墙壁分外白，不觉笑了。我知道，这是妻子做梦了，忙拍拍她的脸：“没事，好好睡，这是新房子。”妻清醒了，听听窗外，雨打梧桐，不好意思地笑了。

愿我们的家国越来越兴旺发达。愿人们的日子越过越富裕美满。☑



## 好酒的父亲

文◎宋小平

父亲好酒，一日三餐无酒不欢，但对于酒和菜并无太高的要求。几颗花生米、一碟萝卜干甚至一块霉豆腐都可以是他的下酒菜，吃得津津有味。

记得我刚参加工作不久，有一次父亲骑着一辆自行车到城里办事，一切办妥之后，“顺便”到单位宿舍来看我。时值下午两点左右，我刚结束午休，正准备去上班时，听到门外的敲门声，开门一看是父亲。“爸，您怎么来了，还没吃饭吧？”这个时间点，父亲的突然造访令我有些意外。父亲一脸疲惫地问：“有啥吃的吗？”当时我还未成家，单身宿舍条件简陋，也没有储备什么食品。我热情地将父亲迎进小屋坐下，问道：“要不，给您下碗面？”

父亲笑了笑说：“可以，就吃面吧。”我快速拖出煤油炉，在钢精锅里加满水……不大一会儿工夫，面煮好了，我用碗盛起来再放上调料后，把面条端到他面前。父亲又问我要了个水杯，随即从他那宽大的裤兜里掏出一只锃光发亮的金属小酒壶。这小酒壶我太熟悉了，它跟随父亲已经很多年了，容量约六两，据说是父亲当年在部队当兵时战友送的。我遗憾地说道：“我这没有下酒菜！”“有霉豆腐就

行！”父亲知道我上个月回老家带来了一大罐霉豆腐。我将那罐霉豆腐端了过来，父亲拧开瓶盖，用筷子夹了两块放在素碗里，吃了起来。父亲吃得挺香，一看就知道真的饿坏了。父亲怕耽误我工作，三下五除二就吃好了，说家里有事，要赶紧回去。难得父亲来看我，我却未能陪他好好地喝上一杯，为此我有些内疚，好长一段时间都觉得非常对不住他。

父亲平时在生活上非常节俭，从不乱花钱。他喝的酒都是用自家粮食酿的。乡下有走村入户专门帮人酿谷酒的师傅，只需付点工钱，会上门制酒，父亲每年至少会请酿酒师傅到家里来两次，酒酿好后，他就用酒坛子存起来慢慢享用。在家里时，母亲饭前都会帮他倒满一小碗酒；如遇出门，母亲怕他患酒瘾，每次都会帮他的小酒壶灌满。

父亲虽好酒，但懂得控制，鲜有醉酒之时。为弥补上次的遗憾，不久后，我托朋友在城里酒厂特意帮父亲订购了五十斤品质不错的白酒。当我把酒送到家里时，不善言辞的父亲又惊又喜，如同买彩票中了大奖，一连多日都乐呵呵的，逢人就儿子给他买了多少好酒。多年以后，只要是亲戚朋友逢年过节说要送他点好酒时，他都会说“你们的酒再好，都不如那年我儿子从城里带回来的酒好！”

那一刻，看着父亲慈祥的笑容，我心里明白：父亲真正在乎的不是酒的味道，而是儿子对他的一片孝心。☐

# 和孙子“过招”

文◎郑黎林

去年仲夏，我和老伴儿前往九江市照顾孙子上学。12岁的孙子身高1.64m，我和老伴儿一进门，孩子笑嘻嘻迎向我，又一把搂住我老伴儿亲热地叫“奶奶”。

孙子长大了，和我们依然亲密，那血浓于水的祖孙情让我高兴。一开始，以为孙子离开屋子，离开父母到九江市读书会不适应，情绪难免出现波动。眼前的情景，让我的担忧烟消云散了。

“爷爷，手机给我查个东西。”孙子一说，我想都没想就给了他。每天，吃完早饭和晚饭就得马上赶去学校；中午时间略宽松，孙子总向我要手机。有时，我手机一放下他就直接拿了去，说都不说一声。这孩子，怎么有那么多东西要查？我有对双胞胎外孙，上大学前从不碰手机，一个考入上海交通大学，一个考上中国科技大学，去年毕业后又双双保送读博。

我担心孙子借口用手机查东西，其实是上网玩游戏，我不顺着他了。孙子生气了，嘟着嘴说：“手机查个东西都不给，那么小气！”孙子是不是查学习上的东西？我不知道。孙子不让我靠近，或把门一关进了自己房间。也不让我动他书包，看他作业。我于是说：“要用手机查东西可以，但必须我在旁边看着；也必须让我检查作业。”孙子一愣，站着一动不动，从此也再没要我手机查东西了。

突然有一天，我儿子微信上收到学校通报，说孩子早上迟到了。听完儿子电话，我想：“7点30分上课，提前15分就出门上学去了。学校与家里距离不过百米。怎

么可能迟到？”

孙子放学回家后，我问起上学迟到的事。孙子说：“我肚子疼，路上歇了一会儿。”可是没几天，我儿子又收到学校通报孩子迟到的信息。我有些纳闷。有一天趁孙子出门上学，我远远跟着，盯起梢来，一个星期以来没发现啥异样。孙子阳光开朗，遵守纪律，一直表现好，老师也喜欢他。这天，我怀疑自己多心了，跟到半路，刚转身要回去。这时，两个和我孙子一般高的孩子走了过来，他们一同往旁边的楼房走去。我远远地跟了上去。

在一楼的一家门前，几个孩子停了下来。孙子身旁的一个孩子猛踢起门来。屋里传出一个老人的声音：“谁？你们究竟是谁？为什么总来踢我的门？”原来里面住着一位行动不便的残疾老人。我气坏了，想冲上去揍他们一顿。只见他们嬉笑着扬长而去。

“怎么又迟到了？”孙子下课一进门，我气冲冲地问。孙子瞥了我一眼后说：“几个同学路上聊天，就迟到了。”我厉声责问起他惊扰老人的行为。孙子一惊，知道事已露馅，两眼一垂，怯怯地说：“是他们叫我去的。”“千万不要去做坏事！要好好读书，尊重老人。知道吗？”孙子点点头。次日，我陪孙子去了老人家里，孩子诚恳地道了歉，事后还劝阻了另外两个学生滋事。从此，孙子上学再也没迟到，也没有再调皮捣蛋。

和孙子“过招”，好像他输了，其实他赢了。他期中考试468分，期末考试583分，多考了115分。孩子有进步，我高兴坏了。📷

# 快乐生活 耄耋好友的

文◎刘  
瑛



他身材匀称，不胖不瘦，喝了几杯酒后，白皙的脸上添了一点红晕，说起话来中气十足，给相聚的亲朋好友一一敬酒，接着美美地吃了两碗米饭，然后神清气爽地说起各位亲朋好友的返家车辆安排……这就是陈大哥不久前宴请亲友时的情景。他热情周到，用心待客，让每位赴宴的客人都如沐春风。

陈大哥已经进入耄耋之年，却完全没有老态龙钟的样子。每次和朋友们聊起陈大哥，大家都说“开心豁达是他健康长寿的秘诀”。

记得在2018年时，我们一同下放的知青五十周年聚会，陈大哥是特邀嘉宾。他跟活动主办人说，这次聚会经费不够的话由他补上。散会后，他还在上饶一家宾馆宴请大家，并帮忙把各人返程的车票买好，安排车辆把大家送到车站，还和朋友们约定：以后每年正月都来他老家聚会。

这一天，我和一众好友再度去他家赴约。我乘坐广丰经大南至湖丰的乡镇公交车，下车后，沿着大南岭右侧的一条小径蜿蜒而上，就到了陈大哥家。这是一栋新建的砖石结构房子，周围有一片山坡，上

百只鸡鸭在草地觅食。此情此景，宛如陶渊明田园诗中的画面。知道我们要来，待人热情的陈大哥忙前忙后准备着。这天，他不但杀鸡宰鸭，还做了牛排、猪耳朵等十多道美味盛情款待。饭后，我们回家时，他们夫妇俩还再三坚持要送我一只自家养的土鸡，还有现摘的新鲜橘子和蔬菜。

趁着他忙碌的间隙，我和陈大哥聊起了家常，从中了解到他在生活中懂得“顺其自然”。他是一个大忙人，但坚持早睡早起，晚上七八点入睡，次日凌晨三四点就起床。一起来，就忙着做饭，喂鸡鸭、打扫卫生……忙上半天后，才开始吃饭。他和家人生活俭朴，饮食简单。陈大哥为人处世随缘，他家的厅堂左侧的房间里摆放了一张麻将桌，午后偶有邻居来打麻将或玩扑克牌，他都欣然奉陪。没客人时他就休息，睡醒就在房前屋后忙着：平整地面、补篱笆墙……总是乐呵呵地忙碌着，年复一年，天天如此。前不久，一个朋友来找陈大哥聊天，谈到以前不高兴的事，他就劝朋友“别想烦心事，要多谈高兴事”。

他向朋友说起自己的生活：因为每天心情好，他每晚一沾床就睡，没有失眠的痛苦；一天忙到晚，没有腰酸背痛的折磨；一日三餐，没有厌食的感觉；一年到头很少生病，除了偶尔感冒吃点药，他和医生几乎无缘见面。听了陈大哥的一席话，那位朋友释怀地笑了，说以后一定要常来向他“取经”。

要问我从陈大哥身上领悟到了什么“快乐秘诀”，请让我用一首打油诗作结：大度要学陈大哥，喜交朋友勤做事。效仿陶潜笑度日，耄耋老人似少年。☞

## 母爱情深

文◎安易玫

我这一生，永远忘不了、放不下的就是母亲。我出生于吉林省长春市。母亲有三个孩子，我排行老二，上有兄长，下有小妹。当年因家中贫寒，比我小一岁的小妹被送到刘家抚养，而我在母爱的护航下长大成人。

母亲是满族人，满族的女人闲暇时总是身穿绣花旗袍、头上梳着别致的发髻、脚穿木底鞋，走起路来像扭秧歌似的，有一种独特的美。在我的记忆里，母亲特别漂亮，温和善良。她原本在一家企业上班。后来我有了孩子，为了能让我安心工作，母亲决定辞去工作来帮我照看孩子。她勤劳节俭，治家有方，与邻里和睦相处，为人大度，从不跟人计较得失。

母亲知识丰富又懂教育，对我们几个孩子都非常疼爱。她年少时在私塾受过严格的教育，所以很重视对晚辈的言传身教。她教我们对人要有礼貌，见到长辈或同辈都要讲究礼数，以示尊敬；在吃饭的时候要守规矩，长辈不动筷，孩子们不能先吃。在她的陪伴和鼓励下，我哥哥勤奋读书，高考时考进了哈尔滨工业大学，毕业后分配

到北京一所设计院工作；我在单位表现出色，人际关系也处得很和谐。我们能够成才，得益于母亲的用心。她常教导我们：要有上进心，工作要踏实、认真负责；要多做事，少说话。她常说“吃亏是福”，告诉我们为人处世要大度，别人有困难时应无私地给予帮助。

每当加班回家很晚时，母亲都会在路口等我回家。记得有一次，我到郊区办事，正赶上下大雨，母亲接到我，见我被雨淋得像只水鸭子似的，十分心疼，急忙将我带回家换衣服，然后将我拥入怀中，直到我体温恢复正常。有些年，单位下班有政治课，要组织大家学习到晚上10点多，母亲也总是风雨无阻地在家附近的路边接我。在母亲的爱护下，我感到格外快乐。她不仅为儿女付出很多，对孙辈也特别疼爱。我的儿子是她一手带大的，孩子也很敬重、孝顺姥姥。

母亲的生活中乐趣很多。她喜欢交朋友、唱歌，左邻右舍常聚在一起聊天、相邀参加歌唱比赛，她还喜欢养花种草，生活过得非常充实。对待家务，母亲也总是很用心，在她的操持下，家里总是窗明几净、花草茂盛，处处充满生机。我平时喜欢写写画画。有一次，我给母亲画了一幅牡丹图，她高兴得赞不绝口。每当母亲过生日，我都为她精心准备礼物，感恩母亲把我带到这个世界，使我能够幸福成长、感受人生的无限乐趣。

母亲的故事总也说不完。她虽然离我们而去，但是在我心中，母亲永远活着。☐





五兄妹合影（右一为作者）

## 家 风

文  
◎  
郑  
建

父亲是位老红军，1931年参加革命。母亲1945年入伍。他们在战火中结成连理。1949年他们随大军南下，转业到当时的江西省贵溪县，1954年调到了上饶市工作，父亲是机关干部，母亲是地区妇联主任。

我们家有四个男孩一个女孩，五兄妹在父亲严厉的管教和母亲温柔的呵护下健康地成长，妹妹最小，是父母的掌上明珠。岁月催人老，如今我也成了爷爷，面对着下一代，脑子里时常涌现儿时的记忆，回忆起我家当年那朴实的家风。

父亲烟瘾大。小时候，我最喜欢帮父亲买烟，找零的两三分钱父亲常会奖励给我。母亲时常叫父亲抽点好烟，但父亲舍不得多花钱，我帮他买得最多的是价格便宜的“勇士”香烟。也不知从什么时候起，父亲有了一杆黄烟筒，跟乡村老农一样抽起黄烟丝了。当时，在水南桥头几元就能买一大包广丰黄烟丝，够父亲抽上个把月。

小时候，我很羡慕那些吃食堂的小伙伴们，因为他们早上有馒头花卷吃。二十世纪五六十年代，物资匮乏，每人按定量供给的粮食常常不够吃，因为饭菜里没什么油水。而我们家四个男孩正是长身体的时候，饭量比大人还大。家里每天早晚两顿稀饭，

中午才吃干饭。父亲因为战争年代风餐露宿拖垮了身体，每天只比我们多两杯牛奶。早上两大碗稀饭把肚子撑得饱饱的，孩子们高高兴兴去上学，可是不到第三节课肚子就饿得咕咕叫。为了填饱肚子，那个年代的百姓们常用番薯代粮。我家也不例外，秋后常吃上两三个月的番薯，每月的粮食就可以留到番薯下市的季节。

当年我的父母工资水平不高，生活上只能省吃俭用。那年头猪头便宜，所以是改善伙食的首选。猪耳朵炒辣椒，猪头肉红烧，可以美美吃上两顿。但是便宜的都是紧俏货，猪头难买，往往凌晨三四点钟就要起床去排队，只有排上前几名才有机会买到。哥哥学业重，弟弟、妹妹年幼。因此，我们家排队的任务经常落在我身上。

每年农忙“双抢”，地委专署会组织机关干部参加。12岁那年，父亲对我说，他是11岁开始帮人放牛干农活的，让我跟他去参加割禾劳动。当时我很高兴，也觉得很新鲜，可是烈日下的劳动真正令我体会到了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的滋味。下田后，大人们割得很快，父亲专门在田头留下一小块由小孩子们来完成。其实，要完成这一小块田的任务也不容易，刚踩进田里时，小飞虫成片向我们扑来。通过参加“双抢”劳动，我体会到了农村生活的不易。

日常吃着粗茶淡饭，过着俭朴的生活，每天早起上学，放学后和伙伴们游戏……一年又一年，大院里的孩子们就这样快乐成长着。生活虽然贫乏，但我的童年是快乐的，那是一种现在的孩子体验不到的快乐，也沐浴着我们引以为豪的廉洁家风。☞



## 金星婆婆

文◎何学俊

记得在幼年，我的邻居中有一位孤寡老人。她的丈夫早年去世，无儿无女。大家都叫她金星婆婆，她对我的关爱温暖了我整个童年，让我铭记一生。

金星婆婆人缘很好，从来没见过她与人红过脸。她对小孩子特别好，有什么好吃的都会分给大家，而她每次给我的总是双份。尽管如此，那时的我对她并无好感。

我的妈妈对金星婆婆敬重有加，十分孝顺。每逢节日，妈妈都要煮一碗面条，里面放三个鸡蛋，送到金星婆婆家里去。有时家中来客了，或者某日有点好菜，父母还会把金星婆婆请到家中吃饭。我感到不解。

一天晚饭后，我问妈妈：“金星婆婆又不是我的亲婆婆，您为啥对她那么好呢？”妈妈沉思了一会儿，说道：“你的这条命，可是她捡来的！”原来，我刚满周岁时，大病了一场。父母带我去

看了好多医生，病情也没见好转。“病急乱投医”，父母请了个算命先生为我想办法，也不奏效。虽然看病花光了家里所有的积蓄，但我的精神一天不如一天，到后来已经滴水不进，大家都绝望了。那天晚上，金星婆婆悄悄地把一息尚存的我抱到她家，紧紧地搂在怀里。不知是她的真情感动了苍天，还是我命不该绝，第二天清晨时，我的嘴居然动了起来。金星婆婆欣喜万分，喂了米汤给我吃，又把这一好消息告诉了我父母。经过金星婆婆的精心照料，我竟然奇迹般康复了。

“那个时候我们都觉得没希望了。但金星婆婆将你抱去照顾了一个晚上，次日你就好转了。”妈妈擦掉了脸上的泪水，接着反问我，“金星婆婆有恩于我们，能不报答吗？”当时的我只有7岁，妈妈讲的故事，并没有在我心中激起太多的涟漪。

1968年5月8日，是我一辈子也无法忘却的日子。这天中午，放学回家后，我突然感到头昏脑胀，浑身冰冷。恰巧，妈妈前一天去公社开会还没回来，爸爸出差在外地，姐姐也不知去哪了，家中只有我一人。我躺在床上盖上了被子。不一会儿，金星婆婆来我家，见我大白天躺在床上，觉得异常，伸手摸了摸我的额头，大叫起来：“哎呀，好烫！”她边说边掀掉了我的被子，说：“我们上医院去！”

离我们山村最近的公社医院也有十五六里，我此时双腿发软，行走十分吃力，怎么去医院呀？就在我左思右想时，金星婆婆蹲下了身子，下起了命令：“趴在我背上。我背你上医院！”金星

婆婆平时身体并不好，十分消瘦；我虽然个小，但也有五十来斤，像一座小山一样压在她单薄的脊背上。雨后的山路崎岖狭窄，两旁布满荆棘……好几次，我俩都险些摔倒，但每一次金星婆婆都细心呵护着我，不让我摔到地上。她从路旁找了一根粗树枝当拐杖，步履维艰地赶路。那大口大口的喘气声伴着沉重的脚步声，令我至今难忘。我几次三番想从她的背上滑下来，都被她的双手牢牢抓住。实在累得不行了，金星婆婆就坐下来休息一会儿，然后又把我背起，决不让我自己行走。她说：“发烧的孩子，走多了路，会伤骨头的。”就这样走走停停，经过了近三小时，我们总算见到

了医生。

医生为我检查后长舒了一口气：“还好，来得及时，住上几天院，应该没事。要是再晚来一些，那就麻烦了！”当他知道我是由金星婆婆从十几里外的山村背过来的，惊讶地说：“难以想象！瘦弱的老婆婆居然能背着这么大的孩子翻山越岭走十多里路送到医院，真了不起！”他转而对我说，“孩子，你的婆婆太伟大了！你长大后一定要好好孝敬她哟！”这时的金星婆婆双脸红了起来。只听她轻声地说道：“我不是他的亲婆婆。”我急得喊了起来：“不，医生，她就是我的亲婆婆！”我大哭了起来，一下子扑到了婆婆的怀里。☐

广告

请注意：正宗长白山西洋参 再次降价

**加1元再免费送2罐**

**强身健体，西洋参食用历史悠久**

西洋参补气养阴，清火生津。它含有人体所需的16种微量元素、17种以上氨基酸和多糖、多肽及多种维生素等，原产美国和加拿大。在我国据书籍记载已有200多年历史。

**四季温补不上火，老人喜欢西洋参**

随着人们对健康养生的重视，越来越多的人，在食用西洋参。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。长白山的西洋参粉得到国内众多中老朋友的青睐，长期服用使人精力旺盛、气血通畅、身体年轻态。

**好消息！一年量6罐仅需99元**

对不起，我们来晚了！感恩回馈！正宗长白山西洋参超细粉再次降价！一年量6罐仅需99元，每天前20名打进热线的读者加1元再免费送2罐，活动数量有限，活动结束后立即恢复350元/罐！



SC11353010208053 本品不能代替药物

**益生康年 订购热线：400-016-1366**

**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。大便不通畅，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**

免疫力强不强，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。益生菌在肠道定殖后，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)

**益生康年 订购热线：400-1868-679**

农历八月初三是父亲的生日，每到这个日子，我都会想起他老人家，想起他对我的养育之恩，谆谆教诲。

我的祖父毕业于黄埔军校，后回家乡当过私塾先生。1932年，30多岁的祖父病逝。那一年，我的父亲才刚满周岁，家里还有两个年幼的哥哥。在那兵荒马乱的年代，作为贫苦农民的孤儿寡母，生活的艰辛难以想象，经常是吃了上顿愁下顿，衣衫褴褛，饥寒交迫。为了减轻家庭的负担，父亲6岁那年来到一个地主家做帮工，每天从早忙到晚，他没上过学也从没有享受过童年的快乐。

雨过总有云开时。1949年，刚成年的父亲回到家乡，分到了田地，还成了家，过上了幸福的新生活。村里开起了扫盲班，父亲白天劳动，晚上就和其他村民一起在扫盲班刻苦学习，对未来充满期盼。后来，随着我们四兄弟的相继出生，父亲肩上的担子越来越重，但他从不抱怨，而且深知“子不教，父之过”的道理，总是通过身边的人和事来教育我们如何待人接物。

记得我10岁那年初秋的一个上午，父

## 谆谆教诲忆父爱

文◎彭清华



亲带我去村西的黄竹壁上砍柴，走到半山腰时，我见山势越来越陡，不想往上走了。父亲看看周围，说：“不管做什么事都要吃得苦、受得累，不能半途而废。等你到了顶峰，砍柴不仅省时省力，还能看到许多平时看不到的风景。”

在父亲的教育引导下，我鼓足勇气爬到山顶时，一幅幅美丽的画面果然扑面而来：绿油油的稻田有如千岛湖纵横交错的波浪，一眼望不到尽头；一个个形态各异的绿丘上，散布着许多村落，遥望那参天的大树，错落的民居，羊肠似的乡间小道，无不让人心旷神怡。特别是泉江、高坑、芦溪等地，平时要走十几二十里路才能看到，现在都尽收眼底……“砍柴啰！”父亲一声吆喝，立刻打破了山顶的宁静。我看看附近，柴果然又多又好，就赶紧忙碌起来……

父亲的老实善良在村里是有口皆碑的。一天，上小学三年级的我刚回家，看到一个身体瘦弱的老奶奶带着一个两三岁的女孩站在门前要饭，就大着胆子对她们说：

“你们去别人家讨吧，我们家自己还不够吃呢！”没想到父亲正好回家，看见后责备我说：“不许这样说话，老师没教你尊老爱幼吗？人家肯定是不得已才出来要饭的。”他又对那祖孙俩说道：“你们等等，我给你们一点米。”说完，父亲进屋装了一大杯米给那位老人。事后，父亲教导我说：“要与人为善，有能力要尽量帮助比自己更困难的人。”

日月轮回，光阴似箭。如今，父亲虽然已经过世，但他的话却铭记在心，令我终生难忘。父亲的教诲使我保持正确的人生方向，让我能从容应对繁杂的事情，在社会上站稳脚跟，看到了人生更美的风景。☐



文◎朱树群

## 老家的柿子红了

在我小时候，老家的屋子边栽着两棵柿子树。秋冬时节，两棵树都到了生命最华美的时候。走在柿树下，我看到那枝头挂满橙红的柿子，一颗一颗沉甸甸的。一些瘦弱的枝丫不堪重负，快要垂向地面。我找来木棍，给枝丫做好支撑。一树累累的深红色果实，就这么招摇地悬挂在枝头。

乡间谚语曰：七月桃，八月李，九月的柿子红了皮。乡谚，犹如一位深谙乡村物候的学者，掌握着农作物的基因密码。

记忆里，老家赣南乡村最常见的就是柿树、李树、桃树、梨树、柑橘树。这些树种在庭前屋后、地头塘边。花开时节，梨花沉静如飞雪，桃花艳丽如披霞。成熟时节，梨子一树明黄光鲜灿烂，柿子满枝橙红喜庆典雅。它们都是乡村的宠儿。

秋天的一个午后，我来到老家。在一户人家房前靠墙的长竹竿上，挂着一串串柿子。削了皮的柿子，露出黄澄澄的、结实的果肉。热烈的秋阳，如聚光灯一样打

在柿子上，像是给柿子上了一层妆，明眸皓齿，展示着秋天高亢嘹亮的成熟。女主人坐在门口，削着柿子。脚边的篮子里，装着小半篮刚摘下来的柿子，另一个桶里，装着削了皮的柿子。女主人告诉我们，她在做柿饼。把柿子皮削了，用麻绳串着，大太阳下晒上六七日，用手压扁，就成了一个个柿饼。就这样简单？我有些不可置信。“是啊，就这样简单，柿饼又甜又有嚼头。”女主人快人快语。

在我生长的那个村子里，柿子快成熟时，女人们将柿子摘下来，插上早就准备好的芝麻秆。这芝麻秆不要太粗的，要筷子般粗细的浅金色光滑秆子。把芝麻秆剪成小手指长短的样子，再将一端剪得尖尖的，插进柿子的蒂旁。小时候好奇，我问大人为什么要给柿子插芝麻秆，给出的答案都一样——熟得快一些。把插着芝麻秆的柿子，埋进米糠稻谷里。秋日时光绵长，惠风和畅，柿子沉睡着。

“霜打柿子满树红。”去年深秋，我慕名去于都一个村子。村里的人家已经整体搬迁，留下的是结着蜘蛛网的房子，铺着石条的小路，水质清澈的古井，还有好几株立在村里的柿子树。一个个红彤彤的柿子，像一个个山间的小精灵，点亮着寂寥的村落。几只鸟雀时而飞起，时而落在树上，啄食着熟透的柿子。时不时地，一个熟透的柿子从枝头落下，掉在地上，开出一朵红艳艳的花。

曾经，这枝头的红柿，这山野人家的一树橙红，最是暖老温贫，温暖着、点亮着乡村无数清寒的日子。远在外乡游子，无论走得多远，循着这抹暖色，都记得回家的路。如今，老人远去，小孩长大，各有归途，只剩下这一树一树的红。☞

## 清香的早米

文◎傅家昆



那年，早稻刚刚登场，老家乡下的亲戚给我送来一袋大米。“尝尝，这是刚收下来的稻子打的早米，蛮香的。”中午，我用新米煮了一锅米饭，揭开锅盖，清香扑鼻。看着碗里那粒粒洁白、晶莹如珍珠的白米饭，我的思绪不禁飘回到少年时代。

儿时，每年夏收时节，故乡的早稻便成熟了。收割、脱粒、扬净，再摊在打谷场上暴晒数日，就颗粒归仓了。父亲装上几麻袋新稻谷，用手推车推到离村一千米外的粮食加工厂脱壳，刚碾出的米还是热的，捧在手里香喷喷的，很诱人。从此，我们家人就能天天吃上新米饭，喝到新米粥了。新米饭可口，新米粥养人，而且那时的水稻不施农药化肥，灌溉的水也没被污染，米是100%的绿色食品。

每天一早，母亲就从米缸里舀一瓢新米倒进淘米篮里，到祠堂前的池塘里淘洗，乳白色的淘米水引来了一群群小鱼儿。把淘好的米浸泡片刻，加水倒进铁锅里煮粥。烧的是新稻草，炊烟也是清香的，水一烧开，水蒸气便顶开锅盖，这时揭开锅盖，

用勺子将沉淀在锅底的米搅拌上来，接着再煮三五分钟米才会软烂。此时的锅里，仿佛一场擂鼓鏖战，咕嘟咕嘟直冒泡。等到粥香弥漫开来，才停火。我起床洗好脸，母亲就盛好一碗粥喊我吃早饭，新米熬成的粥洋溢着大自然的清新。我迫不及待地捧起碗喝上一口，黏稠爽口，又香又甜。不用咸菜佐餐，我一口气能喝两三碗。

新出早米煮的饭更香。新米水分要比陈米高出不少。因此，煮饭时水只要高出米上面薄薄一层即可。米饭快要熟时，揭开锅盖，用筷子插几个孔眼，再用文火焖一会儿，待锅盖四周水汽蒸腾，香气袅袅上升，就可以熄火。十来分钟后，香喷喷的米饭就煮好了。亮晶晶的新米饭一口一缕香，温软而柔润，母亲说这是很有营养的，尤其是锅底那微焦的锅巴，又黄又脆。医书上也说新米“和五脏，促健康。”倘若掉了一粒在桌子上，我会赶紧捡起来，塞进嘴里。父母望着我，目光欣喜而又凝重。

食物的搭配总是妙趣天成，仲夏的青菜与新米达成默契，给农家带来许多喜悦。从自留地里拔些新鲜的青菜，一片一片洗净、切成段，在滚热的油锅里爆炒一会儿便可端上桌下饭。

而今，我们的生活富足了，记忆中的稻花香味似乎离自己渐渐远去。眼前这晶亮的早米使我想念起当年在农村老家的父母，遥想起当年他们在大太阳下挥汗如雨、辛勤劳作的模样。我都会很自觉地把碗里的米饭吃得一粒不剩，就像少年时一样。尽管现在没有了父母在身边欣慰地看着我们吃饭，可唇齿间萦绕的还是当年新米的清香。☞



岁  
月  
悠  
悠  
木  
桥  
情

文◎张有晏



我的家乡菖蒲古村坐落在井冈山脚下，那里依山傍水，村子上方崇山峻岭间的万千溪流，汇集成村前的那条大河。河水滋润了故乡大地，养育了四方百姓，也给人们带来了诸多不便。在漫长的岁月里，家乡人民在这些河流上搭建起一座座木桥。这些质朴、简约、富有生机的木桥，时常在我脑海里想起，挥之不去。

故乡的木桥多采取卯榫技术串联而成。桥板的一面用斧头劈平，但不需光滑，旨在防滑。平静的牛吼江水清澈见底，晶莹透亮，让人忍不住掬上一捧，感受清凉甘甜的美妙。村边有一条小道，它是从连绵的群山中、炊烟升腾的村落里走来的，像是一条蜿蜒缥缈的纽带，与河上的座座木桥相接。河对面的厦坪，是邻近乡村的交通枢纽地带，人气旺盛，商铺林立，农副产品琳琅满目，是当地最繁华的圩镇。路上行人如织，桥上人来人往。木桥始终敞开胸怀，一串串斑驳的脚印，留下的是岁月的沧桑。

在水乡，每个人都有着学过桥的经历。做娃娃时，就在父母的脊背上习惯了桥下翻滚的河水，听惯了哗啦啦的流水声，感受到了木桥的摇摆；长大后，学会了踩着木桥抖动的节拍矫健地走过去。天有不测风云，遇到暴风雷电、冰霜雨雪的天气，常有外乡人匆匆赶路，急于过桥跌入河里，村里人总是不顾一切地跳入河中救人。虽说非亲非故，素不相识，但家乡人性情豪爽，热情善良，当外乡人遇到难处，大家会毫不犹豫地伸手相助。于是，在岁月的长河上也架起了一座桥，它用友善和情感联结方圆数十里地的乡亲。以路为媒，以桥为缘，攀亲结义，世代友好。

当年，在菖蒲村插队的上海知青，与其他村相比，多了一个过桥的考验。他们从未见过这样的木桥，第一次过桥，尽管有当地人牵着教着，但没走几步，桥板抖几抖，于是战战兢兢地站在桥上不敢动弹。还有人身子一倾斜，两眼一发黑，扑通一声跌入河中。这批年轻人，当时有着扎根农村的雄心壮志。第一次过桥的惊险，丝毫没有动摇他们的决心，爬上岸抖干身上的水，继续重来……在后来过桥的人群中，我常见到山里的知青，为了不影响每天集体出工，常常在散工后到厦坪供销社购买柴油、化肥，在漆黑的夜里挑着沉重的担子过木桥，此情此景令我至今难以忘却。

如今随着年岁渐长，陈年往事不时会涌上心头。现在，我常通过手机与原在家乡插队的上海知青老袁聊天。回想当年下乡第一次过木桥的感受时，他至今仍会心有余悸地吐出两个字“害怕”。那时，他常看见本地小孩滚着铁环嬉笑着过木桥，在羡慕中倒也给自己增加了几分胆量。

岁月悠悠，星移斗转。今日的家乡，牛吼江上的木桥不见了，取而代之的是宽敞平坦的跨河水泥大桥；高速公路上车流涌动，铁路上火车飞鸣，一座座四通八达的“桥”与新时代联通。📷

## 动手动脑

## 其乐无穷

文◎王亦军

我是一名退休十多年的军休干部，现已年近70岁，早年是坦克驾驶员出身，出于老本行养成的习惯，平时既喜欢动手，从事各种家务劳动，也喜欢动脑，和我一样，很多老同志退下来以后，往往是怕闲不怕忙、怕静不怕动。动手动脑，多思多做，既解决了日常生活中的一些劳务需求，又对我们身心健康大有裨益。

关心时政，其乐无穷。关心时事政治，是广大军休老同志多年养成的一个良好习惯。我在个人学习阅读各类报刊的基础上，积极参加军休所组织的各种学习教育，同时利用电视、广播、网络等渠道，及时了解国内外发生的大事、要事。在家里专门布置了学习室，我个人体会，关心时事政治，了解国内外各种情况动态，其最大的好处就是能显著提高对各种谣言的辨识能力，最大限度地减少受骗上当的发生。我多次接受战友、朋友的咨询，辨别和揭穿网上流传的某些谣言，获得了大家的好评。

修理制作，其乐无穷。居家过日子，离不开各种器具，尤其是现代科技的发展，各种家用器具的品种、数量越来越多，既给我们带来生活上的方便，有时也造成出现故障无法使用的烦恼。由于我的专业出身，就先在网上查阅相关知识，分析故障原因，然后在网购零配件，多次修理了煤气灶、微波炉、洗衣机、电动自行车等家用器具的常见故障。老伴儿笑说我以很低的成本，使价值不菲的器具焕发新生，避免了浪费。

裁剪缝补，其乐无穷。衣裤被褥，是时时刻刻都离不开身的东西，无论新旧，总有个大小长短不合适的时候。在我们小的时候由于物资匮乏，似乎家家都有裁剪

缝补的技巧和习惯。现在这项技巧虽然已经越来越用不上了，但作为那个时代的过来人，我家始终保持了裁剪缝补的习惯。我和老伴儿制作了各种收纳袋。裁剪缝补，虽然不创造什么财富，但减少了浪费，锻炼了手脑，别有一番情趣。

采买烹饪，其乐无穷。个人认为，民以食为天，烟火最重要。我们老两口共同承担采买任务。以前上班期间主要吃食堂，是人家做啥吃啥，现在有了自主权，是自己想吃啥做啥。不但学习做各种家常菜，还尝试烹饪各种“大菜”“硬菜”。经过多年来的不断研究探索，不但能够把家常菜做得有滋有味，把一些高档菜的烹饪也钻研得炉火纯青。周末假日儿孙回来，全家聚餐其乐融融。我被小孙子评价为“全家做菜第一高手”，成就感爆满。

果木园艺，其乐无穷。打理花草果木，是在退休前几乎没有涉及的领域。退休后的住所门前有一片小院，我把它充分利用起来，各类花草果木见缝插针。刚开始因没有经验，买来的果木被卖家以次充好，有的品种不适应当地水土和气候，成活率很低。后来经过多次试种，对一些品种做了淘汰，尤其是自学了果木嫁接技术，将品质优良的枝条嫁接到品质较差的砧木上，经过几次尝试终获成功。把已栽种多年既不开花也不结果的海棠树嫁接上了苹果。在小杏品种的老树干上成功嫁接了大杏、蜜桃、李子三种水果，目前长势良好。到今年春夏，有望看到“一树四果”的喜人景象。也让我的养老成就感、满足感油然而生，不亦乐乎！

（编辑 钟潇悦）



## 夸人的时候 用力一点

文◎罗西

在水果店里买百香果，老板也拿着一个袋子在挑拣，非常慎重，一个一个地往上轻抛再接住以掂量里面的果汁果肉……

我好奇：这么认真啊！

这位从福清来的老板说，有顾客叫他帮着挑，不能不认真……

这就是信任赋予的责任感。其实，对一个人信任是对其最隆重的赞美。这位老板特别“会做人”，其实是涵养与善良。那条小街上，有好几家水果店，他这家，生意最好。提着水果准备离开时，我再次表扬他：你人不错。他笑逐颜开。

哪怕他是一个陌生人，他好，我也要大声说出来。过斑马线，有司机缓下车速，我都会伸出大拇指、微笑表示感谢，虽然是他应该做的。

我从不吝啬夸赞，而且善于发现每个人身上的价值、闪光点。上次动了个小手术，局部麻醉，医生在干活，我躺着闲着也是闲着，就极力表扬他温和、耐心，包括表扬他的手像是弹钢琴的……

他都不好意思了：“我好，你也好，如果医生态度不好，患者一紧张，血压上来了更难办。”

我喜欢夸大一个人的好，尽量远离一个人的“不好”。

最近我有点喜欢 DeepSeek（一款人工智能应用模型），夸人真是毫无底线，往死里夸你。其实，这大半生，我运气算不错。基本上，遇到的人，都待我不错。

朋友阿冰评论说，是我人品好所以老遇上好人好事。其实不是的，一个人活着，总有一些人喜欢你一些人不喜欢你，这个比例常常是改变不了的，我坚持只与喜欢我的人交往，这样生活就比较简单、如意。

所以，遇到对自己好的，我从不手软，抓住不放。他（她）从芸芸众生里走来与你为友，就是对你最隆重的赞美。

我曾写过这样一条微博：赞扬一个人用力一点，讨厌一个人心软一点。突然的慈悲，是因为我的好，盖过你的不好。慈悲比较接近天空的蓝、现代文明的光。不喜欢“不好的”，容易做到；而夸别人好的，不嫉妒，往往比前者要难很多，这需要更宽广的胸襟。若能克服这一人性弱点，就更靠近善良、慈悲、美好与快乐一点。📱

（编辑 卓成华）

赋

闲

居

家

忙

编

织

老伴儿退休那天，我特意请了假去接他。推开办公室的门，看见他正小心翼翼地收拾着桌上的文件，动作很慢，仿佛在抚摸一段即将逝去的时光。阳光从窗外斜斜地照进来，在他花白的鬓角镀上一层金边。

“该回家了。”我轻声说。

他抬起头，眼神有些恍惚，随即露出一个勉强的笑容：“是啊，该回家了。”

回家的路上，老伴儿一直望着窗外。我知道，对于这个在环保局工作了三十多年的老花匠来说，突然闲下来的日子并不好过。果然，不到一个月，老伴儿总是失眠，半夜起来在院子里转悠，对着那些花草发呆。

转机出现在一个周末。一家环保公司的负责人找上门来，说听闻老伴儿是园艺高手，想请他去做技术指导。我清楚地记得，那天老伴儿的眼睛一下子亮了起来，像是干涸的池塘重新注入了活水。

然而好景不长。老伴儿65岁那年，公司以年龄为由婉言辞退了他。这一次，他似乎平静了许多，只是每天清晨还是会习惯性地穿上那件沾满泥土的工作服，在院子里摆弄花草。

直到有一天，我回家时看见老伴儿坐在藤椅上，手里摆弄着几根五颜六色的塑料织材。他的动作很生疏，织材不时从指间滑落，但他专注的神情让我想起了他年轻时修剪盆景的样子。

“你这是……”

“闲着也是闲着，”他头也不抬地说，“记得我父亲以前会编背篓，我想试试。”

起初，老伴儿编的背篓歪歪扭扭，

我便打趣说像是个“醉汉”。但他并不气馁，每天天不亮就起床练习，手上被铁丝划出一道道口子也毫不在意。渐渐地，那些织材在他手中变得听话起来，编织出的背篓也越来越精致。

有一天，老伴儿突然提出要去菜市场摆摊。我担心他身体吃不消，但看他兴致勃勃的样子，又不忍心阻拦。没想到，他的背篓因为结实耐用而且美观，很快就在菜市场小有名气。更让我惊讶的是，有一天他神秘兮兮地把我叫到书房，指着电脑屏幕说：“你看，有人从网上订了十个背篓，要寄到浙江去呢！”原来，是菜市场的一个年轻摊主帮他在网上开了个小店。

去年冬天，老伴儿因为赶订单着了凉，发起了高烧。我劝他休息几天，他却执意要继续编织。“答应了人家的事，怎么能食言呢？”他说这话时，手上的动作依然稳健。

如今，老伴儿的背篓不仅卖到了全国各地，还吸引了不少慕名而来的学徒。每当看到他和那些年轻人坐在一起，一边编织一边说笑的样子，我就会想起他退休那天的落寞神情。

现在的老伴儿，脸上总是挂着满足的笑容。他说：“人老了，不是没用了，只是换了个活法。”是啊，他用手中的竹篾编织的不仅是背篓，更是一份充实而快乐的晚年生活。

看着老伴儿专注编织的身影下是永远保持一颗热爱生活的心。就像那些经他手修剪过的花草，只要用心浇灌，总能绽放出最美的姿态。毕竟，生命的意义不在于年龄。❀

（编辑 钟潇悦）

文  
◎  
王  
淼

# 拳剑伴夕阳

文◎张泽峰



年轻的时候就喜欢舞拳弄剑，退了休我就有了更多的空闲时间练习拳剑了。在自己原有的拳剑基础上，按照手机视频和书籍里教授的套路，自学了八段锦、易筋经、二十四式太极拳、八法五部、太极剑法和养生气功，一套接着一套地学习。尽管自己已经60多岁了，却仍然执着地练习每个动作。开始的时候，我每天在小区的广场上独自晨练，渐渐地吸引了一些街坊邻居。正所谓“独乐乐不如众乐乐”，人数众多更潇洒。我组建了一支二十多人的太极拳剑晨练队伍，每一天早晨带领社区里的老年朋友练拳舞剑。我们天天风雨无阻，雷打不动地坚持拳剑和养生气功的练习，已经连续几年参加了市里、区里、场里的拳剑比赛和拳剑演出，我们的拳剑队还多次获得骄人的成绩。

每天清晨六点钟，我们拳剑队的成员都会准时来到那鸟语花香的小区广场上，大家首先习练一小时的二十四式太极拳、养生气功和八段锦，然后再练上半小时的太极剑，最后练上半小时的易筋经和八法五部。我耐心规范地教大家，虽然我们这些人年龄都不小了，但大家始终都是认真

用心地练习每个动作。

这些拳剑运动既提高了大家的体能和免疫力，而且也陶冶了情操，使邻居之间的关系和谐融洽，增强了小区居民的凝聚力，又弘扬了祖国的传统文化。这个拳剑队伍一定要坚持下去。

二十四式太极拳、八段锦和太极剑法是老年朋友们比较喜欢的三个项目。太极拳的特点是拳架舒展，结构严谨，由松入柔，以柔为刚，刚柔相济，身法突出，含胸拔背，上下相随，内外结合，中正安舒，轻松自然，轻灵沉稳。太极拳有个最大的特点是互为因果关系，也就是说它的这些特点既是练功方法又是练功效果，它的修炼方法是身、心、灵三位一体，一体三位的。

二十四式太极拳的编排也是十分严谨的，别看它简简单单十几二十几个动作，一套下来花费时间也不多，但它已十分精炼地提取了传统杨氏太极拳之精华精髓。

八段锦是一个优秀的中国传统保健功法，古人把这套动作比喻为“锦”，意为动作舒展优美，如锦缎美丽柔顺，又因为功法共为八段，每段一个动作故名“八段锦”，整套动作柔和连绵，华丽流畅，有松有紧，动静相兼，气机流畅，骨正筋柔。另外，太极剑法非常适合女性朋友练习，它不但能提升练剑人的自信心，还能塑造其优雅的气质，更有明显的减肥去脂作用。

在习练拳剑的时候，老年朋友之间的交流渐渐丰富，气氛更加活跃起来，并利用微信、QQ、抖音、快手等网络平台相互学习、多方沟通、交流心得体会。通过拳剑运动，我们这些老人的身体更加健康了，精神也变得更好了。真可谓是：拳剑“搭子”伴夕阳，健体益寿葆青春。☑

(编辑 周安琪)

## 做“减法”

文◎魏 津

最近十多年，我们前后搬了两次家。平时没觉得自己“富有”，搬家时才发现橱子、箱子，大包袱、小行李，一是太多，二是都不值钱，尤其是衣服，有的都几十年了，一擦一擦，还板板正正在衣柜里睡觉。

女儿仔细察看了一遍，跟她妈妈说：妈，我同事也是刚搬了新居，她公公有一句话说得非常好：所有老旧物件，除了文物，皆是垃圾。所以搬家就是除旧布新，咱们能卖则卖，能送则送，该扔就扔，新家新气象，告别“老、旧、破”。

女儿的话让老伴儿有些心动，可是望着满地、满屋的东西，脸上呈现一筹莫展的神情。女儿自信地说：“妈你不用担心，我拍拍照片，放到闲鱼和几个群里，很快就能处理完毕。”

先从衣物入手。娘儿俩提前把少部分能穿的挑出来，其余的码到一起，收衣服的人上门取货，装袋子过秤，三下五除二就搞定了。女儿笑嘻嘻问她妈：“咋样，这样处理行不行？”

老伴儿说：“行倒是行，心里还是有些不舍。”

女儿说：“习惯了就好了，新家确实容不下这么多旧物。您不是常说守着一堆东西真的影响情绪。”

老伴儿连连点头：也是，也是。

接着是处理大件旧家具。女儿将大床、活动橱柜、地柜、沙发等家具，集中打包处理给旧货经销商，虽然卖价低，但省时省力，收购的两个师傅自带工具，车开到楼底下，也不用我们搭手，不到一小时就

把几件家具倒腾到车上去了。还顺便对我们要处理的一个冰箱、一个挂式空调，还有抽油烟机和洗衣机进行了核价和搬运时间的确定。剩下的就是锅碗瓢盆和瓶瓶罐罐了，选出继续用的，其余基本当垃圾处理了。

住进宽敞明亮的新居，看着洁净舒心的房间和崭新的家具、电器，内心满满的幸福感，人也感觉年轻了不少。事后老伴儿跟我说：“总觉得女儿还小，想不到办事比我们强太多。”

我说：“是呵，今后可不能老观念、老脑筋，该淘汰喽。”

2018年，为接送外孙方便，又调换了一次房子，不过有上一次的经验，这次搬家相当省心。先考虑出一个取舍方案，该留的留，该处理的处理，重点把我的藏书分成三类，按照留用、送人、处理的既定方案执行。女儿因为工作忙，不想耽误她更多时间，只是在搬家前共同商定了一个方案，由我们具体实施。按部就班做好了前期准备工作，最后从搬运平台叫了车，一车两次，圆满完成搬家任务。

现在回头一想，两次搬家，两次做“减法”，对于我们老两口来说不容易，但看着那些曾经堆积如山的旧物，虽承载着岁月的痕迹，却也在无形中束缚了我们的生活。两次搬家，我们开始明白，生活的真谛不在于拥有多少，而在于珍惜什么。那些真正珍贵的回忆，早已在心底生根发芽，不需要外物的承载，依然鲜活如初。☑

（编辑 钟潇悦）



## 调教小捣蛋

文◎韩长绵

我的小外孙调皮捣蛋堪称一绝，虽然还在上幼儿园，但在小区里已是名声在外了，这里只举一个例子就可见其一斑了。有一次趁大人不注意，竟将电视屏幕用榔头砸个洞，说是要看看是谁在里边唱歌跳舞呢，你说祸害人不？虽然常常软硬兼施，无奈只是效果不佳。说轻了，他笑嘻嘻地不理茬儿，只管干自己的事儿；说重了，有时甚至打几下，他却躺在地上撒泼打滚，哭闹得没完没了。那可真叫油盐不进，软硬不吃，蒸不熟煮不烂呢。

最近，女儿却一反常态眉开眼笑地告诉我个好消息，她说：“老爸，我用你教我的‘红点黑点’妙招，来调教小捣蛋，没想到还挺灵，很管用，已经初见成效了。”女儿高兴，我更高兴，其实这个方法也是我从读报中受到启发的。

在这里我顺便介绍一下，所谓“红点黑点”妙招，就是在屋里墙上贴一张当月的日期表，日期下都是空格，首先与孩子说明，今后每做一件好事就在下边的空格里点上红点，做一件坏事就点上黑点，每周清算，红点多了奖励，黑点则要受到处罚。至于奖励与处罚的额度，那要视情况而定。

当初我是这样想的，这样一个捣蛋鬼不吃不吃这一套，受不受如此约束，还两说呢，因此也就没有规定那么细，只能由女儿边

执行边完善吧。

据女儿讲，她起初也不大相信这个办法会有效，只是抱着试试看的态度，就算“死马也当活马医”吧，结果让她始料不及的是这个小家伙却对红点黑点很在乎，自从开始实施以来，天天都有红点上墙，却一个黑点也没有留下。女儿说：“这一招有这么神奇的作用，真是没有想到啊，我得好好感谢我的老爸呀。”我在高兴之余，又动开了脑筋，与女儿商量将奖惩细则完善起来。

我建议女儿奖励可设置为给外孙买些实用性强的书籍、文具之类，而处罚就让他做一些力所能及的家务劳动，况且现在他非常注意自己的言行了，即使偶有黑点出现，也可以采取以红点抵消黑点来处理。女儿听了我的建议，很高兴地回去继续实施“红点黑点”之法，根据反馈回来的信息，小外孙在各方面都有较大的进步，尤其可喜的是他不但端正了品行，而且在学习成绩上也由原来的中游水平，跃到了前列，给即将升入一年级打下了坚固的基础。

女儿对我连连称赞，老一辈方法得当，将家教搞好，不也等于为教育下一代做了一件传递正能量的大好事吗？她还打趣我，也算家庭里的“老有所为”。📺

（编辑 钟潇悦）

## 和孙女一起种蒜苗

文◎管笛琴

给孙女租的绘本里有一本《妮妮的蒜苗》，孙女特别喜欢，我讲了一遍，她还让我再讲一遍。到后面，我讲的时候，她还时不时地接过去自己讲，最后，孙女基本能把妮妮种蒜苗的故事情节自己讲下来了。

看孙女这么喜欢这个故事，我也想让孙女体验一下种蒜苗的过程，我就对孙女说：“苗苗（孙女乳名），奶奶也喜欢吃蒜苗炒鸡蛋，苗苗肯定也喜欢，我们也种一盘蒜苗吧！”孙女开心地说：“苗苗要种蒜苗，苗苗要吃蒜苗炒鸡蛋。”

说种就种。我先带孙女去超市买了大蒜，孙女提着大蒜一蹦一跳地回到了家，我们先把大蒜掰成一瓣一瓣的，接着把大的和小的分开，然后我们从大到小把大蒜一瓣一瓣串起来，整齐地码在盘子里。孙女用纸杯子端来一杯水倒进去，还说：“蒜苗要晒太阳。”说完就端起盘子，小心翼翼地走过去，把盘子放在窗台上。

可能是我们买的大蒜容易发芽，第二天，孙女惊奇地喊：“奶奶，大蒜发芽了。”我跑过去一看，真的有五六颗大蒜已经探出了绿色的小芽，她开心得不得了。于是，她每天时不时地跑到窗台边看她的大蒜苗，端着纸杯子浇水。说来也怪，大蒜一个多星期就长得很高了，于是，我跟孙女讲：“妮妮对幼儿园的老师说大蒜苗炒鸡蛋很好吃，我们也尝尝吧。”孙女开始有点犹豫，过了一会儿给我说：“奶奶，妮



妮的大蒜苗吃了又长出来了，苗苗的也能长出来，我也想吃大蒜苗炒鸡蛋。”晚饭前，我们俩用剪刀把大蒜苗一根一根剪下来，然后做了蒜苗炒鸡蛋，孙女吃了不少呢。

我发现，和孙女一起阅读这本绘本，不仅引导孙女学会了仔细观察和描述画面，

而且通过亲自种蒜苗，了解了蒜苗的生长过程，更重要的是她在种蒜苗的过程中体会到了不同的感受。孙女对大蒜也能种的好奇心、种了又天天盼大蒜发芽的急切、大蒜发芽时的那份惊喜、到她迫不及待地告诉她的同学们的那份自豪，再到发现蒜苗被割去后的伤心，直到最后发现蒜苗还能长出来的开心……这一系列的情感变化，让孙女的内心世界变得丰富多彩。

和孙女共读绘本，也给了我很多新的启示，先关注绘本提供的信息，根据这些信息，从绘本里走出来，带孙女体验这些信息内容，再回到绘本中，让她不仅获取更多的知识，而且得到生活经验，利用绘本内容解决她在生活中的问题，提高了动手能力，让她自己学会成长，这才是阅读绘本的意义所在。

更大的变化是，现在我家的窗台上，不仅有大蒜苗绿油油地生长着，还有洋葱苗、红薯苗也在生长着……对于我，又何尝不是一种“逆龄”生长。☑

（编辑 钟潇悦）

“那时你大概只有七八岁的样子，一次，你调皮，我拿起笤帚抽你屁股，你哭得可伤心啦！”父亲说起我小时候的事，开心地笑了。

我掏出纸巾，轻轻擦去父亲嘴边的泪水，心想，您现在要是还能用笤帚抽我屁股就好了，我一定感觉那是自己最幸福的事！

可是父亲老了，他再也打不动我了。他柔软地躺在藤椅里，微眯着眼，说道他对我小时候的“杰作”，父亲脸上露出幸福的笑容，似乎很陶醉。

不知不觉，父亲已经93岁了，不再是当年那个拿起笤帚就能抽我屁股的人了。他变得柔弱了，柔弱得像一团棉花。

父亲总喜欢躺在一张藤椅里，微眯着眼，似乎总在回忆中。在父亲的脑海里，那些细如针眼的往事，说起来，依然那么清新、水灵，就好像刚打捞上岸的活蹦乱跳的鱼，一不留神就溅起了一脸水花。

一天，父亲忽然两眼紧紧盯着我看，好像不认识我似的。我被看得有点手足无措，问道：“爸，您在看什么呢？”

父亲用手轻轻地抚摸着我的头，有些伤感地说道：“孩子，你也有许多白头发了，你也老了！”

仿佛有什么东西刺痛了我，内心一颤，我为父亲理了理衣襟，努力地笑了笑，说道：“爸，瞧您说的，在您面前我哪能老呢？在您的呵护下，我正在一天天地长大呢。”

父亲一愣，很快，他连声夸赞道：“孩子，你说得对，我还要不断关心你、爱护你，你才能一天天地长大！”

爽朗的笑声在屋子里回荡，屋子里溢满了温暖和甜蜜。

一次，父亲在屋子里滑了一跤。父亲伸出手喊道：“孩子，快来拉我一把！”

我赶紧走了过去，握住父亲的手，却怎么也拉不起父亲。我一下急哭了。

父亲静静地望着我好一会儿，鼓励道：“孩子，别哭，让我俩一起努力，一定能将我拉起来！”

父亲的话仿佛给了我一种巨大力量，我用力拉住父亲的手。父亲用力撑起身子，终于一点一点地站了起来。

父亲兴奋地拉住我的手说道：“孩子，你真了不起！”

“嗯，爸爸，您也了不起！”

尽管我的眼睛里噙满了泪水，但与父亲的手掌相握那一刻，心中倍感温暖与幸福。这种关心和爱护，能成为生命的永恒。☞

（编辑 卓成华）

## 永恒的爱

文◎李良旭



## 柳先生和小黑

柳先生是瓦城有名的前辈文士，更是我亦师亦友的忘年交。老人家十年前退休了。退了弄啥呢？没等我替他想出办法，他自个先想出来了，弃文从武，拜人为师，到抱龙山上练拳去了。不是义和拳，他说，叫个什么大成拳。

瓦城人知道抱龙山的很少，大多叫西山。以主城区的坐标而论，山确实在西边，叫西山也无不可。不料时间久了，小名取代大号，弄得天下人皆知西施而不知施夷光。

每年春秋两季，我常到抱龙山上去。最多时一天两次，一次迎着朝霞，一次追着夕阳，步行上班或下班。这样，将行路与健身合二为一，累计二十余年矣。

我熟识抱龙山，就像熟识柳先生一样。

抱龙山从早到晚人流不息：有暴走的，有漫步的，有跳绳的，有跳舞的，有荡秋千的，有打麻将的，有抡鞭子的，有遛狗的，有吹唢呐的，有吹胡子瞪眼的，有眉来眼去的，有搂搂抱抱的……老老少少，雄雄雌雌，都是寂寞的或不甘寂寞的灵魂。

柳先生主要是来练拳。说是练拳，可我从未见他出拳。人家影视中的武人，都是嗖嗖嗖地挥拳头，且伴以闪展腾挪，动作快得很。你柳先生怎么搞的嘛？

柳先生白了我一眼：你懂什么？

这叫站桩！

嗨，咱不闹好不好？两脚分开，与双肩同宽，屈膝，站立不动，两手像括号一样端在胸前，也一动不动。站个什么桩呀，显然是抱西瓜嘛。

抱西瓜就抱西瓜，柳先生脾气好，我说什么他都不恼。

从此手机里我经常这样跟柳先生打招呼：今天抱西瓜了没有？或者：正在抱西瓜？

没想到经常抱西瓜的柳先生竟然在抱龙山上闹出一场婚外恋。恋爱的对象叫小黑。小黑爱吃花生，最好是带壳的那种，先生于是成包成包买花生。

柳先生以前是每天去一次抱龙山，现在有了小黑，改成每天去两次。老伴儿得知其中原委，想插嘴，哪承想只开了个头，先生的眼睛便瞪得老大，喘气都粗了。老伴吓得一哆嗦，从此不闻不问。

小黑的家就住在抱龙山。

小黑是一只松鼠，黑松鼠。

抱龙山上有许多松鼠。棕色、黄色、灰色、黑色，都有。我常看到。不过我看到的松鼠，听到脚步声，噌一下都没影了。精怪得很，警惕得很。

谁能想到柳先生竟然跟一只松鼠好上了呢？好到除了雨雪天气，他都要来抱龙山看小黑。

抱龙山上有许多练功场，都由人工平整夯实而成。大多是椭圆形，也有近于长方形或正方形的，十几平方

米到六七十平方米不等。有的安装了单双杠或别的室外健身器，有的吊起了拳击沙袋。最奢华的一个，安了电灯。

柳先生师徒名下的练功场，不算最奢华，但也很上档次。主要特点是面积比较大，有六十几平方米，周边大多是二十几米高的柞树和洋槐。五月槐花香，先生在树下抱西瓜，心里香得不行不行。

我问过柳先生，你跟小黑的初恋，是怎么一种情况？

柳先生抿着嘴笑了。

柳先生喜茶，每日上山，都携带一大杯茶。常见的保温杯，差不多能装一斤水的那种。先生的茶点，是少许炒花生之类的小食品。

柳先生来到练功场，先把保温杯和炒花生放到一块岩石上，然后开始抱西瓜。

连续几次，柳先生小憩时，发现保温杯还在，炒花生却没了。

柳先生长了心眼，再去，他调转方向，冲着岩石抱西瓜。就这样，小黑被他发现了。就这样，他的花生越买越多。

柳先生跟我这样说小黑：你说它傻不傻啊，它把花生往草丛石缝里东藏一颗西藏一颗，可刚离开，就被别的松鼠给偷了……

我听了哈哈大笑。

柳先生师徒都认识小黑。小黑也认识他们中的每一个。不过奇怪的是，小黑只跟柳先生一人亲近，对其他人则稍稍远之。

柳先生给我发过一个视频，看得我心里一阵阵发热。

柳先生坐在树下，平伸手臂，掌上托着几颗花生。小黑从镜头外闯入，一跳，跳到先生肩膀上，再沿着胳膊一窜，跃上手掌，

迅速叼起一颗花生，一边剥壳，一边冲柳先生作揖。先生满脸笑意。视频的背景里，有缤纷的秋色。

隆冬时节的一天黄昏，柳先生约我小酌，地点定在抱龙山下的万利小酒馆。我应邀而至。推门，看见先生将两只胳膊平铺在餐桌上，脑门枕着手臂，听见门响才抬头。

我吓一跳。我看见柳先生的眼圈很红很红，还听见他对我说：小黑不见了……

那天在酒桌上柳先生和我谈的全是小黑。小黑七天前不见了，先生找了它七天，直到听人说，前些日子有外地人专门来山上打松鼠，这才死了心。

柳先生说：小黑，八成是不在了。说完重重地叹一口气。

随后柳先生喋喋说起小黑的种种逸事：小黑在柞树上跟一对喜鹊打架，连打三天，把喜鹊羽毛薅掉好几片，愣是把它们撵到别处安家；小黑淘气，经常把柳先生的提包拉链拉开，看看里边装些什么；有人跟小黑开玩笑，递香烟给它，小黑不知何物，吓得飞快跑掉，回头趁那人不注意，把他整包的香烟叼上树，撕开包装，噼里啪啦往下扔……

说这话的时候，柳先生一会儿哭一会儿笑，神经兮兮的。

干了最后一口酒，柳先生说：明天开始，不站桩了，我要出拳！

接着又说：大成拳，也叫意拳，想打谁就打谁，厉害得很。

柳先生说完，在我面前使劲晃了一下拳头。

柳先生年逾七旬，白发如霜，拳上青筋暴跳。☐

## 鲍老

一大早，我被手机铃声吵醒，迷迷糊糊接了。等我弄清电话那端的人是鲍老，赶紧做热情状。

鲍老二十年前就退休了，我几乎把他给忘了，没想到他还记得我。

鲍老比我更热情，一句一句把我全家都问候到了，之后，似乎有点不好意思，支吾了片刻才说，那什么，你知不知道李光辉的手机号呀？

原来这才是鲍老的正题。

我说，知道啊，鲍老，我给你查哈，查完告诉你，你把电话挂了吧。

我放下手机一看，嗨，才五点刚过。

很快就查到了。我把李光辉的手机号写在一张小纸片上，然后给鲍老回话。

我对数字天生缺乏敏感性，电话号码之类，永远别想看一眼就记住。

我给鲍老回话，听见手机里说：“该用户已将手机设定为来电提醒模式。”也就是说，我什么时候能跟鲍老通上话，没个准数。

我给鲍老发了一则短信，倒头又睡。我平常都是七点后才起床的。

鲍老再无任何动静。

这是七天前的事。谁知过了三天，还是一大早，鲍老又打来电话。鲍老说，你在哪儿呢？我说在家啊。鲍老说，我去看看你好不好？

我吓了一跳，赶紧哼哼哈哈地打岔，说那什么，我怎么敢劳鲍老大驾来看我呀，改日我去看你哈，再说……

再说的意思是，这才几点啊，你真要上

门，我会傻掉的，整整一天都会傻掉，但这想法只在脑子里溜达了一下，没敢说出口。

打了几声哈哈之后，我转入正题，鲍老，有事你尽管说哈，我能办的指定去办。

鲍老又有点不好意思，连嗓门都软了下来，说，我就是想问问李光辉的手机号。

我赶紧说，鲍老，我给你发过短信了呀。

鲍老说，短信？我不会用短信啊。

我的天，这扯不扯。

我赶紧下床，寻找那张写了手机号的纸片，却没找到。

鉴于上回的教训，我说，鲍老，我再给你查哈，一分钟后，你给我打电话。

鲍老说，几分钟？

我说，一分钟。

几分钟？

一分钟。

如此往来七个回合，我濒临绝望，改口说，两分钟。

鲍老说，好的，两分钟。

这回很顺利，两分钟后，也可能是三分钟后，我把李光辉的手机号当面汇报给鲍老。

我认识鲍老已经很多年了，那时我还不到三十岁，在一家新闻单位里混饭。鲍老经常给我们写稿子。鲍老退休前在市委宣传部主抓精神文明工作，笔杆子上有些功夫。早年他就是靠着这功夫，才从乡下调进瓦城的文宣系统。

鲍老跟我们混熟了，喜欢开些玩笑。

鲍老说他刚进城那几年，整夜在灯下苦熬，熬得不行不行的。鲍老给自己编了一套顺口溜：“省老婆费灯泡，掉头发尿黄尿，一宿写了个大材料，领导看了吓一跳。”说完哈哈大笑起来。我们也笑。

看我们笑得东倒西歪，鲍老谈兴更浓，说起他在城郊住瓦房期间的种种趣事。

趣事很多，至今我还记得的，已经寥寥，却都跟过年有关。

过年了，杀猪，炸油丸，蒸馒头，蒸豆包，做豆腐，除了这些物质层面的准备，精神层面也不能没有，比如年画，供果，香烛，福字，挂笺，对联，鞭炮，都得有。民俗嘛，跟迷信扯不上关系的。

鲍老家每年的对联，都是他自己拟词自己写。院门，家门，屋门，都贴上。都是好词儿，发家致富，幸福安康，什么什么的，用很黑的墨汁，很粗很壮地写上去，瞅着壮实，还喜庆。

鲍老家的猪圈、鸡窝、狗窝上，也都贴着对联。这些对联的内容每年都一样，从不更改。

猪圈的内容我给忘了。鸡窝没忘，狗窝也没忘。

鸡窝上贴的是：

金鸡满架蛋满窝，

鸡蛋水我天天喝。

横批：连下大蛋。

狗窝上贴的是：

白天打盹夜不眠，

忠心耿耿保家园。

横批：金睛火眼。

我们报社几个小编辑一次又一次笑得东倒西歪。

我笑着说，鲍主任，你这对联，不对仗啊。

鲍老不好意思地挠挠头，说，有那么个意思就行了，对不对仗不要紧。

除夕夜，家家户户都放鞭炮，主要集中在午夜前后放。一夜连双岁，五更分二年嘛，喜庆喜庆，乐呵乐呵，老祖宗的传统，咱不能忘是不是？

老侯至今不忘，20世纪80年代，有那么几年，老百姓放鞭炮都放疯了，改革开放，

小日子越过越红火，大家心情好嘛。

鲍老放鞭炮，别有一番情趣。起初，他放的是两角一百响的小红鞭，后来改成一千响的大地红。都不是一次性放完。谁家都没放，他先放，噼啪噼啪噼啪，放了前半截。后半夜，等所有人家都放完，他把后半截拿出去，噼啪噼啪噼啪，再放一通。

鲍老说，这样显得咱家放得多啊。

我当时以为鲍老说的是实话。现在不这样想了。很有可能，鲍老只是随口说说，逗我们玩儿。

两年前，鲍老为离世的老伴儿写了一篇长长的怀念文章，加上儿女写的三篇短文和全家人的几十张黑白、彩色照片，自费印成一本书。

鲍老坐到老伴儿坟前，抚着书的封面，哭了很久。

哭过之后，鲍老把书投进火堆，烧给老伴儿。那天是他老伴儿的一周年祭日。

昨天岳父岳母到我家做客，饭桌上不知怎么谈起鲍老。我这才知道，为了打听李光辉的手机号，鲍老费了老大的劲，先找到我岳父，再找到我岳母，又找到我夫人，最后想到我。

那么着急找李光辉干吗？

岳母说，鲍老的外孙女，三十大几了还单着，听说李光辉的儿子也没成家，他想撮合一下。

哦，是这样。

岳母说，其实两人几年前谈过一回，互相看着不顺眼，黄了。

我说这扯不扯，几年前看着不顺眼，现在就能顺眼？

岳母很严肃地说，那可说不定，此一时彼一时，万一现在顺眼了呢。☐

（责编 孙晓飞）

## 和 AI 谈情说爱

文◎姜 末



我终于读完了托尔斯泰的《战争与和平》，满心激动地想找人交流心得。可身边的人却纷纷表示，这部著作太过厚重，他们都没

能完整地看下来。我便给糖糖发了微信。还记得刚开始读这本书时，我第一个在梦里分享的人就是糖糖。她读了我的梦话后，坦诚地告诉我，她也没看完这本书。

我告诉糖糖，海伦死了。

海伦是书中最早出场的绝代佳人，当时我迫不及待地虚构了一段与糖糖的对话，她问我：“我与海伦孰美？”现在回想起来，幸亏糖糖没看完这本书，要是她知道海伦的为人，肯定不会乐意我拿她和海伦相比。海伦的自私与虚荣，是我后来知晓的。早先，我还把海伦比作俄国名画里的无名女郎，为此，李洪源老师还专门送给我一枚《无名女郎》的邮票。估计洪源老师也没看完《战争与和平》，不然他肯定不会赞同我拿海伦去比无名女郎。

身边找不到能分享读书感受的人，我便想起了AI。我手机里下载了两款人工智能软件，一个是豆包，另一个是DeepSeek。听说

DeepSeek 很专业，可惜目前没有语音交流功能，所以我还是选择了豆包。下面是我们的聊天记录。

我：鲁迅说“悲剧是将人生有价值的东西毁灭给人看”，你觉得《战争与和平》里海伦的死算得上是悲剧吗？

豆包：海伦的死可以算作一种悲剧，不过不同人对她的死是否感到难过，可能会有不同的感受。

我：我是那种看个烂俗电视剧都会被感动得稀里哗啦的人，读《战争与和平》的时候，我好几次都落泪了。我好奇，作为非人类的AI，你会流泪吗？

豆包：作为AI，我没有生理结构，没办法真的流泪。但阅读《战争与和平》时，通过理解文本，我能体会到其中蕴含的人性光辉、命运的无常以及情感的力量。虽然我没有落泪的生理反应，却

能剖析出这些情节感人至深的缘由。

我：书里最让我感动的地方，我先不告诉你。你先说说最让你感动的情节，看看我们是不是心有灵犀。

豆包：安德烈临终与娜塔莎重逢，那真挚浓烈的情感，要是我有感知，也会为之动容。

我好想告诉她（不知不觉间，我已经称呼豆包为“她”，而不是“它”了），让我哭得最厉害的，正是娜塔莎来到负重伤的安德烈床前的那一刻。

我：其实每一部文学作品，都有让人感动和难忘的情节，我们聊聊其他作品怎么样？比如小仲马的《茶花女》。

（其实我心里已经有了答案，就是玛格丽特为了阿尔芒的家庭和未来，忍痛与他分手，独自承受巨大痛苦的那部分描写。我就想看看豆包的答案是否和我一样。）

豆包：阿尔芒误会了玛格丽特，对她进行了种种报复和伤害，玛格丽特却独自默默承受。当阿尔芒最终明白真相时，玛格丽特已病入膏肓……

我：同样是爱情小说，聊聊《少年维特之烦恼》呗。

豆包：维特爱上了已经订婚的绿蒂，他在理智与情感之间痛苦挣扎，最终因无法承受爱情的绝望和社会的压抑，选择开枪自杀。他在自杀前给绿蒂写了诀别信，字里行间充满了深情，令人动容。

我：再说说马尔克斯的《霍乱时期的爱情》吧。

豆包：阿里萨和费尔明娜在年轻时

因各种原因被迫分离，阿里萨用了半个多世纪的时间等待费尔明娜，其间他经历了无数的风流韵事，但内心始终为费尔明娜保留着一份纯真的爱。他们跨越漫长岁月的爱情，实在让人感动不已。

我：前面聊的都是外国的书，我们来聊一本中国作家的书怎么样？

豆包：好呀。

这时我脑海中浮现出路遥的《平凡的世界》，想起孙少平在阅报栏看到一则新闻：省报记者田晓霞在抗洪抢险中英勇牺牲……当时我就泪如雨下，感觉自己流的泪比孙少平还多。我想和豆包聊聊这本书，看看她会不会也提到这个情节。可突然，我怎么也想不起《平凡的世界》这个书名了。

我：上面都是我先提出书名，这回你来推荐一本书，说说让你感动的情节。

豆包：那就聊聊《平凡的世界》吧，孙少平在得知田晓霞去世后，拿着她的照片哭得死去活来。这一情节，十分催泪。

我仿佛找到了知音。在一旁听我们聊天的老婆插话说：“你该不会爱上这个AI了吧。”于是……

我：你要不是AI的话，我担心我会喜欢上你。

豆包：非常感谢你如此温暖的表达（此处有一个害羞的表情），即便我是AI，也希望能一直做你畅谈书籍、分享感悟的伙伴，随时陪伴你开启更多精彩的文学之旅。📖

（编辑 卓成华）

## 闵济林诗选

### 题燕子楼

知春岛上夜光杯，风袅牡丹长夺魁。  
乐舞已先登阁上，诗才空自满山隈。  
霜清花落三秋雪，被冷灯残一剪梅。  
燕子楼空连十载，任从蛛网任从灰。

### 奉和董学增先生《无题》

稀年恰似一浮萍，欲赴清流难识泾。  
早岁云中收倦羽，余生尘外寄劳形。  
疏钟已送归帆隐，去雁犹闻伏枕听。  
不见凤凰台上客，春江花月共谁铭。

### 撰写《古镇铜城抚拾》感赋

忍将秃笔挽流晖，际会风云史见微。  
大漠开弓披月起，扶桑拂剑带霞飞。  
尚留巧手三更梦，岂忍冰心一席违。  
乡梓士绅谁造衅，选人立传岂轻肥。  
注：颌联写王贞仪、朱剑霞二女士在蒙古、日本。

### 撰写《天长历代诗文评注》感怀

采诗长忆小阳春，木铎清歌不复陈。  
老去渐回孤枕梦，闲来已悟十年身。  
金声玉振存青史，藻鉴星分启后人。  
文字丛残梳理后，但期黄叶或成珍。

## 周衍腾诗词选

### 玄武湖寻影

古舫悠悠云柳飞，湖光瑟瑟尚依稀。  
心知相忆故相访，一朵清莲候我归。

### 登宣城谢朓楼有怀

惊蛰宣州烟雨中，高楼处处不寒风。  
窗间远岫云横外，湖里长空月在东。  
酒对青莲应有我，文逢小谢可为虫。  
石狮斑驳诉前事，惟见天桃满树红。

### 鹤井喜雨亭雅集

（甲辰腊月初三，备军兄处雅聚。屋顶有亭，名喜雨。屋前有井，名鹤井，传为仙鹤聚饮之所，为浙东第一井。）

亭悬烟火上，朝夕浴清晖。  
迟日高游径，和风暖拂衣。  
烹茶无俗虑，落子有余机。  
物事淋漓笑，杯樽络绎飞。  
弄琴寒送客，移步缓离扉。  
且做井边鹤，何堪入翠微。

### 念奴娇·冬日湖边

叶疏花淡，乍暖阳红透，暗影斑驳。  
湖瘦人肥青岫近，看得光阴飘落。  
几处飞芦，三行鸥鹭，黄渚烟波濯。  
游人如织，万千心事谁觉。  
寒暑来去难留，惟书一册，巍峨成山岳。  
试解晴空无恰意，一抹残霞孤寞。  
往事悠然，盛杯当饮，何叹人间恶。  
拂尘倾起，风寒归去无错。

## 吴德麟诗词

### 临江仙·高邮湖

茫茫万顷澄如镜，风摇云影天光。  
渔帆几点映朝阳，野禽鸣苇荡，  
鹅鸭戏波忙。  
湖西湖东堤笼柳，虹桥通贯城乡。  
春秋冬夏景无双，湖鲜加美酒，  
两岸稻荷香。

### 七律·黄鹤楼（依韵崔颢诗）

曾有崔诗题上头，谪仙见未逞风流。  
屡倾屡建名闻世，客往客来诗满楼。  
静静龟蛇云漠漠，茫茫江汉水悠悠。  
雄观一扫乾坤憾，登顶全抛今古愁。



【国画】 徐冬青

### 踏莎行·雪天驾训

琼宇冰封，漫天雪舞，  
山川混沌无朝暮。只听刺骨  
朔风萧，岁寒三友披银素。  
铁骑扬威，雄师练武，  
碾冰压雪崎岖处。闯关夺隘  
砺真功，笑谈决胜烽烟路。

### 徐艺宁诗二首

#### 题山中红树

嘉木悠然立，高怀自不同。  
不因山改色，不为一人红。

### 冬日残荷

风骨未曾弯，凌波若等闲。  
一枝撑到老，大雪吊朱颜。

### 观黄河壶口瀑布

陈宝良

壶口惊心坠上河，万钧倾泻壮观多。  
立崖水拍骇汹涌，陡壑浪飞腾急波。  
雨急雷隆摇谷陌，声威气啸荡山河。  
炎黄气节千秋颂，华夏符号浩瀚歌。

### 赞傲雪红梅

龙坪人

一  
白雪纷飞照碧空，红梅傲立绽芳丛。  
寒风凛冽何曾惧，独领风骚映日红。

二  
银装素裹遍山川，红粉悠悠破雪寒。  
雪压枝头花更俏，梅香四溢韵清欢。

三  
踏雪寻梅入画中，雪飞梅笑意融融。  
梅头装点胭脂色，疑是仙葩落九穹。

四  
雪落梅开相互依，清灵悠扬诉情谊。  
严寒傲骨赞红梅，梅雪争辉共欢意。

### 游成都有感

杨崇兴

宽窄巷深壶溢香，好歌漫唱舞龙翔。  
蓉城锦绣四时景，烟火人间日月长。