

办好“头等大事”，提升人民幸福成色

暨佩娟

悠悠万事，民生为大。习近平主席在二〇二五年新年贺词中指出：“家事国事天下事，让人民过上幸福生活是头等大事。”这句话深刻体现出，让人民生活幸福是“国之大者”，国家的各项工作，都要以实现人民的幸福生活为根本出发点和落脚点。

人民群众是历史的创造者。把“让人民过上幸福生活”视为头等大事，是对人民主体地位的坚守与彰显。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持以人民为中心的发展思想，把人民对美好生活的向往作为奋斗目标，为增进民生福祉行之笃之。2014年至2025年，在12年的新年贺词中，习近平主席共提到“人民”95次。中国共产党人夙夜在公、拼搏奉献，就是要“把人民的期待变成我们的行动，把人民的希望变成生活的现实”。一切为民者，则民向往之。习近平同志在《之江新语》中讲述了这样一个故事：在一个偏僻的小村庄，村党支部书记郑九万病了，一天之内村民自发筹集了数万元手术费为他治病，甚至表示“就是讨饭了也要救他”，因为郑书记心里装着群众，真心实意地为人民群众做好事、办实事、解难事。可见民心是杆秤，只有顺民意、得民心、为民谋利的党员干部，才能得到人民群众的拥护和支持。我们要学习焦裕禄“心中装着全体人民，唯独没有他自己”、谷文昌“不带私心搞革命，一心一意为人民”、杨善洲“只要生命不结束，服务人民不停止”的精神，牢固树立正确政绩观，围绕群众的操心事、烦心事、揪心事实实在在干，干一件是一件，干一件成一件，不断提升人民幸福成色。

办好“头等大事”，要把握好几组关系。把握好“关键少数”和“绝大多数”的关系。各级领导干部是办好“头等大事”的组织者、指挥者、决策者和实践者，要带头做表率、当好“领头雁”，带领群众脚踏实地、拼搏实干，把群众智慧转化为做好工作的具体举措，一步一个脚印推动各项事业发展。把握好当前和长远的关系。党员干部要以百姓心为心，多想想哪些方面工作同群众期盼还存在差距，对于群众反映强烈的急难愁盼问题，不等不拖、立行立改，对于一时解决不了的问题，也要列出时间表，久久为功、持续用力，真正把好事实事做到群众心坎上。把握好大与小的关系。有的党员干部存在“事小而不为”的想法。然而，何为大，何为小？看一件事情的大小，不能只看其形式和规模，而要站稳人民立场，从群众切身需要来考量。民生工作千头万绪，看似细微具体的小事，实则是关乎民心向背、社会和谐稳定的大事，因此，有利于百姓的事再小也要做。

让人民过上幸福生活没有终点，只有连续不断的新起点。新征程上，我们要始终与人民群众心心相印、命运与共，办好“头等大事”，千方百计把老百姓身边的大事小事解决好，一件接着一件办，一年接着一年干，不断把人民群众对美好生活的向往变为现实。■

（《人民日报》2025年02月13日09版，本刊有删节）

ELDERLY CHINESE



2025年3月下半月版
总第711期3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 : 办好“头等大事”，提升人民幸福成色
暨佩娟

银色风景线

银龄新星 04 : 余家阔：用医者仁心传递健康快乐 卓成华
时代先锋 07 : “拥军奶奶”王笑娟：一针一线缝制爱国情 水刃木
09 : 王炳森的爱心传递，从一件旧衣到温暖千家 梁冬

运动健康馆

养生保健 11 : 世界防治结核病日话肺结核 等
本刊综合 等
老当益壮 15 : 德艺双馨 翰墨飘香——记宜黄县实验小学退休教师吴初儒 等 邓健茹 等
18 : 白衣天使闵惠英 李朝兰
健身广场 19 : 迟暮心不老 夕阳无限好 等
韩学忠 袁晓玲 等
老体风采 22 : 景德镇市老年体协举办门球联谊会“会员杯”交流赛 等
运动健康 25 : 心跳慢一点，寿命长一点 郭艺芳

时尚俱乐部

文化养老 26 : 在去图书馆的路上 仰光
27 : 下午的小城书店 王国梁
江山览胜 28 : 游泰山品“三美” 张正修
趣笔闲谈 29 : 慢性病，与之为敌不如与之为伴 胡大一
31 : 朋友有疾，先安慰，后求诸己 张田勤
32 : 要实现闲暇价值，须具备较高精神素质 周国平
33 : 主动健康很重要 包绍棠
时尚潮玩 34 : 科技助圆游戏梦，银发紧跟新国潮 萧东



2025年3月下半月版

总第711期3月15日出版

总编辑 苏 辉

副社长 李晓红

副总编辑 孙晓飞

人在旅途中

- | | | | |
|------|----|------------------|-----|
| 银发情思 | 35 | · 故乡的冬雨 | 胡春麟 |
| | 36 | · 老去，别忘了丢弃遗憾 | 谢 伟 |
| | 36 | · 人生在世，须敬畏“认真”二字 | 汪 志 |
| | 37 | · 万事只求半称心 | 顾家德 |
| 家长里短 | 38 | · 远亲不如近邻 | 李 苹 |
| | 39 | · 退休后的幸福生活 | 涂新华 |
| | 40 | · 我的快乐朋友圈 | 邓立鸿 |
| | 41 | · 常回家看看 | 黄传光 |
| 人间真情 | 42 | · 翻湖嫁女 | 川 流 |
| | 43 | · 难忘的教诲 | 刘观福 |
| | 44 | · 我的父亲和叔叔 | 杨 华 |
| | 45 | · 战友情深 | 蔡庆璋 |
| 流年往事 | 46 | · 老家的那棵柚子树 | 仇裕忠 |
| | 47 | · 我曾经是个兵 | 刘茂秋 |
| | 48 | · 通信巨变幸福千万家 | 邓菊如 |
| | 49 | · 因“祸”而得口福 | 甘章成 |
| 快乐心情 | 50 | · 金秋时节，潇洒去旅游 | 夏爱华 |
| | 51 | · 冬日的围炉煮茶 | 李鸿择 |
| | 52 | · 老亦老，能不喜过年 | 王洪武 |
| | 53 | · 暮年电脑启新途 | 陈正荣 |
| 家风家园 | 54 | · 老母亲处理“交通事故”的启示 | 徐贻聪 |
| | 55 | · 在笑声与泪水中成长 | 诸纪红 |

文学百花园

- | | | | |
|------|----|--------------|-----|
| 小说天地 | 56 | · 小小说二则 | 邢庆杰 |
| 散文世界 | 60 | · 想象动物之画马的联想 | 姜 末 |
| | 61 | · 和菜酸，和菜香 | 王端阳 |
| | 62 | · 日历存流年 | 徐天喜 |
| 诗书画苑 | 63 | · 白露诗四首等 | |
| 封面 | | · 摄影 卓成华 | |
| 供图 | | · 摄图网 | |

● 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

邮 箱 zgln1983@126.com

● 快乐亭

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

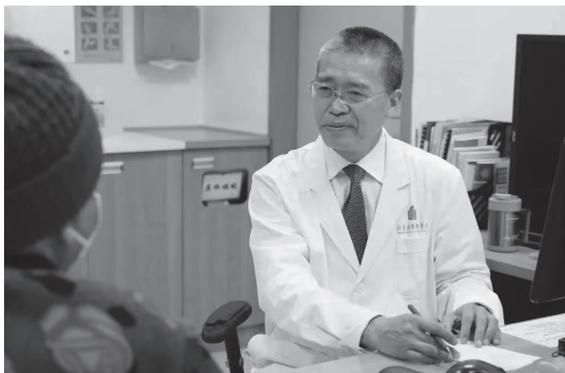
兴华公寓综合楼

邮编：100020



扫描二维码 手机看资讯

第一时间尽知老龄新闻



北京清华长庚医院骨科运动医学中心主任、清华大学长聘教授余家阔，是我国膝关节外科与运动医学专家，他是中央保健会诊专家，中国老年学和老年医学学会老年运动医学分会创始主任委员，是多届奥运会的医疗保障专家，享受国务院政府特殊津贴。

40多年从医、创新经历，余家阔对老年人追求运动健康有很深的体会。他说：“运动医学开始是为服务运动员开辟，随着群众体育锻炼的兴起和人口老龄化，运动损伤和运动系统退行性疾病的发生增加，运动医学开始越来越多地服务全民健身和更多的老年人。运动医学的医生不仅要重视做手术，还要重视教会患者正确的锻炼方法，很多情况下可以不用手术的办法让患者重返运动，这样才能更好地服务全民健身，保障全民健康，这也是作为运动医学医生应该追求的最高理想。”

余家阔： 用医者仁心传递健康快乐

文◎卓成华

从服务专业运动员到服务老百姓

接受记者采访时，余家阔刚为一位患者复诊完。他说：“我们诊疗老年人膝关节前交叉韧带损伤时，看他的影像检查报告，结果显示‘前交叉韧带损伤或断裂’，但实际上老年人和青壮年的交叉韧带影像特征是不同的，报告往往将老年人的韧带老化的信号改变，判定是韧带损伤或断裂，但多数情况下，是老年人的正常韧带，证据是查体没有韧带损伤后的松动表现。有的老人的交叉韧带因为韧带周边骨赘长时间撞击，影像报告断裂，如果查体只是轻度松弛，也不需要做手术，回去做增肌锻炼，加强腿部力量，就可帮助恢复功能。”

2023年，余家阔加入清华大学附属北京清华长庚医院，任骨科与运动医学中心主任。新的工作环境，也开启了他在骨科与运动医学领域的新赛季。

健身人口的上升，老龄化进程的加快，使膝关节磨损和老化患者数量急剧增加，让我国现在每年的全膝置换量达到100万例，运动损伤的数量只会比这更多。余家阔带领团队研发的相关产品及技术，为膝关节疾病的患者特别是老年患者，提供了与时代发展齐头并进的技术福利。他的“类解剖微创人同种异体半月板移植术”更是成为国际首创，并使10年以上移植半月板的生存率显著提升到94%；他的个性化定制3D打印人工膝关节是全球第一款实现个性化设计、股骨和胫骨假体实现100%3D打印的人工关节；无论是作为运动损伤治疗代表的半月板产品，还是作为骨关节伤病治疗代表的个性化微创全膝置换产品，都给各年龄段的人带来了福音。

余家阔说：“20年前，我们刚做关节置换时，以60多岁的老人居多。10年前，

做置换的70多岁的人多起来，反而60多岁的人少了。到2020年以后，70多岁来做置换的老人更多了，而且80多岁的人也开始慢慢多起来。这些变化，说明随着人们的运动需求越来越大，老年人的健康状态也越来越好，现在60多岁的人，越来越少看到他们来医院做关节置换手术了。”

锻炼的人多，运动损伤也随之增加。接诊中，余家阔发现老年人玩什么的都有，一些剧烈的项目如马拉松、越野跑、滑雪、轮滑等，不乏年长者身影。

2023年合肥马拉松赛，86岁的胡应福与77岁的老伴儿王章敏跑完全程，夫妻俩十几年间已参加上百场马拉松比赛。2024年无锡马拉松赛，83岁的退休民警陈宝芝跑完全程，他是10年跑了10场马拉松。2024年北京海淀马拉松赛，是81岁的北京航空航天大学退休教授潘仲英跑的第73场马拉松。

“去年我国举办了300多场马拉松，有400多万人参加了这一群众体育运动；疫情前一年是2000多场，80多岁的人跑完全程已不是天方夜谭，但运动的强度和运动的激烈程度也在增加。”余家阔说，“清华大学附属北京清华长庚医院与中国田径协会合作，专门为跑者建立绿色通道，不仅提供专业的治疗，还提出科学的运动处方，来响应国务院《‘健康中国2030’规划纲要》的体医融合和非医疗健康干预等措施，保护包括老年跑者在内的锻炼者，减少并避免运动损伤。”

从提供关节置换到提供防摔技能

余家阔是安徽人，考入安徽医科大学医学系，后师从中国运动医学奠基人曲绵域教授，获博士学位。博士毕业后留校在北京大学第三医院运动医学工作。2023年

年底，为充分发挥清华大学工科优势，解决智慧骨与关节外科研发中的难题，成为清华学长聘教授，到清华大学附属北京清华长庚医院骨科与运动医学中心工作。

1999年年末，余家阔曾前往德国海德堡进修两年，参加了用人同种异体半月板移植手术重建切除的半月板、用人同种异体骨软骨移植重建毁损的膝关节关节软骨面等国际一流水平的手术。

他说：“当时德国采用的移植产品是美国生产的。我们想要追上国际水平，就要买别人的产品，学别人的手术。但美国相关方却以‘生物安全’为由拒绝在2008年北京奥运会医疗保障时，将相关的半月板和肌腱产品售卖到中国。我们只能靠自主研发。”

一边向世界先进技术学习，一边与国内前辈及其他团队合作创新自己的产品。余家阔在骨与关节伤病相关的医疗器械、医疗装备的研发和临床应用方面，获得发明专利25项及多个成果奖，促进了我国膝关节外科技术突飞猛进，余家阔作为其中一员，满是自豪。

“是我国膝关节外科和运动医学的飞速发展，带动了对先进诊疗方法的巨大需求，加速了团队多种产品的研发和创新，也带来了越来越多新的原创手术方法，并获得越来越好的手术效果。”余家阔感慨地说。如今，他与团队一起整合人工智能、机器人、干细胞再生医学等技术，力求打造全球首个智慧骨与关节外科平台，为患者提供更精准、高效的诊疗服务。

2019年，中国老年学和老年医学学会成立了老年运动医学分会，余家阔是创始主委。他说：“我们在全中国有一百多位专家，像骨科专家做老年人关节置换，体育院校

专家做康复、体能训练，护理专家提供照护、防摔等技能，将老年人需要的几大块都包括进来，用最新的技术医治老年人所有的骨与关节损伤，用专业来普及科学健身知识和健身方法。”

一般情况下，运动医学的医生很少做关节置换，余家阔从德国进修回来就把这个框框打破了。“我为什么坚持运动医学也要做这个手术，因为老年人运动过度关节有损伤，我给他做关节镜时，发现关节破坏得很厉害，需要置换关节，这时总不能把伤口缝上，让他出院，再去骨科住院吧。这既不合理，对患者也很残酷。”余家阔说。

科研攻关之余，余家阔还参与援疆行动。在新疆医科大学第二附属医院，余家阔不仅去坐诊、查房、手术，还对医院的学科建设进行一些指导。做过手术的患者表示：“我们在边疆能得到一流专家的诊疗，解决了看病难的问题，还节省了因看病而消耗的时间，真的非常幸运。”

不能只做手术，还应教患者 避免运动伤害

言语温和，举止有度，余家阔与患者交流像朋友聊天。

记者采访之前，一位老年患者前来复诊。患者在做核磁共振检查时，发现后交叉韧带断裂，余家阔查体后告诉他，他的后交叉韧带没有断，建议采取保守治疗无需手术。

“为什么报告上说断了？”患者纳闷。

“同样一个膝关节的影像，老年人的影像和年轻人影像都不一样，影像学反映有时候不一定真实。”余家阔说。“老年人的韧带往往是老化的，MRI上只是信号改变，但韧带并没断，只要查体不松，韧带连续性良好，这种情况不需要做手术。”

“怎样恢复？”患者问。

“现在的疼痛是您年纪大肌力差以后，关节软骨磨损造成的，只要进行腿部肌肉锻炼，就可以帮助您恢复。”余家阔回答。

想维持肌肉就得锻炼，老年人保持肌肉的锻炼方式有很多种，跑步能锻炼肌肉，跳广场舞也能锻炼。虽然已年过六旬，但余家阔保持着小伙子一样的体魄。他说自己每天保持1万步，再忙也要抽出时间锻炼，随时随地哪儿都可以锻炼。

“我在屋内跑步怕楼下的人听到，就买来非常软的厚底地板袜，穿着它可以在家里跑步，又不会有噪声影响楼下。阴天或雨雪天，户外活动少，我都是在家里坚持锻炼，我在家跑了那么多年，楼下的邻居从来没有发现楼上有人跑步，从而实现了在各种条件下都能坚持锻炼的目标。”

有的人以前跑步后膝盖不疼，但突然有一天跑步后开始膝关节疼痛，余家阔建议，这时候应该先到医院就诊，大多数人都会在就诊时排除有严重损伤，只是关节面磨损造成的疼痛，这种情况经过练静蹲来增加腿部肌肉力量就可以很快解决。

余家阔说：“老年人锻炼要循序渐进。跑步要穿专门的跑鞋、速干透气的服装。跑前适当补充水分和能量，做好热身；跑后不要立即坐下休息，可以适当走动，对身体四肢进行拉伸，都可以避免运动损伤。”

从运动受伤治疗，到康复恢复运动，再到预防运动损伤的正确锻炼，余家阔细心地将老年人伤病后期治疗提到前置预防上。用科技的力量守护人民的健康，用医者的仁心传递健康快乐，这就是我们新时代的关节外科和运动医学医生该有的样子。📷

（编辑 卓成华）

“拥军奶奶”王笑娟 一针一线缝制爱国情

文◎水刃木

在河南省西峡县，有一位被当地人亲切地称为“最美拥军奶奶”的老人——王笑娟。她以一双巧手，一针一线，缝制出了对军人的深厚情感，更缝进了对国家的无限热爱。十余年来，她坚持为入伍新兵赠送亲手缝制的鞋垫，这份看似微小却饱含深情的礼物，不仅温暖了新兵们的心，更传递着一种军人情怀，激励着他们为保家卫国贡献自己的力量。

来自家庭的 军人情怀

王笑娟出生在一个军人家庭，从小便对军人有着深厚的情感。她的姑姑王书会，在开封女子师范学校就读期间便加入了党组织，走上了革命道路；姐姐王绍维则在1949年参军入伍，在第二野战军西南技术局工作。家庭中多位成员参军入伍的经历，让王笑娟从小便对军人充满了敬仰和向往。“我的姑父在抗美援朝战场不幸牺牲，我的姐夫、妹夫、三个表弟和我的女婿、侄孙都有参军经历。”王笑娟自豪地说，“几十年来，我家先后走出15名革命军人。”这份来自家庭的军人情怀，深深地烙印在王笑娟的心中，成为她日后坚持拥军事业的



的不竭动力。

2013年，王笑娟偶然从电视新闻中看到好军嫂张荣为入伍新兵赠送鞋垫的镜头，心中顿时涌起一股暖流。她想到了自己年轻时的军人梦，想到

了家中那些为国捐躯或仍在军旅生涯中奋斗的亲人，决定也要为新兵们做点什么。于是，她买来了布料，开始了一针一线的缝制工作。从画样、剪样、粘样，再到一针一线地缝制，王笑娟对待每一道工序都一丝不苟。她常常忙到深夜，只为确保每一双鞋垫都既厚实又精致。鞋垫上，她有时会用红色丝线绣上“拥军”字样，以此表达对军人的敬意和祝福。

这一坚持，便是十余载。每年，王笑

娟都会为入伍新兵缝制鞋垫，这一习惯已经成了她生活中不可或缺的一部分。如今，她的鞋垫越做越精致，每一双都承载着她对军人的深厚情感和对国家的无限热爱。王笑娟缝制的鞋垫，不仅温暖了新兵们的脚，更温暖了他们的心。许多新兵在收到鞋垫后，都深受感动，纷纷表示要更加刻苦训练，为家乡增光添彩。

在武警新疆总队某支队服役的赵晨博，入伍前曾对自己能否适应部队训练生活有所顾虑。但当他收到王笑娟缝制的鞋垫后，心中充满了感动和力量。他在日记本上写道：“王奶奶年纪这么大了，还坚持为我们做鞋垫，一针一线都倾注着浓浓的爱。我要奋勇拼搏，以优异成绩为家乡增光添彩。”入伍后，赵晨博训练刻苦，多次参加重大演训任务，被评为“四有”优秀士兵。像这样的故事还有很多很多。

将拥军情缝进鞋垫里

除了为入伍新兵赠送鞋垫外，王笑娟还心系民兵。一次，她从电视上看到民兵训练时把脚磨破了，心疼不已。于是，她



加班加点缝制了200多双鞋垫，送给参加备勤训练的民兵。她说：“民兵训练很辛苦，能为他们做一点力所能及的事，我感到很有意义。”这份来自“拥军奶奶”的关爱和温暖，让民兵们深受感动。他们纷纷表示要更加努力地训练，为保卫家乡和国家贡献自己的力量。

随着年龄的增长，王笑娟患上了支气管炎、腿痛等疾病，行动不便。但她始终坚持缝制鞋垫的拥军事业。每当鞋垫做好后，她会委托儿子王建英把鞋垫送给新兵，并送去寄语：“刻苦训练，早传捷报，为家乡增光添彩。”有人曾问她：“您这么大年纪了，为什么还要坚持做鞋垫呢？”王笑娟笑着说：“心中有信念，就没有克服不了的困难。只要身体允许，我会一直做下去。”

年近90岁的王笑娟，不仅是一位“拥军奶奶”，更是一位热心公益的老人。自1990年退休以来，她积极投身公益事业，帮助那些需要帮助的人。谁家有困难，她主动伸出援手；哪里有灾情，她带头捐款捐物。有人头疼发热，她发挥专业特长义务诊治，足迹遍布县城大街小巷。几十年来，王笑娟用自己的行动诠释什么是大爱无疆、什么是无私奉献。她的事迹在当地广为流传，成为人们心中的榜样和楷模，被誉为“最美拥军奶奶”。

王笑娟用一针一线缝制出了对军人的深厚情感和对国家的无限热爱，十余载坚持为新兵送鞋垫的拥军事业，不仅传递着军人情怀和爱国情怀，更激励着人们为保家卫国贡献自己的力量。☒

(编辑 周安琪)

如果你走在山西新绛县的街道上，可以经常看到穿着红马甲的老年人，在老年大学党支部书记、爱心公益志愿者服务总站站长王炳森的组织下，穿行于社区、乡镇的大街小巷，运送各类衣服。9个多月来，这支队伍发展到280多人，捐出7000多件各类衣服，先后在32个村、社区建立了爱心服务站，为贫困户送去了6500多件衣物，被人们亲切地称为“播撒爱心的志愿者。”

文◎梁冬

王炳森的爱心传递， 从一件旧衣到温暖千家



一个念想 点亮一盏灯

有时候一个念想可以产生、发展为一个举措，点亮一盏灯。

2024年3月，平时不太顾家的王炳森在换应季衣服时，发现新购置的衣柜放着许多旧衣服，他问爱人和孙子，孙子说出一句冷冷的话：“现在都在追潮流，旧衣服没有人穿了。”说者无心，听者有意。孙子的话一出口，一些农村孤寡老人、留守儿童缺衣少穿的画面，便浮现在他的眼前，尽管现在生活比过去有了非常大的变化，但在农村还有一些贫困户在换季时不能及时换上应季装。

一些志愿者为残疾儿童捐献衣服的事例，触动了他。王炳森产生了一个想法，很多农村贫困户也需要衣服，为什么不组织起来为他们捐献一些呢？于是，组织一个志愿者爱心服务站，为农村缺衣者献爱心的计划，在王炳森心里产生了。他向老年大学党支部汇报了自己的想法，很快得

到了县委、县政府、县老干部局等部门的大力支持。

2024年5月13日，新绛县老年大学建起了爱心志愿者服务平台。

克服困难 拧成一股绳

万事开头难，难就难在没有经验可借鉴，不知从何处着手。

王炳森与老年大学一班人，经过多次反复商讨，建立了一些制度措施，制定了爱心人士捐衣的流程：县城总站负责接收，乡镇日间照料中心和村级服务站负责发放。

在谁来向困难村民发放衣服这个环节上，他们最初选择了一些村干部负责。实践证明这个想法是不成熟的：有的村干部由于工作忙，爱心服务落实不到位导致终端环节处理不够顺畅，不免引来一些非议。

对于这些议论，王炳森和同伴们不为所动，“认准一条路就要走到底。”他们

立即调整部署，在选人上，多用 60 多岁的老干部和有责任心、有爱心的离退休人员。并以制度化的组织、规范化的管理、科学化的运作护航。采取了这些措施后，使上下出现了劲儿往一处使、汗往一处流的局面。老干部薛素珍不仅动员自己的亲友捐赠，而且到社区上门动员城市居民捐衣，一次就收到捐赠衣服 100 多件，还把自己的新被子也捐出了。老年大学校长薛吉祥在一次捐献见面会上，把自己没有穿过的新军大衣当场捐给一位当过兵的老人。

2024 年 8 月 29 日，在新绛县老年大学会议室，出现了令人动容的一幕：老人王桂贤拿出一床新棉被，交给 70 多岁的张宝祥。张宝祥说：“你上次捐了许多衣服，这次又捐出新被子，是我学习的榜样。”会议室里的老年大学学员们也被这一幕感染，报以热烈的掌声。

时间回到两个多月前，新绛县老年大学爱心志愿者服务总站一行人，到该县泽掌镇大聂村爱心服务站开展献爱心活动，张宝祥接收了爱心衣物。送走客人后，在整理衣物时，一件八成新的羊绒大衣引起了张宝祥的注意。在衣服口袋里，他发现了 100 元钱。当过多年村干部的张宝祥想：

“这钱是捐衣人的钱，应该尽快归还捐衣的好心人。”当时，天已经快黑了，服务总站负责人王炳森担心老人的安全问题，打电话告诉张宝祥不用专门跑一趟，第二天会派人来取。

王炳森经过核对，发现灰色羊绒大衣是王桂贤捐赠的，于是当天上午就把钱交给了本人。

上行下效 走活一盘棋

民生无小事，枝叶总关情。

经过一段时间的运作，新绛县爱心服

务总站的工作渐渐进入佳境。先后在 25 个村、社区建起来的服务站，都积极运作起来。有的服务站建在村委会，有的建在日间照料中心，有的建在方便群众的小卖铺里。阳王镇刘峪村是一个有 5000 多人口的大村，为了使这项工作落到实处，他们选用了 4 个人担任这项工作，一个是当过几十年村干部的同志，还有一个是办事认真的教员，另外两名则是来此挂职的村干部，他们先后两次进城拉了 450 件衣服，分发给缺少衣物的群众，群众夸奖他们是送爱心的热心人。

一些退休的老干部也被爱心服务活动所感染，娄庄村的胡春生、西庄村的贾国平、东韩村阎英等几十位退休干部，利用自己的人际关系，发挥余热，深入村民院落，调查访问。退休干部徐近敏既在总站服务，又为村里服务站送衣，每当群众看到他忙得团团转时，他总是说：“这是我应该做的。”

苏阳村服务站的杨光龙，是一位年过 73 岁的老人，又患脑血栓，但他克服了种种困难，不是进农户搞调研，就是进城拉衣服。村民看到他忙碌的样子劝他慢慢来，他就说：“干些事，心里还舒坦些。”天快黑了，又下着小雨，大聂村的张宝祥还要开着电动车进城拉衣服，这样的服务他已经先后做了 4 次。

前不久，为表彰爱心服务行为，爱心服务总站对老年大学红艺舞蹈队、爱心志愿者班组、大聂、刘峪、苏阳、东韩等服务站和 30 多名志愿者进行了表彰。

“老牛自知夕阳晚，无需扬鞭自奋蹄。这项公益活动刚刚起步，我们还有许多事要做。”爱心公益服务总队的总队长王炳森如是说。☞

世界防治结核病日话肺结核

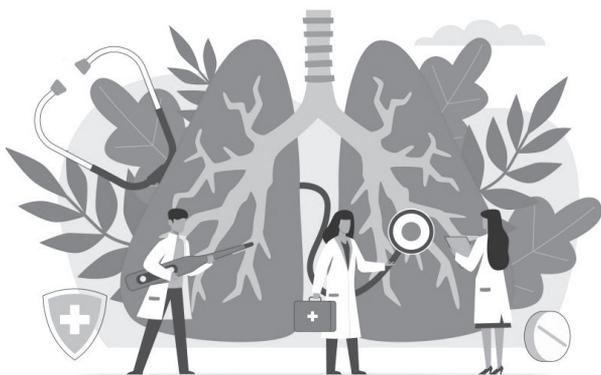
文◎本刊综合

3月24日是世界防治结核病日。1882年3月24日，著名德国科学家科赫氏在柏林宣布发现结核菌。当时结核病正在欧美猖獗流行，结核菌的发现，为结核病研究和控制工作提供了重要的科学基础，

为可能消除结核病带来了希望。为了纪念结核病病原菌的发现，1995年年底世界卫生组织（WHO）将每年3月24日定为世界防治结核病日。我国积极响应世界卫生组织的建议，从1996年开始，每年都开展“3·24世界防治结核病日”的宣传活动。

结核病曾经是人类历史上最大的杀手，至今在世界一些地方结核病仍然时有暴发。“世界防治结核病日”主要目的是加强政府的承诺，动员公众支持在全球范围的结核病控制工作，使结核病能得到及时诊断和有效的治疗。

什么是肺结核：结核病又叫“痨病”，是由结核杆菌引起的慢性传染病，主要侵害人体肺部，发生肺结核。人体感染结核菌后不一定发病，当抵抗力降低或细胞介导的变态反应增高时，才可能引起临床发病。得了肺结核如发现不及时或治疗不彻底，会对健康造成严重危害，甚至引起呼吸衰竭甚至死亡。若能及时诊断，并合理



治疗，大多可获临床痊愈。

肺结核的症状：肺结核的常见症状多为午后低热、夜间盗汗、疲乏无力、体重减轻、女性月经失调等；呼吸道症状有咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、不同程度胸闷或呼

吸困难。如果这些症状持续两周以上，应高度怀疑可能得了肺结核，要及时到医院就诊。我国县级以上区域均设有结核病定点医院机构。

肺结核传播感染：肺结核主要通过呼吸道传染，人人都有可能被传染。肺结核病人通过咳嗽、吐痰、打喷嚏将结核杆菌散播到空气中，健康人一旦吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。艾滋病病毒感染者、免疫力低下者、糖尿病患者、老年人等都是易感人群。

肺结核的治疗：一旦诊断肺结核，就应该在结核病定点医院机构医生指导下规范治疗。对活动性结核病坚持早期、联用、适量、规律和全程使用敏感药物的原则。按医生要求规范治疗，绝大多数肺结核患者可以治愈。肺结核患者如果不规范治疗，容易产生耐药肺结核。患者一旦耐药，不但治愈率低，而且治疗费用高，社会危害大。☑

食药同源：药食两用话山药

文◎李钦倩

山药又名薯蓣，是最常用的药食两用的中药之一。鲜山药不仅是居家常用的食材，更是养生保健的良药。由于其药性平和，口感又好，人们常将其做成各种美味的菜肴，既可炒，又可煲汤，还可做成各种可口的糕点应市。鲜山药晒干或烘干后则成干山药。干山药既可研磨成粉状做成糕点，也可做成营养保健品。入药多用干山药。

山药味甘，性平。入肺、脾、肾经，有补脾胃，益肺肾的功效。山药在临床上的主要功用如下：①与薏苡仁配伍治疗脾胃虚弱，泄泻等症，如薯蓣薏苡仁汤即含有山药。方中山药补脾胃，薏苡仁健脾祛湿，合用则有良好的健脾祛湿止泻作用。②与地黄、山萸肉、附子、肉桂等配伍补

益肺肾，如六味地黄丸、金匱肾气丸均含有山药。方中山药、地黄、山萸肉滋补肾阴，附子、肉桂温补肾阳，配伍茯苓、泽泻、丹皮祛湿泄热，使本方滋而不腻，补而减热。③与花粉、地黄配伍治疗消渴症，如玉液汤即含山药。方中山药补脾益肾，花粉、地黄生津润燥止渴，是治疗消渴症的良方。④与白术、苍术、党参、车前子等配伍治疗带下病，如完带汤即含有山药。方中山药、党参补脾益肾，白术、苍术、车前子健脾祛湿利尿，是治疗带下病的名方。现代医学研究证明，山药含有丰富的钾及多种微量元素，含黏液蛋白、多糖及多酚类物质，有抗氧化，抗衰老功效，且属于低糖类，糖尿病患者也可食用。☞

立春过后善调理 顺时养生益处多

文◎钱 军

中医养生讲究时令季节，不同时期有不同的养生妙方，立春过后，阳气开始生发，所以春季养生保健要顺应时令，注意气候多变，并从以下几个方面去调养。

御寒防风莫忽视。春季气候变化频繁，乍寒骤冷会经常发生。故在此时，保健养生应防风御寒。春天适当捂一捂，可减少疾病，尤其是常见的呼吸系统传染病的发生。

饮食调养是关键。古代养生家张仲景说：“当春之时，其饮食之味，宜减酸增甘，饮食不可废之一日，以养脾气。”唐代药王孙思邈也说：“春日饮食宜省酸增甘，养脾益气。”故春季饮食宜甘甜少酸。

锻炼运动很重要。生命在于运动，“动”有主动、被动之分。春季当以主动运动为主。如散步、跑步、登山、做操、打拳、打球、扭秧歌、踢毽子、跳绳等，以改善血液循环，提高心肺功能。

精神调养很有益。春季养生要学会及时调摄不良情绪，力戒动怒，更不要情绪抑郁。有效的方法是多晒太阳，这是调养情绪的天然疗法。应注意调控情绪，多听笑话，多看喜剧，保持心情舒畅。☞

现代生活中，相信很多人都曾受过睡眠障碍的折磨。其主要表现为：难以入睡，或容易在夜间醒来，睡眠时间不足；总是早醒、多梦、早上起不来，进而造成白天神情疲惫、注意力不集中、情绪不稳定等。为改善睡眠质量，除了培养规律的作息、营造舒适的睡眠环境、寻求专业的治疗外，还可以进行饮食调理。

避免过度节食减肥。研究表明，5-羟色胺缺乏与失眠有密切关系。这是一种有利于心绪平和的神经递质，可由蛋白质中的色氨酸转变而来，不吃主食很容易使其缺乏。γ-氨基丁酸是一种抑制神经系统兴奋的神经递质，能帮助入睡，主要存在于粮食类食物中。如果不吃主食，维生素 B6 不足，会使氨基酸合成神经递质的过程发生紊乱。

合理补充钙、镁能助眠。有研究表明，缺钙可能导致深度睡眠的不足或缺失。因为钙能帮助大脑利用色氨酸制造褪黑素。褪黑素是与睡眠节律相关的一种重要激素，一旦缺乏会影响睡眠。适当补充镁能让睡眠障碍者得到深度睡眠，且不容易中途醒来。奶和奶制品是钙的良好来源，不仅含量丰富，而且吸收率较高；绿叶蔬菜、粗粮、坚果等食物中镁含量较丰富。此外，有研究发现，磷脂酰丝氨酸具有缓解中枢神经疲劳、放松紧张情绪和帮助睡眠等功效，其广泛存在于动物脑、动物内脏、肉类、鱼类、豆类等食物中。

晚餐不宜太晚、过饱、太油腻。晚餐距离睡眠至少要 3 小时，要少油、少辣、少盐，食物量以睡前不觉得饿为准。如果晚上睡得晚容易饿，睡前可以喝一杯热牛奶。尽量避免摄入咖啡因和酒精。咖啡因有兴奋神经作用，在咖啡和浓茶中含量丰富。酒精会减少深睡眠时间，增加夜醒次数。因此，睡眠不好的人要减少咖啡因摄入，最好午饭之后就不喝咖啡、浓茶，同时要限制饮酒。☑



老年糖尿病患者的自我管理

文◎尹
丽

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其特征是血液中的葡萄糖水平异常升高。糖尿病可以导致多个器官和系统的功能受损，包括心血管系统、神经系统、肾脏和眼睛等。除遵医嘱用药外，日常生活中老年糖尿病患者积极参与自我管理仍尤为重要。通过自我管理，老年糖尿病患者能够更好地应对疾病挑战，维持血糖稳定，减少或延缓并发症的发生。老年糖尿病患者自我管理形式如下。

一、饮食管理。饮食管理是糖尿病治疗的基础，科学健康的饮食习惯对保证血糖稳定有很大帮助。主食的选择以谷类、杂豆类、薯类为主，如果已发生糖尿病肾病，则不宜再食豆制品；减少摄入添加了糖、脂肪和钠的加工甜品；畜禽肉蛋富含蛋白质，每日适量摄入有助于增进健康。蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，蔬菜中的膳食纤维能有效促进肠与胃的蠕动，改善肠道功能。每日保证足够的饮水量，戒烟限酒，不喝含糖饮料。粗细粮搭配，避免只吃精细粮食，避免进食过快导致的血糖波动。老年糖尿病患者与其他人群相比，营养不良发生风险高，更易发生肌少症和身体衰弱，应避免过度限制能量摄入，需合理膳食、均衡营养。

二、规律运动。运动是糖尿病管理的基石。适当的运动有助于控制血糖。老年糖尿病患者对疲劳的耐受性弱，难以坚持运动，因此要制订个性化运动计划。低、中等强度有氧运动对于大多数老年糖尿病患者是安全的，具体形式包括快走、健身舞、韵律操、骑自行车、太极拳、八段锦等，长久坚持可增加对胰岛素的敏感性，在有效保护心脏的同时，也能促进血糖稳定。运动的最佳时段是餐后1小时，每餐餐后运动20分钟。

三、血糖监测。自我血糖监测是对糖尿病患者进行管理的高质量模式，老年糖尿病患者健康状态往往比一般成人糖尿病患者差，通过严格控制血糖减少老年糖尿病患者并发症的获益有限，还会在一定程度上增加低血糖风险。低血糖对老年患者危害极大，所以不同健康状态的老年糖尿病患者血糖控制目标应个体化。

四、情绪管理。老年糖尿病患者进行自我情绪管理是非常重要的。情绪不稳会导致血糖波动，患者学会调整自己的情绪，保持良好的心态有助于血糖控制和提高生活质量。如：1. 放松训练。包括深呼吸、渐进性肌肉松弛等技巧，有助于降低心率和血压，减轻压力反应导致的胰岛素抵抗，促进身心放松；2. 冥想。通过专注于呼吸或其他感官体验，增强自我觉察能力、提升情绪稳定性，有助于稳定血糖水平；3. 音乐疗法。参与音乐会或唱歌等活动，可以降低皮质醇水平、改善心脏功能，对缓解抑郁、焦虑等情绪有益；4. 社交活动。选择参加兴趣小组或志愿者工作，经常与朋友、家人交流，分享自己的心情，寻求支持和帮助，以分散注意力，改善情绪状态。☑



德艺双馨 翰墨飘香

——记宜黄县实验小学退休教师吴初儒

文◎邓健茹

吴初儒，今年76岁。现任江西省人文书画院名誉院长、抚州市书法家协会理事、宜黄县书法顾问及美术家协会副主席。在宜黄县书画界颇有名气，德高望重。

德艺双馨 翰墨飘香

吴初儒退休前为宜黄县实验小学美术教师，教龄长达44年。其书画作品迭出。历年曾先后荣获“中国南昌第8届文学艺术大奖赛”书法、美术双项一等奖；荣膺“中华夕阳红文艺模范”称号。其作品《曹植古风白马篇》入选“我的中国梦——庆祝中华人民共和国成立65周年全市老年书画作品展”；《兰鸡图》入选“翠墨颂祖国 喜迎十九大”2017年江西省人大系统书画摄影作品展。

吴初儒爱好广泛。他不仅精通书法、绘画、象棋、垂钓、太极拳，还是中华古剑道学员，平日积极参加各类健身活动，如爬山、涉水、徒步运动等。

老年教育桃李芬芳

吴初儒2013年被县老年大学聘请为书画教师，并兼任教体局分校书画教师。除课堂教学外，他还经常带领学员到郊外和景区采风、写生。从2017年起，他每年在县文化馆、团县委、县妇联开办免费成人书法培训班，经常邀请书画名家讲课，举办“书法人生、人生书画”大讲堂读书活动、“写生中国万里行——100名画家走进

大美宜黄”活动、古建筑群绘画写生活活动；2020年秋，在黄柏岭垦殖场举办了秋季文体书画才艺展演活动。新型冠状病毒感染疫情防控期间，还开展了“纸笔邂逅，书法课堂，浓浓墨香”战疫情读书主题活动。他培养的学员唐文敏、洪美琪、黄露琳、罗欣雨、廖俊伟等人，于2020年5月在第四届全国书法、硬笔书法网络大赛中荣获少年组优秀奖；吴立涛于2022年、2023年连续两年荣获抚州市书法比赛一等奖，省级比赛三等奖。

从2013年在县老年大学任教起，吴初儒连续多年被评为“宜黄县老年教育优秀教师”。2015年11月，他被江西省委老干部局评为“全省老年教育优秀教师”。

热心公益 乐于助人

吴初儒一直热心公益事业，任县爱心志愿者协会爱心公益理事。他经常与年轻人一道参加公益活动，积极奉献自己的书法、绘画作品。近几年，他先后在抚州市文昌里、羊城广场、东乡区和宜黄县免费为居民写春联。他还参与“太极行走俱乐部”活动及“中华古剑道宜黄传习营剑之道”交流活动。2021年5月，他荣获宜黄县爱心志愿者协会颁发的“三星志愿者”荣誉称号。

吴初儒是美的耕耘者、美的传播者。他退休后继续奉献余热，服务社会，散发出最美的夕阳之光。☞

晚年生活乐趣多

文◎金本许

刘祥生是江西省吉安市吉安市民政局的退休干部，现年88岁。他爱好广泛，晚年生活过得丰富多彩。

舞蹈，是一门高雅的艺术，也是一种健康的运动方式。刘祥生自退休开始就对它情有独钟。1996年，他师从老友，在县委老干部局活动中心学习跳舞，并经常参加县文化馆、县总工会举办的舞会。随着时间推移，慢三、慢四、探戈、伦巴、北京平四、拉手、恰恰这些舞蹈他都学会了，而且与舞伴们配合时动作自然规范。凡是请他带舞的人，都感到十分轻松自如，彼此配合默契。如今，他在吉安县老年舞者中颇有名气，舞友有上百人。

书法与诗词，也是刘祥生晚年生活的爱好。书法柔中带刚，是强身健体的好方法。集中精气神，着力描贴写好每个字，可以收到内练气功，外练字体的双重功效。他

给自己立下规矩：每日坚持练写100~150个毛笔字。利用在吉安县老年大学诗词班学习的机会，他虚心向老师请教，刻苦钻研，勤写多改，久而久之摸到了一点门道，写出不少诗词，有十多首在《文山艺苑》和《枫林吟唱》刊登。

旅游亦是刘祥生晚年生活中感兴趣的事情。退休后，他和老伴儿几乎走遍了大江南北的旅游热点城市，还在儿女们陪同下去了日本、泰国、新加坡、马来西亚、印度尼西亚等国家观光。在赏心悦目的行走中感受美好的生活，增进身心健康。

刘祥生原本患有胃病、气管炎、前列腺炎等多种疾病，现在都已痊愈。如今的他，脸色红润，手脚麻利，走路有劲，身体硬朗，胃口也好，睡觉香甜。他感慨地说：

“丰富多彩的晚年生活，使我的身体越来越健康。”

“丹心”向阳开 银发展风采

文◎谢信潢

在江西省赣州市赣县区水科巷社区，有一支身穿红马甲、打着红队旗的服务队格外引人注目。他们活跃在大街小巷，服务在居民小区，宣传党的方针政策，广泛听取民意，为民排忧解难。他们犹如一道绚丽多彩的夕阳红，映照在辖区每个角落，这就是“丹心志愿服务队”。

这支志愿服务队以老党员为主体，现有

15名成员，平均年龄68岁。他们虽满头银发，却精神矍铄，哪里的居民有需要，哪里就有他们的身影。仅去年一年，他们就为社区做好事、办实事、排忧事、解难事30多件。

在日常巡查中，丹心志愿队发现原政协小区老年活动室棋牌桌破损不堪，影响老年人休闲娱乐。对此，他们积极行动，多方联系爱心人士，成功争取到援助资金，为老年活动室添置了崭新的棋牌桌，让老人们兴奋不已。当得知附近有一处地方杂草丛生、垃圾遍地、严重影响小区居住环境，志愿队员齐上阵，一起动手铲除杂草、清理垃圾，还居民一个整洁清新的生活环境。

有一天晚上，一位古稀老人打来电话，反映楼上租户家的小孩经常争吵打闹，严重影响夜间休息。丹心志愿服务队副队长谢信潢带领一名队员立即赶往老人住处，上门了解情况，耐心地和租户沟通调解，经过大家的共同努力，问题终于得到解决。老人激动地竖起大拇指，对丹心志愿服务队的服务表示由衷感谢。

他们用实际行动践行了“丹心向阳开”的誓言，将正能量传递至社区的每一个角落。

落，深受社区居民的好评。大家称赞丹心志愿服务队是他们的贴心人。面对居民的赞扬声，一位年逾古稀的队员满怀深情地说道：

“党的好政策使我们老有所养、老有所乐。我们也要老有所为，奉献余热，为社会贡献自己的一份力量。”社区党支部书记肖立群更是对这支无私奉献的队伍赞不绝口，称其是基层治理的“推进器”，是社区名副其实的好帮手，为社区的和谐发展发挥了重要作用。☑

在业余爱好中寻找快乐 文◎熊振园

弘一法师曾言：“努力活在当下，才是人生最好的活法。”退休后，我现任中国硬笔书法协会会员、江西省硬笔书法家协会会员，坚持通过书法、篆刻、写作，不断充实自己的人生。

刻苦练习书法。我的书法是自学的，20世纪70年代初期，我跟着上海知青练毛笔字，逐渐养成习惯。知青返沪时，将书法家颜真卿、柳公权的两本楷书字帖赠予我。我如获至宝，40多年来一直保存着，时常临摹。为了提高书法技艺，我还报名参加了江西省书法培训班进行强化训练，参赛的书法作品获江西省第十一届书法临帖作品优秀奖。最近参选的作品在奉新县“喜迎二十大 勤廉颂清风”廉洁文化作品征集比赛中荣获二等奖。

潜心钻研篆刻。40多年来，篆刻已成为一种习惯，我从未放下手中那把刻石的小刀，每周都要刻上一二方印。走上篆刻之路，也源自一份机缘。1979年，我还在大角完小教书时，见学校有位老师经常用木头、石料给别人刻姓名印，出于好奇，我便在一旁

观看，觉得十分有趣。自此以后，我懂得了古玺的灵动、汉印的平正、浙派的古雅等，也开始接触篆刻。通过不断努力，我走上了篆刻艺术之路。我篆刻的大小作品有3600多件，有的还在《书法报》《康乐寿》《江西日报》《宜春日报》等报刊发表。特别是“五梅山诗社”一印，2014年被刊登在中国篆刻艺术馆主办的《篆刻》专业杂志第三期。

努力撰写文章。写文章是一种乐趣。在闲暇之时，我喜欢翻翻《南怀瑾的32堂国学课》《余秋雨精品集》等书，《宜春日报》《江西日报》《中国书画报》《书法报》等报纸，对于手机视频中出现的好句子、好词语，我都会摘抄存档备用。如此，能帮助提高写作能力，使我写的文章词句通顺、文笔流畅。多年来，我在党报党刊（含省市官网）等媒体发表3500多篇文章，2023年在《人民日报》客户端上发表8篇文章。

几十年来对爱好的坚持不懈使我心情舒畅、思维活跃，不仅获得了许许多多荣誉，而且享受到了其中的幸福和快乐。☑



白衣天使闵惠英

文◎李朝兰

一袭白衣，两袖清风，三班轮转，四面玲珑是“白衣天使”的真实写照。然而，又有谁知道护士工作背后的艰辛？病床前轻手轻脚，病房外健步如飞。闵惠英在她30多年的护理生涯里，用自己的实际行动诠释着这个职业的不平凡。

20世纪70年代，那个缺医少药的年代，闵惠英既是九江市武宁县源口电站唯一的女性发电运行班长，又是电站卫生员，她常常拎着药箱跟大家一起工作。闵惠英思想好，作风正，积极要求进步，于1973年6月光荣加入中国共产党。

后来，闵惠英调到武宁县人民医院工作，成为一名生命守护者——护士。到医院后，她刻苦钻研业务，认真仔细地为病人打针、换药。尤其是当护士长后，她总是满负荷工作，用一颗仁爱之心搀扶着病人蹚过心灵沼泽，用温柔的语言激起病人康复的信念。担任外科护士期间，她对经过手术治疗的患者关怀备至，总是细心观察患者病情变化，必要时及时调整护理方案，并耐心地嘱咐患者家属注意事项。哪怕半夜正在休息，她一旦得知有紧急情况，

便会立即赶到患者身边处理。有时，个别患者擅自离开医院，闵惠英都会想方设法地找寻，直到对方平安归来，她悬着的心才放下。

闵惠英从事一线护理工作，获得诸多荣誉，多年被单位评为“先进个人”，还曾获得国际护士节纪念章。2002年，她荣获卫生部颁发的“从事护理工作三十年”的荣誉证书。2023年7月1日，是闵惠英入党50周年，有着30多年护龄的老党员闵惠英作为九江市武宁县唯一代表参加市级“七一”表彰大会。她还受到县卫健委的表彰。此外，她有幸在县政府召开的“筑梦灯火万家，同庆盛世中华，祝伟大祖国生日”大会上，获得县委书记洪碧霞点名表扬。

现在，闵惠英退休了。她说：“退休只是人生中的一个阶段，退休后要悟透自己，学会欣赏别人，把握自己，心疼家人，生活就会充满乐趣和满足。”她积极参加社会活动，除担任着县人民医院老年体协、退休党支部和关工委领导工作外，同时还是门球场上的健将。她用行动诠释“最美不过夕阳红”的人生意境。☐

迟暮心不老 夕阳无限好

文◎韩学忠 袁晓玲

迟暮心不老，夕阳无限好。在河南省濮阳市油区服务中心康乐社区，活跃着一个特殊的群体。他们年过花甲、头发花白，本可在家舒舒服服享受天伦之乐，却仍然热衷于为社区为居民服务，虽说步伐已不那么矫健，但热情不减当年，社区各个角落总能看到他们忙碌的身影。这些老同志虽不穿红马甲，但在社区居民心里，他们就是“最美文化志愿者”。

一个戏迷带动一群戏迷

康乐社区有很多豫剧爱好者，张民生就是其中之一。他不仅把豫剧融入了自己的晚年生活，还带动社区多名老同志喜欢上了豫剧。悠扬婉转的曲调，声情并茂的表演，让老同志的晚年生活焕发出勃勃生机，很多老同志都表示，跟着张老师学唱豫剧，心情格外愉悦。

张民生给豫剧爱好者教戏时，举手投足间把戏曲人物表现得淋漓尽致，展现出对豫剧的挚爱，大家被他的专业水平所折服。

他利用节假日，在社区内用豫剧传唱红色经典，给社区增添了欢乐气氛。每次社区开展活动，张民生和舞蹈队员都会到舞台上表演，给居民带来了无尽的欢乐。

一名舞者带动五支义务文化宣教队

现年74岁的梁淑珍从小就爱唱爱跳，有副天生的好嗓子。1997年退休后，她就立即组建康乐艺术团并担任团长，时常带领姐妹们开展活动。她说“我组织大家参加文化活动，让大家过上有内涵、有质量、有乐趣的生活，自己也感到很开心，很有



成就感。”

梁淑珍平日里注重发现艺术人才，发动文艺爱好者到艺术团唱歌跳舞，丰富退休和业余生活。在她的热心组织下，艺术团人员不断增多，先后在团里组建了舞蹈队、秧歌队、合唱队、晨晚练队、志愿者服务队五支义务文化宣教队。艺术团的团员都是六七十岁的人，特别是女团员，有的在家要带孙子，她就鼓励大家要按时参加练功，认真排练每个节目，不能让他人看低了艺术团。

一块磨刀石二十年义务磨刀剪

盖玉华 2005 年退休后，便在社区义务为居民磨菜刀、剪刀。二十年如一日，义务为居民磨刀剪万余把，用坏 9 块磨刀石。2009 年，他自费购置了脚踏三轮车、磨刀工具，开始骑三轮车走街串巷为居民提供

义务磨刀剪服务。有人不理解，问他这样做图啥，他乐呵呵地说：“人闲着容易生病，用自己的手艺为邻里服务，既丰富自己的退休生活，还能帮大家解决点小难题，这是双赢。”

一年四季，只要不是雨雪天气，盖玉华就会蹬着三轮车，拉上全套工具出门磨菜刀、剪刀。谁家的刀剪不锋利、柄松了，路过时，往他那里一放，不出半小时就能磨利、修好，办完事回家顺路取走。社区每次开展志愿者便民服务，他都愉快地参加。他坚持每月最后一个星期六蹬着三轮车到便民服务大厅磨刀剪，星期日轮流到居民楼下磨刀剪。居民王永兴说：“好多年了，盖师傅每月都来磨一次刀，我家的刀从没钝过。”

歌声嘹亮迎新年 才艺展示绽风采

文◎朱光明

为丰富退休教师文化生活，展示退休教师银发风采，在 2025 年新年来临之际，南城县教体局老年体协联合退休教师协会先后在退教协活动大院和县市民广场举办“感党恩，迎新年”才艺展示活动。

两场展示活动均是在县退教协民乐队合奏的《金蛇狂舞》中拉开序幕。紧接着，由退休教师们组成的各表演队伍盛装上阵，红歌联唱《毛主席的光辉照边疆》《阿佤人民唱新歌》、腰鼓表演《东方红》、京剧《梨花颂》、越剧《十八相送》、管乐合奏《我们的生活充满阳

光》、葫芦丝演奏《谁不说俺家乡好》、电子琴弹奏《真想回家》、女声演唱《相遇》、民俗舞龙《中国龙》、笛子独奏《天下乡亲》等一个个节目轮番上演，精彩纷呈。特别是由县退教协舞蹈队带来的舞蹈《红歌联跳》，更是将整场展演活动推向了高潮。

老教师们舞台上载歌载舞、精神饱满、热情洋溢，嘹亮的歌声、洒脱的舞姿、精彩的合奏，不时博得在场观众的阵阵掌声。活动既表达了新时期老教师们感党恩、心向党的心情，又展现了老年人健康向上的精神风貌。



文◎明伟方

舞龙灯

在中国的传统节日中，春节是最受期待的佳节之一。而在这辞旧迎新的时刻，各地各种各样的龙灯纷纷登场亮相，给春节增添了特别的气氛。这不禁让我想起小时候老家玩灯的情景。

在我的老家，玩灯绝对是春节的高潮节目。一般来说，从农历正月初八玩到正月十五，灯收了，年也就过完了。人们形象地称之为“玩灯”，而这个活动的学名应该叫作“舞龙灯”。

老家的龙灯叫作高龙，它高大威猛，由龙头、龙身、龙尾组成，共十二节，象征一年十二个月。龙头高4米多，重40多千克，呈“乙”字状，柄部用一根粗壮的竹篙支撑，由主舞者举着。龙身至龙尾，一节节用红绸连着，分别用一根根小竹篙支着，俗称“榔头”。举“榔头”的一般是十几岁的机灵少年，跟在龙头后面，踩着锣鼓点围绕龙头平行穿插，或是跑一个圆场，既是为龙头舞者助威，也象征着龙身腾飞。

高龙主要采用竖式舞法，其中舞龙头的动作套路包括叩高龙、扫高龙、举高龙、

抖高龙等。在表演时，高龙搭配以大鼓、大钹、大锣等为伴奏乐器，表演场面宏大，气势壮观。龙灯每玩到一家门口，这家主人都会热情地以鞭炮、香烟、糖果相迎，鞭炮声不停，龙灯不离开。

我从11岁开始就被当地选为举“榔头”的小灯手，这让许多落选的小伙伴们十分羡慕。因为小灯手不仅能满足抛头露面的虚荣心，还能得到一些瓜子糖果等特别的犒赏。每当夜晚降临，华灯初上，我总是满怀激动地握着我的“榔头”，跟着龙头一起舞动，感受着那份独特的快乐。

那时候的我，小小的身躯充满了无限的热情和活力。我紧紧地握着竹篙，感受着龙身的每一次起伏，每一次摆动。我的眼神紧紧地盯着龙头，模仿着舞者的每一个动作，每一个表情。我的心中充满了自豪和满足，因为我成了那个引领龙身腾飞的小灯手。

夜晚的灯光照亮了整个村子，也照亮了我的心。我看着那些欢快的脸庞，听着那些熟悉的笑声，感受到了集体的温暖和团结。每个人都投入这份喜悦和快乐中，无论是舞龙的人，还是观看的人，大家都忘却了烦恼和忧愁，只专注于这份节日的喜悦。

一晃，40多年过去了，当年举“榔头”的小小少年已经成了半老头。每当春节来临，我都会不自觉地回想起小时候老家玩灯的快乐热闹时光。我怀念那份纯真的快乐，那份简单的满足，还有那份对传统文化的深深热爱。

舞龙灯是一种传统，是一种文化，更是一种情感的纽带。它让我们感受到了中华民族的优秀文化传统，也让我们找到了那份久违的快乐和温暖。☑

景德镇市老年体协举办 门球联谊会“会员杯” 交流赛

2024年12月16~17日，时值冬天，寒气袭人。江西省景德镇市老年人门球中心却呈现出热气腾腾的景象。2024年市老年体协门球联谊会“会员杯”交流赛吸引了一大批老年门球爱好者参加。

近年来，景德镇市老年门球运动方兴未艾，形势喜人。特别是随着门球场馆建设迈上一个新台阶，参与这项活动的中老年人越来越多，全市共有30多支门球代表队。报名参加这次交流赛的有13支队伍，共计80多人。裁判员、工作人员达20多人。在为期两天的交流比赛中，选手们你追我赶，毫不示弱，充分展现了广大老年门球爱好者良好的精神风貌，赛出了团结，赛出了风格，赛出了水平，为2024年全市老年门球运动画上了一个圆满的句号。17日，交流赛顺利结束，市老年体协门球联谊会领导到场为获奖球队颁奖。☑

（景德镇市老年体协 王景秋）



石城县老年体协领导调研指导柔力球培训工作

2024年12月17日，江西省石城县老年体协主席陈小荣、副主席邹恒娥、熊颖华、严爱荣、陈剑恬等来到县老干部活动中心柔力球训练馆观摩指导。

陈小荣指出：“石城县花式柔力球及网式柔力球在全省、全市有一定知名度。这次调研的目的就是了解石城县网式柔力球的历史和现状，为后续柔力球运动的创新发展提供参考和依据，希望柔力球专委会在做好花式柔力球发展的同时，进一步把网式柔力球运动开展起来，做好骨干培养、队员培训，让更多更优秀的学员融入柔力球运动中来，全面提升球员的素质，为争当省、市一流柔力球竞技团队打下坚实基础。”

县老年体协副主席兼柔力球专委会主任邹恒娥强调，柔力球是深受老年人爱好的运动项目，它的魅力在于不是展现完美的一个人，而是伴随一支团队一起快乐成长。县老年体协副主席兼秘书长严爱荣说，网式柔力球是石城柔力球的骄傲，只有不断提升球技，才能将网式柔力球发扬光大。

石城县柔力球专委会副主任黎明现场进行了花式双拍柔力球示范表演，县柔力球专委会副主任邱卫、柔力球老技术顾问邱峰等陪同调研。☑

（石城县老年体协 谢世华 温崇斌）

靖安县老年体协举行老年门球赛

2024年12月13~15日，江西省靖安县老年体协在该县全民健身促进中心门球馆举行为期三天的全县“政协杯”老年门球循环赛。本次门球赛由靖安县政协、靖安县老年人体育协会联合举办。共有15支球队、150多名老年门球爱好者参加。选手们早上七点半顶着寒风和霜冻，准时到达比赛场馆。尽管天气寒冷，但大家依然精神抖擞、热情不减，以“我运动、我健康、我快乐”为目标，赛出风格，赛出水平，赢得了现场观众的阵阵掌声。

经过三天紧张角逐，罗湾电厂门球队荣获第一名，县公安局门球队和林业局门球二队获第二名，县检察院队、卫健委队、教体局一队、教体局二队获得第三名，其他队分别获得优秀奖。比赛结束后，县政协、县老年体协领导为获奖球队颁奖。

（靖安县老年体协 彭治贤）

万年县老年体协召开常务（扩大）会议

2024年12月16日，江西省万年县老年体协召开有各专项协会主席参加的常务（扩大）会议。

县老年体协副主席黄建平、王兴炎分别对2024年老年体育工作总结和2025年工作安排两份讨论稿作了通报和解读。通报2024年做的八件大事和取得的各项荣誉，部署了2025年将要完成的十项任务，并要求办好“庆祝万年县老年体协成立四十周年”活动、承办“县第十八届老运会”和拟在万年举行的“上饶市县（市、区）老年体协主席门球赛”等三件大事。参会人员进行了交流。会上宣布了部分专项协会班子人员调整名单；宣读了太极拳辅导站被命名为“示范辅导站”的通知并授牌。

县老年体协主席李仰辉总结了十二个专项协会的工作，提出2025年要“守正创新，弘扬团队精神；提高技能，加强培训指导；尽责担当，强化场所管理；优化科普，突出项目推广；注重安全，积极组织活动”的要求，号召大家再接再厉，为推动全县老年体育事业健康发展作出新贡献。

（万年县老年体协 黄建平）

信丰县老年体协举办“迎新年”门球比赛

2024年12月18日，江西省信丰县老年人体育协会门球专委会在县老年体协康乐寿室内训练馆门球场举办了一场喜庆祥和、气氛热烈的全县农村大联动“迎新年”门球比赛活动。

来自三个乡镇五个门球代表队的运动员、教练员和裁判员五十多人参加了当天的比赛活动。县老年体协副主席杨仟根、县老年体协门球专委会会长刘平铺到场观摩。

比赛现场，队员们个个聚精会神、全神贯注地击打每一个球，穿越每一道门，努力争取每一次的得分。场上比分交替上升，球队之间难分伯仲，气氛热烈和谐。每当有精彩的场面出现，场上总会响起热烈的掌声和叫好声。经过10个场次紧张激烈的角逐，新田镇门球一队、正平镇门球队获得金奖。小河镇门球队、新田镇门球二队、新田村门球队获得银奖。

（信丰县老年体协 邱金辉 赖启伟）

浮梁县老年体协举办2024年第二期科普宣传员培训班

2024年12月3日，江西省浮梁县2024年第二期老年科普宣传员培训班在县老年体协会议室举行，来自全县各乡镇、各县直单位老年体协主席和科普宣传员共计70余人参加了培训，本次培训邀请了县法院法官林美剑主讲，县老年体协主席朱爱民出席开班仪式并讲话，县老年体协副主席朱惠民主持开班仪式。

朱爱民主席强调了此次培训的重要意义，要求参训人员珍惜此次培训的机会，做好笔记，回去后做好宣传工作，让更多的老年朋友知法懂法，防骗防诈，守好钱袋子，维护自己的合法权益，过好晚年生活。

林法官主讲的题目是“如何提升老年人防骗意识”，他从“老年人易受骗类型”“反诈骗法律知识”“防骗技巧与方法”“社区与家庭角色”四个方面进行了全方位的讲解，并结合了大量的案例深入浅出地做出解析，让大家大有收获。通过培训，大大提高了老年朋友防骗防诈的知识储备和能力，为他们在今后的生活中更好地守住钱袋子、维护好自身的合法权益提供了法律和智力支撑。☑

（浮梁县老年体协 朱惠民）



以球促情 以赛促技 ——大余县与瑞金市老年体协举行门球联谊赛

为丰富老年人的精神文化生活，增进老年朋友之间的友谊，2024年11月29日，江西省大余县与瑞金市老年体协举行门球联谊活动，共享门球乐趣。此次活动吸引了周边门球爱好者的积极参与，他们齐聚一堂，以球会友，共同展示门球运动的独特魅力。

比赛现场气氛热烈，选手们个个精神抖擞、斗志昂扬。他们手握球杆，瞄准、击球，动作娴熟，一气呵成。每一次精彩的击球都赢得了观众的阵阵喝彩。门球在球场上滚动，仿佛奏响了一曲充满活力的运动乐章。



举办本次门球联谊赛，不仅展示了门球爱好者的风采，也为推动老年体育事业的发展起到了积极的作用。大余县老年体协主席何天福说：“今后我们将会举办更多丰富多彩的体育联谊活动，让更多的人参与到体育运动中来，以更强的担当、更实的作风、更优的服务，让老年朋友老有所乐、老有所为，促进老年工作提质升级，焕发生机。”☑

（大余县老年体协 严小光）

心跳慢一点，寿命长一点 文◎郭艺芳

为了督促自己多运动，几年前我买了一个运动手表，能够记录我每天的走路步数、锻炼时长、活动消耗热量、睡眠时间、血氧饱和度等参数。除此之外，还有一个非常重要的指标——静息心率。这些参数的变化趋势一般表示为绿线。如果某项参数过高或过低则表示为红线，也可以理解为亮起“红灯”，提醒我们多加注意。昨天，我发现我的静息心率的线段变成了红色，在过去30天日均静息心率为59次/分。

大家知道心率是最为重要的生命指标之一，太快或者太慢往往提示患有心脏疾病。所谓“静息心率”，是指在完全安静的休息状态下每分钟心跳次数。其正常值为60~100次/分。

因为这一个月我的静息心率低于了正常范围，所以这个线段变成了红颜色。这么重要的生命指标出现异常，我为什么没有着急反而感到欣慰呢？因为我认为这个指标偏低一点更好。虽然多数教科书均写明心率的正常范围是60~100次/分，但多数学者认为，对于没有明显心脏疾患的人而言，每分钟心跳次数在50~80次更健康。心跳适当偏慢说明心脏具有更为强大的储备功能、工作效能更高。

举个例子：工地上有两垛砖，每垛100块。一个小伙子和一个老人分别把这两垛砖装到车上。小伙子力气大，每次可搬10块，10趟搬完；老人气力不足，每次搬5块，要搬20趟。

我们的心脏也是如此。如果心脏功能强大，每次心跳送出的血液量更多，每分钟跳动50~80次就可以向全身输送足够

数量的血液；如果心脏功能较弱，每次心跳送出的血液量较少，每分钟跳动的次数就要增多，需要跳动80~100次才能向全身输送足够数量的血液。所以对于没有心脏病的人来讲，心跳偏慢并非病态，反而提示心功能更强大、心脏收缩更有力、效能更高！这当然是好现象。

有一种说法：“人的一生中心脏跳动25亿~30亿次，谁先跳完谁先走”，所反映的就是这个道理。

这句话的意思是说，在一定范围内，心跳慢一些，寿命就会长一些。

按照现行标准，健康人的心跳频率是每分钟60~100次。但很多研究发现，在安静休息状态下，每分钟50~80次心跳最健康，超过80次就算增快了。当然，心跳太慢（每分钟低于50次）可能会导致重要脏器供血不足，这需要到医院诊治。正因如此，我们要通过健康的生活习惯，努力使自己的心跳频率保持在较低的水平。

导致心跳过快的原因首先是持续精神紧张、思想压力大。其次是长期饮用浓茶浓咖啡，长期饮酒。最后就是睡眠不足，缺乏运动，肥胖会导致心跳快。适量运动是降低静息心率的有效方法。虽然运动过程中心跳会加快，但经常运动的人在休息状态下心跳会比不运动的人更慢。对于运动很少的人，你每天快走半小时到一小时，坚持三个月，你会发现自己的心跳会有明显的减慢。

知道了这些知识，就知道如何管理自己的心跳次数了。📌

（作者为河北省人民医院副院长、主任医师）

（编辑 卓成华）

在去图书馆的路上 文◎仰光

旅居绿城南宁的日常，就是乘坐公交车去图书馆。无论是去市图书馆，还是去区图书馆，从青环路雷公岭出发，总得有个把小时的旅程。打发这段宝贵的时光，我总是收获累累，内心充盈而又丰满，每每忆及，心花怒放。

图书馆早上9点开门，我每次赶在8点之前出发。快速步行穿过东方诗韵，到达青环路雷公岭公交站台，耗时约10分钟。路旁绿树成荫，花香鸟语，住宅楼底楼活动室里不时地飘出乐曲，老年人正忙于晨练娱乐。

通常，我在青环路西侧乘坐向南的公交车，比如70路、106路，到高尔夫球场下车后转乘122路，过良庆大桥，前往位于良庆区玉洞大道玉象路口的市图书馆。

车行青环路，经常遇到带有钓鱼工具的老年乘客，在高尔夫球场下车后，前往邕江沿岸公园江边垂钓。他们精气神十足，有的下车时还悠然自得地哼起了小调。

122路途经青环路立交北站台时，看到有南北向的良庆大桥与东西向的青山大桥，造型各异，横亘于邕江之上。车行良庆大桥，但见东侧有造型奇特的广西新媒体中心，如光滑的圆柱高耸，辅之以两个圆滑的圆形面包辅楼。西南侧则有相对低矮但很宽阔的体育中心大型建筑，上盖如巨浪，气势不凡。邕江蜿蜒曲折，再向西，南宁大桥银光闪闪，美不胜收。

坐在我前排窗口的长者，举起相机，一阵狂拍。原来，他是一个摄影爱好者，经常乘坐公交游绿城，几乎跑遍了绿城的所有景区景点，有的获奖作品还刊发在报刊上呢。

我喜欢在车厢后面位置就座，把前面座位留给更需要的人。后排位置高，观察员似的，车厢内的一举一动都看得清清楚楚。特别是那些老年人乘客，上车刷卡时，刷卡机上不断地响起“长寿卡”“敬老卡”，让人备感温暖。

绿城的公交车，逢站必停，不管有没有上下客，都得开门关门。这些规定动作，确保乘客上下车，避免乘客错过公交车或错过下车的情况；逢站必停还有助于照顾行动不便的老人、孕妇等特殊人群，确保他们能够安全上下车。作为外乡客，我心存感激。

记得首次去南宁市图书馆，我事先百度查询乘坐公交车线路，乘坐122路不能直达，就请教驾驶员。他告诉我，应该提前在凤凰玉德路口下车，转乘B21路，到玉洞大道玉象路口下即可。若在凤凰玉象路口下，转乘B21路就得多走路多费时间。我想，122路全程30多个站点，下车转乘的乘客需求各异，驾驶员就得储存很多地名及公交线路信息啊。

某日，从B21路下车后，乘坐电梯上到横亘于玉洞大道的人行天桥，其后乘坐垂直电梯下到地面，一位老者与我同行。“您好，去图书馆啊？”“是啊，您也去？”老者戴着一副金丝边框眼镜，风度翩翩，手提文件包，沉甸甸的。他退休前从事文字工作多年，酷爱阅读，这不，今天去图书馆还书借书，顺便泡上半天。现如今电子阅读快捷，君不见边走路边看手机屏幕的满大街都是，而阅读纸书的日渐稀少。今日遇见同道，岂不乐乎。☞

（编辑 卓成华）

小城仅有一家书店，我退休后闲来无事，便经常去书店转一转。

书店的一楼，店面不大。里面是一排排整齐的书架，上面摆满了各类图书。靠近店门处是巨大的落地玻璃窗，窗前摆了桌椅，可以在此处看一会儿书。坐在书店内，低头是书，抬头是寥寥几个买书或者看书的人。再向右侧转身，玻璃窗外的繁华世界一览无余。书店在小城最繁华的玉川路南面，店内的安静与店外的喧嚣，仅仅隔着一扇玻璃窗。

我退休后，一直在寻找生活的平衡点，就是类似陶渊明的“结庐在人境，而无车马喧”的境界。再换种说法，就是左手烟火、右手清欢的状态。我希望自己既能入得红尘，又能进得山林，不排斥凡俗生活，精神生活又比较丰富。记得丰子恺先生在谈到弘一法师的三层境界时说，人的生活可以分作三层：物质生活、精神生活、灵魂生活。物质生活就是衣食之类，精神生活就是学术文艺，灵魂生活就是宗教。弘一法师当然能够抵达灵魂生活，而我们一般人只需把物质生活和精神生活经营好就行了。

我说这么多，其实想表达的意思是，小城的书店就是一个既可满足精神需求又能关照凡尘烟火的地方。尤其是下午四点钟的书店，整个小城的节奏不像上午那么匆忙，也不像晚上那么迟滞，而是有着休闲诗意甚至优雅浪漫的意味。小城仿佛在某一个瞬间摆脱了沉重之气，流露出难得的精致之风。神奇的是，烟火气始终是小城的底色，但是你能够从烟火气中捕捉到丝丝精神层面的满足感。

如果正巧赶上周末，小城书店简直就

像一个交界点，让我在诗意与烟火间切换自如。我有时在店里要一杯冷饮或者咖啡，埋头读一本书。读书读累了，我就侧身观察玻璃窗外的风景。诗人顾城说：“你一会儿看我，一会儿看云。我觉得你看我时很远，你看云时很近。”下午四点，我在新华书店，一会儿看书，一会儿看风景。看书的时候我觉得世界很安静，看风景的时候觉得世界很丰富。

我在书店看风景，看的当然是街上的风景。窗外是小城最繁华的街道，行人络绎不绝，车辆来来往往。街道两旁的各种店面，把小城装扮得五彩缤纷，看上去多了几分俗世的欢喜。有一位年轻的母亲，带着年幼的孩子在街边买零食，母子俩都笑盈盈的，脸上洋溢着欢乐的表情。一对情侣手拉手走在人行道上，女孩指着路边的树说些什么，男孩拉上她的手往前走。还有脚步蹒跚的老人，缓慢地走着，从容的样子……我静静地书店里旁观。玻璃窗

把世界分割成两部分，而这两部分都不是完全割裂的，而是可以相融的。比如我虽然躲在安静的一隅，但推开玻璃店门就能立即融入喧嚣，就像一滴水融入大海中一样。正因为如此，我内心总是无比踏实，笃定，满足，觉得生活在这样的地方是一种幸福。

在下午的书店，我的存在感就特别强烈。我觉得自己既能在喧哗中抽身而出，又能够迅速融入这温暖人间。平凡人的生活，无非就是这两种状态。一种状态是面对自己的，另一种状态是面对世界的。我们应该有面对自己的勇气，也有面对世界的能力。人如果能找到通往世界的出口，又能找到回归内心的路径，便是理想状态。☐

（编辑 钟潇悦）

下午的小城书店

文◎王国梁

巍巍泰山，以通天拔地、雄风盖世之姿屹立于齐鲁大地上，以“五岳独尊”“天下第一山”的特殊地位闻名海内外，并作为中华民族的文化丰碑赢得世人的赞誉。人们常用“稳如泰山”“重于泰山”等成语来表达对泰山的无限崇敬。

巍巍泰山，“高而可登，雄而可亲；松石为骨，清泉为心；呼吸宇宙，吐纳风云”。既是“天然的山岳公园”，又是“东方历史文化的缩影”，泰山也因此成为世界文化和自然的双遗产。有幸游历，步行登山，驻足观赏，如同追溯着中华历史的渊源，一路秀美风光，恰似欣赏一幅幅中国水墨画卷。

泰山“三美”，实以豆腐为中心。泰山豆腐主要来源于泮汶河两岸的村庄，以岱阳灌庄、结庄，城东南黄家庄等地产的豆腐品质上乘。经过选豆、去皮、泡豆、磨豆、刹沫、滤浆、煮浆、点浆上包等多道工序的细心制作，豆腐无苦味，无涩味，细嫩如玉似脂。随着历代帝王前来封禅祭山，文人墨客前来登山观光品评，于是泰山豆腐声名远扬，那里的人们做豆腐的手艺越发精湛。相传，清朝乾隆皇帝到泰山，

品尝了当地的豆腐菜，连连称道：“泰山的豆腐，真神了！”从此，泰山的豆腐又叫“神豆腐”。在花样繁多的豆腐菜当中，做法并不复杂的一款汤菜占了冠军的宝座，这便是用泰山水烹泰山白菜与泰山豆腐做成的“三美豆腐”，这道菜汤汁乳白，豆腐软滑，白菜鲜嫩，细细品过，方知世上真有淡远这种滋味。

泰山白菜生于泰山之阳，汶水之滨，集中产区在范镇、山口、祝阳、夏张、大汶口等地。泰山优质的水源以及中性的土质，使生长的白菜出水少且易熟易烂，但烂而不腻，菜汤则浑白如奶，十分鲜美。泰山白菜以黄芽和青芽为地道品种，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物和钙、磷、铁等矿物质和大量粗纤维。在泰山一带，白菜又俗称“半年菜”或“当家菜”。

泰山泉水，自古被誉为圣水、神水，饮之清冽无比。水质化验结果显示，泰山水低矿化度、富含多种稀有元素，是酿制美酒和培育优质蔬果的先决条件。

游泰山，品“泰山三美”，须有气定神闲之心境，方能品出其鲜香之精妙。☞

游泰山品“三美”

文◎张正修





慢性病，与之为敌 不如与之为伴

文◎胡大一

老年人，尤其高龄老年人，大多会患有一种或多种非传染性疾病（慢性病），例如心房颤动、冠心病、糖尿病、高血压……

医疗趋利、单纯生物医学模式的局限和对生物医学技术的崇拜迷信，导致科学主义和技术至上。医疗机构与医生方总想或经常想到用生物医学技术外加干预，而忽略老年人尤其高龄老年人在长期慢性病发生发展过程中形成的代偿功能——一种内因的“自愈能力”。

例如心室率不快，没有自觉不适的老年人尤其高龄老年人的慢性心房颤动，是否真正需要接受一而再，再而三，三而四……成功率有限、复发率较高的射频消融手术，企图“根治之”？规范用好抗凝药物，预防卒中，保持稳态，可能更为明智。

即使用到新抗凝药，例如达比加群，对老年人，尤其高龄老年人更需综合平衡血栓栓塞与出血的风险。不能片面仅顾预防血栓栓塞，而忽略消化道出血或脑出血。出血同样是要命的！有些医生对老年，尤其高龄老年人心房颤动患者，处方达比加群 150mg，每日 2 次；我认为应更多选用

低剂量的 110mg，每日 2 次。老年人常有不同程度的肾功能减低。美国就有更小剂量，即 75mg 的达比加群。我国却没有这个剂量。再说利伐沙班。老年人，尤其高龄老年人剂量是否也小一些？我们指南写的剂量都是依据欧美国家患者为主体的临床试验设计的。而日本始终不建议用这一剂量，而用更小剂量在自己本国的患者中做研究，效果与欧美国家的大剂量效果相同，且更为安全。

再说说一些老年人体检，做冠状动脉 CT，意外发现为心肌供血的某一分支冠状动脉完全闭塞了，平时无任何不适，也可做力所能及的运动，心电图和超声心动图上都无任何患过心肌梗死的痕迹。这种血管的“完全闭塞”属于十几年，甚至数十年缓慢逐渐形成的慢性完全闭塞。在病变逐渐加重的漫长过程中，人体有充分的时机自我代偿，即“侧支循环”。供应心肌血液不是单独一根血管，而是多支和分支形成的供血“网络”。一处血管逐渐狭窄，出现心肌缺血时，其他血管分支会伸出“援手”，发出血管去帮助，甚至最终完全闭

塞的血管，也可通俗讲“自身搭桥”。这是一种多年形成的“稳态”。

无论出于常识、证据或哲学思考，我们是否真的需要花“九牛二虎”之力，花上6~8小时去打通这种慢性完全闭塞病变？这么长时间的手术，不但患者接受大量射线的辐射，为了显影，大量使用对比剂（造影剂），对本已脆弱的老年人，尤其高龄老年人肾脏的损害，显然弊大于利。而且一次、二次甚至三次的手术失败，对患者精神上产生创伤，从失望走向绝望甚至更为严重。因此产生的焦虑和抑郁又进一步转化成胸闷、胸痛、出汗、心悸这些常被患者与家属误认为冠心病的表现的“躯体不适”，使本来生活正常的老年患者不敢运动，甚至完全卧床不起。一旦人的精神崩溃了，

老年人的整个身体会急剧衰弱，身心交瘁。

老年人，尤其高龄老年人，有时难免发生视力、听力障碍，关节疾病，甚至出现各种癌症，经受大手术，这时仍需以乐观的态度面对。

最近读到秦伯益先生（他是主动辞去终身院士的第一人）讲到，开开心心活到92岁的领导广东改革开放的任仲夷老书记面对慢病的豁达：他年龄大了，一只眼睛失明了，他说：我仍然“一目了然”；几年后，一只耳朵失聪了，他说，我“偏听”了，但不偏信；再过几年，胆囊切除了，胆汁回流入血液，他说，我现在“浑身是胆”；后又患胃癌，做了胃大部切除术，他说，反正我这把年龄，已经“无所谓（胃）”了。☑

（编辑 卓成华）

正宗文山三七粉 一年量6罐仅需99元



云南文山三七属于名贵中药材，明代著名药学家李时珍把三七称为“金不换”；《本草纲目拾遗》称人参补气，三七补血，其对健康的作用家喻户晓。中老年人，尤其是三高人群更是热衷吃三七，然而三七价格始终高居不下，常年吃必定负担较重。

为让更多人能花更少的钱，体验文山三七给身体带来的实实在在的好处，现推出“感恩三七惠民特卖会”。活动细节如下：

1. 我们是厂家直供，每罐260克，足份足量，可吃2个月，每天供应200罐，先定先得。一年量6罐只要99元，不零售，每天前30名打进热线的读者加1元再免费送2罐（原品），呵护全家健康！每个家庭限订2套！

2. 特惠活动只有15天，活动结束后立即恢复市场价350元/罐，特此声明。

温馨提示：中老年人慢病及亚健康人群优先发货。

订购热线：400-697-2818



感恩特惠
99元6罐
每罐都贴有防伪标签
可验真伪，有假必罚

呵护大脑 高含量神经酸 99元吃一年

广告

特大喜讯，感恩回馈！6瓶市场价999元一年量，现在只要99元！60片大瓶装，加量不加价！本次活动不计成本，不图利润，只为赢得您的好口碑，每天仅限前30名！

神经酸补充大脑营养

神经酸最早发现于哺乳动物的神经组织中，故命名为神经酸。人脑神经酸又称复合神经酸，它是大脑神经细胞和神经组织的重要营养元素，也是迄今为止世界上发现的维持大脑活跃的“重要营养素”之一。（摘自《百度百科》）

特大喜讯，感恩回馈！1年只要99元！

上了年纪可以适当补充一些神经酸类物质，呵护大脑。为感谢广大读者的信赖和支持，特举办“高含量神经酸复合片特卖惠民活动”，读者打进热线可参与99元吃一年量惠民活动，产品数量有限，还望广大读者朋友抓紧时间报名申购，领完即止，每人可领一年量，每个家庭可领两年用量。



感恩特惠
99元6瓶

SC10634122106109 本品不能代替药物

益生康年 订购热线：400-1759-678

朋友有疾，先安慰，后求诸己

文◎张田勘

广州的朱女士今年60岁，平日身体健朗，退休后经常和伙伴们外出旅游、跳广场舞。近日，朱女士的一个好伙伴被查出患有直肠癌，朱女士在得知消息后很是惊讶，联想到自己近期大便较稀，偶有带血，不由得紧张起来。之后，在老伴陪同下，她在当地医院做了肠镜检查，发现有两处息肉，其中，乙状结肠的两处息肉为管状腺瘤，结肠肝曲部位的息肉竟然是癌。

由于朱女士提早进行了肠镜筛查，及时就医，避免了进一步的恶化。肠癌早期症状既不明显也不典型，容易漏诊。结直肠肿瘤从良性发展到恶性，通常需要15年以上，如能早期发现、手术切除，治愈率可达90%以上。因此，医生建议，40岁以后，无论是不是高危人群，都应做一次肠镜筛查。

朱女士的情况似乎是“夫妻癌”的进一步延伸，如果好朋友有病，也得查一查自己，因为共同的爱好和生活方式可能会患相同的病或产生相同的身体效应。美国耶鲁大学的一个研究团队在2024年《自然》期刊发表的研究显示，亲密的朋友会共享10%的肠道微生物，其中的有益微生物，能增强彼此的免疫力和消化能力，但有的微生物可能让朋友患同样的病。

这项研究表明，经常共同用餐或一起度过自由时间的人之间的菌株共享率更高，如每天一起吃饭者之间的菌株共享率为7.1%，而每月仅几次的为5.9%。问候方式如面颊亲吻的人共享率最高，为12.9%。这可能与西方人的生活方式吻合，而在中国

人中可能并不如此，因为中国人朋友之间的亲密关系不体现在接吻，只体现在共同吃饭、游玩等。

这项研究也对为何幽门杆菌在夫妻和一个家庭之间共享提供了证据。中国一项多中心大规模流行病学调查显示，中国人幽门螺杆菌感染率是40%~90%，平均感染率是59%。如此高的感染率是与中国人的生活方式，尤其是吃饭方式有关。一家人当中，只要有一个人拥有幽门螺杆菌，并且不使用公筷，其他人很有可能感染幽门螺杆菌，因为中国人的饮食习惯都是亲朋好友围坐在一起共同进餐，并且用自己的筷子在盘子里拣菜，使用公筷的较少。

对于朱女士和朋友共同患肠癌，最能解释的也是共同的生活方式，或生活方式相近而产生相似的疾病。除了遗传因素，结直肠癌主要与饮食、过量饮酒、吸烟、肥胖、缺乏锻炼和2型糖尿病有关。在饮食中，又与多吃红肉和高脂肪饮食而缺少蔬菜和水果等有关，另外，爱吃甜食、摄盐过多、爱吃油炸食品，以及喝酒也是造成结直肠癌的诱因。

当朋友有病时，当然要关心和安慰，但也要反求诸己，检查一下自己是否也有类似的问题，才能防患于未然。虽然朋友可以亲密无间，而且有相似的基因和共同的微生物，但是，为避免和减少传染病，即便是家人和朋友，也需要采用科学的生活方式。目前看来，分餐制在中国人中可能很难推广，但采用公筷可能是目前唯一能推动的做法。☑

(编辑 卓成华)

要实现闲暇价值，须具备较高精神素质

文◎周国平

亚里士多德坚决反对财富的两极分化。他认为，两极分化的根源是货币的产生。获得财富有两种方式。一种方式是凭借天赋的能力以获取生活的必需品，这种方式是自然的，所要获取的财富是有限的。另一种方式是凭借经验和技巧以获取非必需品的财富即钱币，这种方式是不合乎自然的，所要获取的财富是无止境的。财富观念从物品转向钱币，钱币成为财富的代表，导致人们以聚敛钱币为能事，少数人得以暴富。

亚里士多德一贯倡导中等财富，他为之立的界说是：以足够维持朴素而宽裕的生活为度。朴素和宽裕不可或缺，宽裕而不朴素会流于奢侈，朴素而不宽裕会陷于寒酸。在伦理学中，他把中产视为幸福的一个条件。在政治学中，他把中产阶层视为良好政体的中坚。他说，太富和太穷的人都是缺乏理性不好管理的。太富的人往往逞强放肆，目中无人，不肯受人统治。太穷的人往往懒散无赖，自暴自弃，心怀妒恨。一个城邦倘若贫富两极分化，政治团体所应有的友善和团结就会荡然无存。一个城邦要作为政治团体而存在，应该尽可能由境遇相近的人们组成，而中产阶层是最适合于这种组成的。

中产阶层的优点是生活平安，情绪稳定，既不像穷人那样觊觎他人的财物，也不像富人那样招人妒恨。他们没有野心，不玩阴谋，也不会自相残害。作为一个例证，最好的立法家都出身于中产家庭，梭伦是其中之一。结论是：就一个城邦各种成分的自然配合而言，唯有以中产阶层为基础才能组成最好的政体。

在伦理学中，亚里士多德告诉我们，幸福是人生的终极目的。在政治学中，他又告诉我们，对个人和对集体而言，人生的终极目的是相同的，最优良个人的目的也就是最优良集体的目的。

从社会的角度看，和平、闲暇和高尚事业是构成良好生活的实质因素。亚里士多德说，战争只是追求和平的手段，勤劳只是获得闲暇的手段，实用事业只是可以从事高尚事业的手段。在这三个方面，公民诚然要从事前项，但应当更加擅长后项。

关于闲暇，他的评说有趣而深刻。勤劳和闲暇皆属必需，但闲暇比勤劳高尚，而人生之所以不惜繁忙，其目的正是获致闲暇，我们全部生活的目的应是操持闲暇。那么，问题来了，我们在闲暇时将何所作为？通常的做法是用游玩来消遣，而游玩在人生中的作用是与勤劳相关联的，是勤劳之后的放松，以求消除疲劳，可以再投入勤劳。这实际上仍是把勤劳当作目的，使闲暇失去了自身的价值。亚里士多德说，闲暇自有其内在的愉悦与快乐，这应当是指精神性质的快乐，比如他在伦理学中最推崇的哲学的沉思，我们还可以加上艺术的创作，科学的研究，高品质的友谊和交往，等等。总之，闲暇应该是每个人按照兴趣和专长享受其精神能力的时段，这才是人生的幸福境界。

当然，要实现闲暇的真正价值，必须具备一定的精神素质。因此，亚里士多德指出，优良的政体必须重视公民教育，使公民都具有文化和善德，他感到遗憾的是，这正是被希腊各邦普遍忽视的。■

（编辑 卓成华）



主动健康很重要

文◎包绍棠

记得是三年前的一次体检，医生告知我颈动脉有粥样状，注意吃药和生活规律，要注意主动健康，可自己没在意。这次体检，当拿到体检报告，“冠状动脉左前降支堵塞90%”，心里就忐忑不安。只有10%未堵，按标准70%就该安支架。到底去安支架还是不去安支架，心里如十五个吊桶打水——七上八下！安支架在身体里从此存在一个异物，并得终生服药，不安支架，万一哪天斑块掉下堵在那10%的空隙里，不就是急性心肌梗死了吗？

白天想这个问题，晚上想这个问题，早上4点醒来，还是想这个问题。睡不好觉，白天人昏昏沉沉头也痛。今天打电话问同学和朋友，明天打电话问亲戚和熟人。一打电话就是半小时以上，得到不同的安慰和回答。安支架能救命，但今天这里安了，明天那里堵了又得安。

9月26日下午3时，我被推进手术室。那宽大的房间，白色的墙壁，几台手术床静静地躺在那里。护士、医生有序地操作。室内死一般的沉寂，我的心跳得更加厉害。嘴里不停地默念，希望手术顺利。

医生压着我的右手，感觉手腕被狠狠地刺了一下，一股痛感传来，好像有个东西进入手腕的血管里。想抬头看看，但机器压着我的胸部，看不见。

光机不停地在我胸部上方翻转拍照。一会儿在右面停留，一会儿在左面停留，心里好紧张。到底拍到了什么，堵了90%血管，要安几个支架？在脑子里不停地翻腾着。

停，机器不动了。手术持续了31分钟。

护士从手术台扶我起来。医生亲切地告诉我“包老师，你血管只堵了60%，不用安支架，可以安心地过国庆节了”。我以为是耳背听错了。“医生，我血管堵了多少？”医生再次说“只堵了50%~60%，可以不安支架，吃药治疗就行了”。听清楚后，我激动的泪水情不自禁地掉了下来。

护士搀着我走出手术室，在门外候着的老伴儿、孩子、亲戚和朋友，个个一脸惊愕，怎么这么快就出来了，出什么事了吗？我激动地告诉大家“检查完了，血管只堵了60%，医生说可以不安支架。”一听这话，在场的人都高兴得跳了起来！

一场惊骇了17天、400余小时的安支架和不安支架的心病终于落了地。

儿子远在数千里之外的常州党校学习，可心一直牵挂着我的手术，不停地发信息询问。特别是儿媳的话更让我感动，她说“长河不在家，我请假也要代表他守护爸爸”。亲人们的句句肺腑之言，让我真正体会到“打虎亲兄弟，上阵父子兵”这句话的深意！

出院时医生特意叮嘱按时服药、按时复查，做到主动健康。有了这次惊骇，我真正认识到主动健康的重要。医生告知，要做到主动健康，首先要防止“三高”，生活要有规律，不熬夜不酗酒不抽烟，饮食注意低脂、低盐、低糖；其次，适当运动，如打太极拳、徒步走等；再次，保持良好心态，积极融入社会；最后，有条件结合自己的身体需要，适当吃一些保健品。☑

（编辑 周安琪）

科技助圆游戏梦，银发紧跟新国潮

文◎萧 东



电子游戏不仅是娱乐方式，更是老年人融入潮流文化的桥梁。

虚拟现实相交互动体现艺术之美

我本身就是一个游戏迷，最近玩的某款国产游戏拥有精美的画面和动听的音乐，游戏内的雪山、森林、沙漠、庙宇、佛塔、壁画等元素，大量来自现实世界。武当山、天柱山、云冈石窟、悬空寺等30余项具有中国特色的建筑和自然风光在游戏中得到了逼真的还原，给玩家带来了视觉上的震撼享受。同时，游戏的配乐也融合了中国传统音乐元素与现代音乐风格，为玩家营造出了沉浸式的游戏氛围。老年人在玩游戏的过程中，可以欣赏到这些精美的画面和音乐，提升自己的艺术审美体验，老年人在玩游戏的过程中，可以深入品味这些文化内涵，从中获得精神上的滋养和启示。

增加跨越年龄的丰富社交互动

电子游戏的游玩时间随意，对活动场地要求不高，随着“云计算”时代的到来，甚至不需要一台高性能的计算机也可以玩大型游戏。在孙子的指导下，我在计算机上成功安装了某款国产游戏，开始和家中晚辈一起探索，共同完成游戏任务，分享

游戏中的快乐。我这把年纪还通过游戏与孙子互动，看来玩游戏不仅可以增强家庭成员之间的感情，还可以让老年人感受到家庭的温暖和关爱。

玩游戏之余也需要放松，我在公园、社区活动中心锻炼时，会与同龄人交流游戏中的体验和感受，分享自己在游戏中遇到的有趣故事和挑战，谁知竟然打开了话匣子，认识的不认识的老年朋友都打开了交流欲望。大家直接或者间接感受到与时代同步的乐趣，缓解孤独感和焦虑感，增强自信心和幸福感。

提高反应能力和协调能力

最后一个感受，便是电子游戏也可以强身健脑，老年人需要保持和提高反应能力和协调能力，在游戏战斗场景中，需要及时躲避敌人的攻击，选择合适的时机进行反击。这种高强度的反应训练可以有效地提高老年人的反应速度和敏捷性。同时，游戏还可以锻炼老年人的手眼协调能力。在游戏中，老年人需要通过手柄或键盘操作角色，完成各种动作和任务。这需要老年人的眼睛和手密切配合，提高手眼协调能力。

电子游戏为老年人提供了新的娱乐方式，让大家在游戏中体验刺激的冒险、紧张的竞技和丰富的社交互动。这种全新的体验让老年人感受到年轻的活力和激情，使长者的生活更加丰富多彩。应该鼓励我们老年人积极参与到电子游戏中，享受科技带来的乐趣和便利。希望更多游戏生产者带来适合关注老年人的游戏需求，为长者提供更多适合的游戏产品和服务。☑

(编辑 钟潇悦)

我对故乡的冬雨飞扬、冷风漫舞情有独钟，尤其深深眷恋故乡冬天的味道——宁静、安详、憧憬。

四季流转，时光飞逝，转瞬之间，冬日的步履款款而来，天地间一派凉意，空气里散发着清寒的气息。萧瑟的冬雨的确不似春、夏、秋雨那么可人，那么丰富生动，甚至有些令人望而生畏。

井冈山下，故乡的初冬，“中午穿衬衫，晚上穿棉袄。”寒潮来袭时，前一天还艳阳高照，大家都只穿单衣，第二天忽然就刮起北风，总是这样让人措手不及。无边无际的冬雨如帘，将一切都笼罩在烟水的弥蒙中，淅淅沥沥，益发凄清婉约，我感到了阵阵刺骨的寒意。记得小时候，乡下初冬的夜里顿感寒冷，我便早早卧床铺被，沉沉睡去。

夜幕低垂，天空墨一样黑，借着窗前透出的灯光，我才看清由细细密密的雨丝织就的雨帘在窗外悬挂。故乡的冬雨总是喜欢在夜里悄悄光临，如柳絮，如丝帘，淅淅沥沥，飘洒不停，滴落在屋前的芭蕉叶上，滴落在老屋的黛瓦上，滴落在小巷的青石板上，经年累月，石板上竟盛开出了一朵朵洁白的石之花。那雨声滴答，清脆而有节奏，整夜都没停歇。屋檐前的冬雨，在风中飘飞起来，远处渐渐起了薄薄的一层雾，湿润的空气里荡漾着冬天的泥土味儿，钻进屋子来，钻进你的鼻孔，让你感受着

大地带来的芬芳。

故乡的冬雨，没有了夏雨的急、大；也不比春雨细、小；只是一路缓缓走来，不疾不徐。抬头远望，天地混为一色，一片灰蒙蒙，空气也变得湿润。北方有瑞雪兆丰年的谚语，故乡应该是好雨兆丰年吧。乡亲们早已把田地犁翻，泥土经过冷雨的浸泡更加肥沃，明年的收成也就有了保障。

故乡的冬雨不紧不慢，下个不停时，我喜欢独自在家泡上一杯香茗，搬来一把木椅，坐下看书、爬格子，有时整理杂物，或者只守着一屋子的宁静，听雨。雨点敲窗，有时像有人坐在窗下抚弹六弦琴，“叮咚叮咚”，不紧不慢，淡定从容；有时又像一群心慌意乱的小孩，脚步纷乱，“咚咚咚”地砸在玻璃窗上，断断续续，零零碎碎。听雨，不要求有多高的配置，一人，一窗，和一颗清静的心而已。

听雨是自由的，不管何时何地，有雨来时都可以听，但是我最爱听故乡冬天的雨。我听雨，似乎更像是一种休闲，一种心灵的栖息。在雨声中，梳理一些记忆，感受生命如流水一般淙淙流过。

故乡的冬雨细细蒙蒙，村庄远近的主色调依然是绿色。山是绿的，水是绿的。冬雨带给我们的不仅仅是寒冷，更是一种生活的态度和情感的体验。我们珍藏这些美好的回忆，其实是把这份对生活的热爱传递下去。☞

故乡的冬雨

文◎胡春麟



老去，别忘了丢弃遗憾 文◎谢伟

岁月如同江河，悠悠流淌，无声无息。每个人都是这江河中的一粒沙，在风雨中飘摇，然后在岁月的河床上沉淀。当我们老去，坐在夕阳下，那些年轻时的遗憾，是否仍旧压在心头，不舍得丢弃？

青春年少，有太多的憧憬与梦想。然而，人生总有些遗憾，那些错过的机会、错过的人，都化作心中无尽的痛。老去时，面对镜子中皱纹交错的脸，我们是否还会为那些未了的心愿而叹息？

那曾经的遗憾，是秋天里凋零的黄叶，是春天里未曾绽放的花朵。多少次午夜梦回，我们抚摸着过往的伤痕，那些遗憾如同一把锐利的刀，刺痛着内心最柔软的地方。然而，老去之时，为何还紧握着这把刀不放？

曾经沧海桑田，如今已成云烟。那些遗憾，早已成为生命中不会消失的篇章。与其让遗憾伴随余生，不如选择放下。放下遗憾，不是遗忘，而是让自己在夕阳下笑得更加坦然和从容。

“人生若只如初见，何事秋风悲画扇。”那初见的美丽，那曾经的梦想，都如同飘散的烟云，渐行渐远。而那份遗憾，也是生命中的一种风景。所以，老去时，别忘了丢弃遗憾。让心如明镜，映照过去的点滴美好，而不是沉浸于对过去的懊悔与失落。

老去的我们，应该更加珍惜眼前的时光，珍惜每一次与亲人、朋友的相聚时刻。那些曾经的遗憾，就让它们随风而去，化为生命中一道美丽的风景。☞

人生在世， 文◎汪志 须敬畏“认真”二字

家里一台老冰箱一直结冰严重，冷冻区的抽屉经常拉不开。晚饭后，妻子就一个人开始认真地除冰，后用电吹风，再用热毛巾敷在冰层上，费时近四小时，最后冰全部被铲除了。妻子的手被冻得红肿，可我觉得她认真做事的样子真美。

认真就是一种处事的态度，“世界上怕就怕‘认真’二字”。

我认识一个汽车销售商，他每年卖出的汽车远远超过了其他同行。他是这样讲述自己的成功秘诀的：“有一件事许多人没能做到，而我却认真地做到了，我给每一

位客户都建立了销售档案，我相信销售真正始于售后，并不是在货物尚未出售之前。顾客没有踏出店门之前，我就已经写好鸣谢惠顾的短信了。”他每月都会在微信上向客户问好，节假日更是不例外，他自豪地说：

“我给所有的顾客都建立了微信档案，我会根据他们的性别、年龄、兴趣及爱好的不同，分别给予不同的问候。”他通过这些认真细致的工作，赢得了良好的口碑，拥有了很多回头客，很多顾客还介绍自己的亲朋好友来他这里买车。应当强调，他的这种做法绝不是什么虚情假意的噱头，而是他认真地把事情做到极致的具体体现。

不知从何时起，浮躁、焦虑笼罩在一些人的头顶，他们中间开始流行这样一句话，“认真你就输了”。记得《奇葩说》有一期的辩论主题是“认真我就输了吗？”

反方说过这样一句话：“你之所以相信‘认真’就输了，是因为不愿面对即使认真依然有可能会输的结果。你像个孩子一样，用玩世不恭的态度掩饰心里的自卑和胆怯。什么都可以失去，但不要丢掉热情和真诚，对待每一件事情都认真，是我们对这个浮躁社会无声的，也是最有力的反抗。”我觉得这很在理。什么才是真正的“认真你就输了？”我认为，应该用《灌篮高手》中樱木花道说过的一句话来解释：“别逼

我认真，因为一旦我认真了，你就输了。”

认真不仅是一种态度，更是一种能力，亦是一种习惯。天道酬勤，认真起来的你所向披靡、无往不胜。请认真对待你的工作，它是你最直接的底气；请认真对待你的身体，它是你最宝贵的财富；请认真对待你的兴趣爱好，它是你最中意的生活调味品；请认真对待你的家人，那是“血浓于水”的亲情。

人生在世，须敬畏“认真”二字。你认真，不一定会赢；但你不认真，那一定会输。☞

万事只求半称心

文◎顾家德

“能忍自安，知足常乐。比上不足，比下有余。”这句话是规劝人们保持心态平衡、知足的良言，也是保持心理健康的一剂良方。近期，我在杭州灵隐寺看到有这样一副对联：“人生哪能多如意，万事只求半称心。”这副对联语言朴素直白，却蕴含深刻的哲理，妙处就在“半称心”这个“半”字上。

“半称心”首先解读为不追求完美，能接受遗憾。进一步讲，“半称心”是在提醒人们，要多看事物称心的一面，忽略那些不称心的部分，这是一种良好的生活态度。揪住问题不放的人，总是深陷其中。只有跳出对问题的纠结，人才能有更多的时间和精力去感受广阔的世界。生活中，要有“鱼和熊掌不可兼得”的心态，尤其是对于老年人来说，可以从以下几方面实践“半称心”。

健康“半称心”。正所谓“年轻时，病怕人；年老时，人怕病。”年纪大了，各种疾病容易找上门来，有些老年人会感到痛苦。“半称心”是接纳生命变化的自

然规律，坦然面对日益衰老的事实，面对疾病坦然处之，避免过分为身体健康纠结。

生活“半称心”。生活环境不太理想，老朋友过早离世，投资理财不如意……晚年生活不可能尽善尽美。“半称心”是学会接纳生活的不确定性。由此提醒自己避免苛求完美而陷入抑郁状态，保持更加积极的生活态度。

子女“半称心”。为人父母总希望子女过得好一点。因此，有些老人会期待子女按照自己的方式生活，例如早结婚、从事稳定的工作等，或对儿媳妇、女婿较为挑剔，容易与年轻人产生摩擦。“半称心”是看到时代的变迁和两代人的思维差异，试着尊重年轻人的选择，少些控制，多把注意力放到自己的晚年生活上。

财产“半称心”。也许退休金不高，住房面积不大，比比不如别人，但想想虽然钱不多但衣食无忧，住房不大但足够温馨舒适，这样你就会心满意足，知足常乐。

“半称心”不是无奈和消极，而是一种把琐事看淡、眼界放远的豁达。以“半称心”的态度生活，是为了卸下精神的枷锁，让晚年获得内心真正的自由。☞

文◎李莹
远亲不如近邻



经常听人说：远亲不如近邻。我原来并不认同，觉得邻居再好，哪能比得上血浓于水的亲人？然而，自从单位家属院搬进白鹭湾小区后，这几年所经历的一些事，我体会到了这句话的深刻含义。

前一天下午两点多，我正在锁门准备外出，突然，听到楼上一阵响声。抬头一看，竟是一个人正从三四米高的楼梯上滚下来，我快速冲向楼梯口，想上前帮助那个摔倒的邻居。但还是慢了一步，那人砰的一声重重摔倒在地，顿时头破血流。我一时吓懵了，半天才缓过神来打120急救电话，并大声呼叫左邻右舍快来帮忙。大家纷纷跑来，有的拿来家里的止血药，有的拿来纸巾擦去伤者脸上的血渍，还有的忙着查看伤情，试探她还能不能正常说话……当急救车来了，邻居们七手八脚抬着她上了急救车，因就医及时，伤者并没有生命危险。

我们小区各个单元的草坪是相连的，可以从东家走到西家，很是方便。我住的单元楼前阳光好，可以从上午9点晒到下午5点。一到冬天，邻居们都喜欢将衣服

被子、香肠腊肉等搬到我家门口晒。记得去年冬季的一天，一位邻居端干菜来我们楼前晒，刚好看到一只馋猫正伸着爪子偷吃李婶家的腊牛肉。她大声呵斥赶跑了猫，并及时提醒大家：晒了腊肉别忘了盯着点院子里的宠物。从那时起，附近几栋的邻居都多了个心眼，时不时往屋外晒场瞟上几眼，留意大家晾晒在阳光下的腊味。

我是个贪玩的人，不管是柔力球班、太极班、铜管乐队班，还是葫芦丝班、红歌艺术团班，都参加过，经常会接到演出、参赛邀请，有时会早出晚归。好几次，上午出门时天气好好的，下午就刮风下起雨来。这时，都不用交代，邻居们会主动将我晒在外面的衣服、被子帮收到雨棚里。有几次我在外面参加活动，赶不回来给上学的外孙女准备午饭，就打一个电话给房前屋后的邻居，孩子的午饭就搞定了。还有几次，我炒菜时才发现家里少了姜、蒜、辣椒这类佐料，就找隔壁家“救急”。

俗话说：投之以桃，报之以李。平常，我有什么好吃的点心，总是热情地和大家分享；谁家里有事要帮忙，我也总是施以援手。我家住的是低楼层，楼上有8户人家，读初、高中的小孩有四五个。他们每天上晚自习到九十点钟，这时候我们单元大门已经锁了，而我常给孩子们开门。有几次我刚睡下，听见邻家小孩的叫门声，又披衣起床。能为孩子们提供方便，让我感到开心。楼上晒的衣服、被子被风吹到楼下，我看见了会捡起来，挂在楼梯口让他们自己取回。

远亲不如近邻，是我的亲身体会。感恩有这么多好邻居，让我们的家园更温馨，生活更美好。愿我们在慢慢变老的路上，互帮互助一路同行！

转眼我已年逾花甲，四十多年的职业生涯由此画上了句号。一开始，对这种生活有点不适应，我想尽量去做个有用的老人，退休后也能有所作为，把日子过得充实又快乐。

我女儿在北京工作，我和老伴儿背起行囊进京带外孙。一到女儿家，我就当上了“大厨”，开始为家人烧饭做菜。小外孙三岁了，带给我们很多快乐，一张小嘴总是不停地说话，还是个热爱美食的“小吃货”。他的父母常常会在休息日带他到各类餐馆吃大餐，养出了挑剔的味觉，这无形之中给我的厨艺带来了严峻的挑战。每次小家伙吃我烧的菜，我都认真观察，见他吃得津津有味，我那颗忐忑不安的心才稍稍放下。但心里还是有点不踏实：宝贝外孙莫不是在看到我是姥爷的份儿上，给我面子？转眼一想，我又否定了这种想法：他才几岁呀，怎么会有如此城府？

然而，令我惊喜的是，事情居然朝越

来越好的方向发展。有一次，外孙满足地品尝菜肴，吃着吃着，忽然扬起了他那张稚气的脸，认真地问我：“姥爷，你的职业是厨师吗？”我当时一愣，久久才回过神来，明白外孙是对我的厨艺表示夸赞。我一脸欣喜，乐得不知如何回答。要知道，我学做菜可是赶鸭子上架的。外孙的夸赞让我偷偷乐了好几天，不，好几年，现在想起来都是满心快乐的！想想，人老了也有好处，含饴弄孙的快乐，那是用金钱都买不来的！

我和老伴儿每年有一半的时间生活在北京，每天忙着买菜烧饭，接送外孙上幼儿园，空闲的时间便在北京游览，领略这座城市深厚的文化底蕴。这里的名胜古迹、特色花卉公园是我们喜欢去的地方。我们在北京待上半年，又会回到弋阳生活。回到弋阳，卸去了带外孙的任务，便感觉一下子清闲起来，做起了文学梦。我将笔端倾情于弋阳厚重的历史和秀美的山水之间，开始撰写几部以弋阳文化为背景的长篇小说，其中有的已经出版，有的正在申报省级文学出版项目。除此之外，我还常与老同学、老朋友们聚会，或谈天说地，或切磋牌技，一张一弛，乐在其中。

去年，我踏入65岁的门槛，开始到县老年大学、老年体协工作。我知道，今后我的老年生活将更充实，我将和新同事们一道开始从事县里的老年教育、体育工作，发挥余热，向社会奉献一点微光。我所在的办公大楼也是老年大学教学大楼，不时传来音乐伴奏声和老年人的歌唱声，在这欢歌笑语的氛围中工作，相当惬意。

若将岁月开成花，人生何处不芳华。在退休后的幸福生活中，我再次坚定目标：做个有作为的快乐老人！

退休后的幸福生活

文◎涂新华





我的快乐朋友圈

文◎邓立鸿

不知不觉中，我已届古稀之年，随着岁月流逝，生活节奏越来越缓，但我的朋友圈却依然充满活力。他们不仅是我生活中不可或缺的伙伴，更是我心灵的慰藉。有了他们，我的晚年生活变得丰富多彩。

刚退休不久，好友陈新良引领我接触老年体育运动。他曾是我的同事，与我年龄相仿，是业内太极拳和气功高手，也是一位优秀的老年体育工作者。我从小就酷爱乒乓球运动，基本功比较扎实，在他的推荐下，从2022年开始我担任县老年人乒乓球协会主席。在球场上我孜孜不倦，促进了健康，又结识了很多知心朋友。我全身心投入工作，想方设法改善场地设施，为球友们解决难题，和大家共同在各项赛事中获得骄人成绩，被评为萍乡市老年体育工作先进个人和县老年体协先进工作者。这一切得益于知心朋友的眷顾，使我有缘终生坚持乒乓球运动，让晚年生活过得充实而快乐。

我是一个有十年球龄的门球队员，有一帮意气相投的球友。凭着对门球的热爱和坚持，大家的技术水平不断进步。去年11月，资溪县举办全国门球邀请赛，我们组成“莲康队”与全国的门球高手同场竞技，大家充满默契，在赛场上的表现可圈可点。门球运动不仅健体益智，动静合宜，

还能延缓衰老。只要身体健康，手脚便利，我就离不开门球场和我的球友们。

我还有一班志同道合的歌友和文友。唱歌是我的另一大爱好，平时无论是在家中，还是好友聚会时，都会情不自禁地哼上几句。清晨，我常会去广场上和歌友们引吭高歌一番，大家的笑声和掌声交织在一起，就像是一场联欢会。爱唱歌让我的生活更丰富多彩。后来，县老年体协聘我为通讯员，我又结识了不少文友，我常和他们探讨写作技巧和切磋题材，提升了自己的文化修养。这两年连续在《中国老年》“康乐寿”版块发表文章。

今年我70多岁了，最近和朋友们参加了单位老年体协组织的“夕阳红”健身舞蹈队，舞友们相聚在一起，专心想的是怎样去练动作，怎样跳得更协调规范，达到完美效果。汗水伴着欢笑，苦练终有美姿，我们舞蹈队的名声越来越响，成了县内较有名气的舞蹈队，连连获奖，舞出了别样的夕阳风采。

退休后，我一直想游览祖国各地的风光。我和老友们组织了自驾游活动。十多个人开了两三辆车，选择风景秀丽、路途不远的景点旅游。沿途野炊，休息时随心所欲吹拉弹唱、翩翩起舞，身心都融入大自然的温柔怀抱中。

追求快乐生活，是每个人的目标。我紧跟时代潮流，像植根于大地的老树，尽管年轮日增，但枝繁叶茂。愿余生有亲人相伴，知己同行，好友相随，从容与岁月前行。☑



常回家看看

文◎黄传光

我的父母住在藤田镇中西山村的老家，距离我现在的家二十公里，虽然相隔不远，但我心里却时时牵挂着他们。父亲今年90岁，母亲也80多岁了，他们现在都很健康，走路稳当，在生活中能照顾自己。

我们小家庭的成员都时常惦记着两位老人。记得那年春节，我大女儿一家来我家拜年，聊天时说起想念爷爷、奶奶了。随后，女儿女婿到超市精心挑选了老人平常爱吃的食品，开车到藤田镇看望爷爷、奶奶，陪他们聊聊知心话。孙女和孙女婿的孝心，让爷爷奶奶高兴得合不拢嘴。我的儿媳也很孝顺，去年夏天，我们全家去石马镇龙湾村参加亲戚家的升学宴，特意租车前往藤田镇看望两位长辈，儿媳准备了老人喜欢的水果点心，还给了爷爷奶奶两个祝福红包。

去年11月18日，我回到老家。一到家门口，我亲切地喊道：“爸爸，妈妈！我来看看你们啦！”听到熟悉的声音，父母激动地出门来迎接，笑容满面。进屋坐下，我关心地问起父母最近的身体状况，二老高兴地说：“我们最近身体不错！你们经常来看望，让我们心里觉得快乐幸福，当然就会健健康康了！”得知老人安康，心便安定下来，接着，我又叮嘱他们不要劳累，要好好休息，注意安全。老人愉悦地点了点头。

每次相聚都有说不完的话。父母和我

们聊起村里的新鲜事，叙说邻里的温情、生活的牵挂。我说起了我们小家庭的趣事，又向父母介绍我在镇老年体协、老科协等单位工作的情况。我退休后发挥余热，工作很有成绩，得到了上级领导的表扬，也得到同事的支持与鼓励。我打开手机给父母看我工作的一些视频，他们非常高兴，都夸奖我干得好，要我以后继续努力。我下决心要继续做好工作，为家乡的老年事业再创佳绩。

吃午饭的时候，看着桌上丰盛的菜肴，我想起幼年时父母为我们全家节衣缩食的情景。那时候正值国家三年困难时期，粮食紧张，我们一日三餐靠吃红薯渣和稀饭充饥。父亲有编织箩筐的手艺，上市场卖了钱就给我们兄妹几个买烧饼和糖果吃。那次，我们拿着父亲买来的点心，边吃边流下感动的泪水，想着：他们自己省吃俭用，却舍得花钱给我们买好吃的。于是，我们留了一些点心给父母。看见他们和我们一起品尝美食，心里比吃了蜜还甜！

分别时，父母送了我一程又一程，我不得热泪盈眶。我怀着依依不舍的心情离开了老家，乘班车回沙溪镇。回到车上，刚好一个乘客的手机播放着歌曲《常回家看看》，契合我此刻的心情，让我十分感慨。是啊！我们要常回家看看，多陪陪年迈的父母。祝愿全天下的父母健康快乐！



鄱湖嫁女

文◎川流

转眼就到陈老汉小女儿的嫁期了。整个村里都在忙碌着，噼里啪啦的鞭炮声、嘀嘀嗒嗒的唢呐曲，一扫天空的阴霾，透着祥和的喜庆。鄱阳湖畔村庄的习俗，谁家红白喜事，村里人都要帮忙的，这嫁女是大喜事。

陈老汉夫妇生了三个女儿，大女儿远嫁到浙江，二女儿嫁到五十千米外的鄱阳县。小女儿在福建打工，直到准备结婚了才将小伙子带到家中。陈老汉夫妇有过自己的盘算，他们希望小女儿能够招赘。二老年纪大了，腿脚不灵便，就想老来身边有人照应。陈老汉想就这事跟小女儿商量，最后还是妻子拿了主意，她说：“女儿也是儿，你看，老大、老二他们两家对我俩多孝顺，哪样比儿子做得差？我们还是不要图那种虚名，更不要因此误了孩子的幸福。”

主持婚礼的是女孩的二叔伯。二叔伯当过村小教师，处事周全。尽管屋里院中到处是人往来穿梭，却忙而不乱，井井有条。陈老汉和家人在堂前、大院内忙碌着，招呼宾客，倒茶递水。屋堂前摆了七张桌子，桌上摆着瓜果点心，宾客坐着品茶、吃点心，一边闲聊着。隔壁亲戚家中，还摆着十几桌

呢。这村里办喜事，家家户户都要派人上桌。

安静的闺房里，身穿洁白婚纱的小女儿端坐床沿，母亲坐在她的身边，母女俩手拉手窃窃私语，仿佛有说不完的话，道不完的情，眼中已经湿润，透着浓浓的依恋。旁边，伴娘和新娘的几个闺蜜陪坐着，大家说话也是轻声细语，仿佛怕惊扰了母女交流。床上堆着艳红的棉被，地上放着电视、洗衣机、冰箱等陪嫁品，每一件都是陈老汉夫妇精心准备的。脚盆里摆放着满满一圈布鞋、棉鞋，那是陈老汉妻子一针一线日夜赶制出来的。

宾客到得差不多了，新郎在一群年轻人的簇拥下坐上席位。就在亲戚朋友的围观下，伴郎替新郎打上了新领带，穿上笔挺的新西服，换上锃亮的新皮鞋。穿上新娘家准备的服饰，从此就是一家人了。喜宴的鞭炮响起，婚宴正式开始。菜一盘盘上，酒一杯杯地喝，一时，觥筹交错，热闹无比。迎亲的车队已经顺溜排在了院外，一色的小轿车，装饰得花团锦簇。如今农村条件好了，迎新的车队也不逊城里。

渐渐，堂前的婚宴散了。新郎在鞭炮和唢呐声中向新娘的父母、长辈抱拳鞠躬，感谢对新娘的养育之恩和关怀爱护。吉时已到，在两位伴娘的陪伴下，同族大哥抱着女孩出了闺房，朝着婚车而去。她眼中满是泪水，楚楚动人，这是幸福的泪水，也是留恋的泪水。新郎从大哥手中郑重地接过新娘，抱着轻轻放到车后座，自己则坐到了她的旁边。

震耳欲聋的鞭炮声中，婚车缓缓启动。放下的后车窗里，女孩探头回望，屋门口，父亲、母亲、大姐、二姐相拥而立，眼含泪水的母亲挥动着右手，久久没有放下……

时光荏苒，蓦然回首，75年的人生光景一晃就过去了，儿时的一件事却使我终生难忘，那就是父亲对我的教诲。

1962年，我正读小学三年级，暑假的一天，我与小伙伴一起在家门前的河里游泳，半天下来，饥肠辘辘，就跑到河岸边红薯地里挖了两个红薯充饥。这件事情后来被我父亲知道了，那天我刚进门，父亲就拉着我，在我脸上重重地扇了一巴掌，稚嫩的小脸上顿时留下五个红红的手指印，我疼痛难忍，伤心地哭了。父亲看到这一情况，俯下身子抚摸我的脸，并说：“你要记住，‘小偷针，大偷金’。别人的东西不能拿，不义之财不能要，你要好好读书，将来做个好人。”我抬起头，看见父亲的眼里也噙着泪花。

从少年求学到成家立业，父亲的话我一直深深铭记在心。时至1984年，我被推荐为寻乌县晨光乡人民政府副乡长。我家世代代都是“面朝黄土背朝天”的农民，承蒙组织的关心和群众的信赖，成为基层干部，父老乡亲都为我高兴，我的内心也着实激动。我暗暗地下决心，要好好工作，报答党和父老乡亲的恩情。

次年8月的一天，坐落在域地上游的红卫水库突然崩塌，河水倾泻而下，给沿河几万亩农田和几十处灌溉设施、河堤造成严重损毁。救灾工作的重中之重，是修复水毁工程，使灾区人民尽快恢复生产、渡过难关。为统筹做好灾后恢复工作，成立了工程建设领导小组，由我担任组长。我深感责任重大，沉着应对，丝毫不敢懈怠。很快，沿河十几千米十八处水毁工程陆续开工，工作进行得井然有序。

接下来的一段时间，常有一些人想方设法和我套近乎，目的是想参与工程建设。此时此刻，父亲当年打我一巴掌的情景浮

现在眼前，那番教诲还在耳边回响，我顿时警醒起来。在几天后的工作班子会议上，我和大家约法三章：不得接收承包方任何东西；不得接收承包方任何形式吃请；不得让承包方进家门，有事到办公室商谈。由于大家同心协力，工程进展很顺利，十八处水毁工程按时保质、保量顺利完成，圆满收官。同年，我被上级党组织授予“优秀党务工作者”光荣称号。

如今，我已退休15个年头，每每想起幼年挨打的场景，不但不记恨父亲，内心还充满感激。父亲虽然没什么文化，但他懂得做人的道理，一生中循规蹈矩，恪守本分。父亲当年打我一巴掌，使我懂得了做人要踏实、坦荡，更明白“行稳致远”的道理。不忘父亲的训诫，才有了我的灿烂人生；牢记父亲的教诲，铺就了我事业的光明坦途。☞

难忘的教诲

文◎刘观福





我的父亲和叔叔 文◎杨 华

我的祖籍在赣西的一个小山村，远处是青葱的山，东边有一条蜿蜒的河，河上一座小桥通往县城。退休后，我回老家住了些日子，这里的一草一木勾起了我对往事的回忆，也让我想起了我的父亲和叔叔。

祖父祖母有多个儿女，但男丁只有我父亲和叔叔两个。父亲天资聪颖，20世纪40年代时，考上省城的大学，毕业后分配在赣东工作。后来，他下放到农村劳动，吃了很多苦，但困难没有压垮他，在工作中潜心钻研，成为单位的技术权威。为了照顾父母，叔叔留在家乡务农，辛勤耕作，任劳任怨。父亲和叔叔身处两地，但心心相印。

父亲心系故土。20世纪70年代，家乡的兽医贤叔每年都因缺药向父亲求援。当年物资紧缺，父亲东奔西走，千方百计为贤叔凑齐青霉素、链霉素等药品，让贤叔满载而归。后来，随着联产承包责任制的实行，村里迫切希望拥有一辆拖拉机。父亲赶忙托人四处打听，终于从地区农机局争取来一个指标，圆了全村人的梦。买拖拉机事件还写进了村史。父亲身居外地，时刻关心家乡的建设。当得知村祠堂翻修，二话没说捐资500元，而这些钱是他当时一个多月的工资。

父亲惦记着叔叔在农村生活困难，常从生活费中省出些钱寄回老家，每年还会邀请叔叔来家里小住。彼时，兄弟俩白天一同散步、串门，晚上拉家常，有着说不

完的知心话。叔叔返乡前，我们全家总会聚在一起吃顿团圆饭，为叔叔饯行。

在我的记忆里，叔叔是个朴实无华的人。记得在我小时候，有一次，我随父亲到老家做客。叔叔一家非常热情，特意为我们做老家的特色点心白米糕。白米糕的松软香甜，令我回味无穷。

1982年的暑假，叔叔来我家做客。几天后，在省城上学的我要返校。为了送我一程，叔叔特意提前出发与我同行。当火车到达江家车站，叔叔要转车回家。临下车时，叔叔紧紧攥住我的手说：“你要好好读书，将来才有出息。”话语不多，却久久回荡在我的耳边，它一直激励着我读完大学，走上事业的征途。

父亲一生艰辛漂泊，努力拼搏，膝下的六个子女不曾让他失望。儿孙们大多受过高等教育，分别生活在北京、上海、广州、成都等大中城市。叔叔扎根老家，靠勤劳的双手把儿女拉扯大，孩子个个聪明伶俐，都有一身手艺，其中有木匠、铁匠、石匠和电焊工，如今都成家立业，盖起了小洋房，当上了小老板。

我的父亲和叔叔都是善良的人，一生勤劳拼搏，平凡却又伟大。虽然他们如今都已离开人世，但给我们留下的精神财富是无穷无尽的。他们就像故乡的山一样，在我们心中巍然屹立；就像故乡的水一样，滋润着我们的心田！

文◎蔡庆璋

战友情深



一天，我在家翻开相册，看到一张20世纪70年代我在部队与同事的合影，回忆起战友朱万金。我们曾两次共事，他总是对我无微不至地关心和帮助，浓浓情谊，至今让我铭记在心。

1964年下半年，我从训练队结业后被分配到二连二台当报务员，台长名叫朱万金。他技术拔尖，不仅发报速度快，而且质量也好。连队课堂训练时，他在讲台上领着大家发报，令人非常羡慕。于是，我平时仔细观察他的发报姿势，并有意模仿其声调；他也经常给我讲述发报的技术要领。经过一段时间的练习，我的发报质量有了明显提高。由于技术较好，加上为人诚实肯干，1966年2月我就入了党，而朱万金是我的

入党介绍人之一。4个月后，我被提拔为干部报务员，不久又被任命为报务主任。后来，在连队课堂训练时，我也坐上了讲台领着大家发报。有一年，我参加军区报务干部集训，被评为“发报标兵”，为以后在部队的事业发展打下了扎实的基础。

朱万金不但在工作上帮助我，还关心我的生活。1967年7月，我第一次回乡探亲。临行，朱万金亲切地叮嘱我：“回家后找对象千万别着急，这关系到你一辈子的幸福。如果没有合适的，回来后我在福州当地帮你打听。”回到老家时，天气炎热。有一天，我来到儿时玩伴家的老屋乘凉，遇见我们大队妇女主任的女儿。我和女孩十分投缘，经过一个星期的接触、谈心，并经其父母同意，我俩进入甜蜜的恋爱阶段。回部队后，我马上把恋爱的情况告诉了朱万金，了解到女孩人品好，其他各方面也都不错，他很为我们高兴。当年的女孩是我如今的老伴儿，我们从年轻相伴到老，共同走过了“金婚”之年。朱万金对我关爱照顾，可谓“不是亲人胜似亲人”，我心里十分感激。

俗话说，无巧不成书。朱万金在训练队任职几年后，又被调到机关当参谋，因此和我再次成为同事。此时，我当参谋已有几年时间，业务比他熟悉，理应帮助他尽快适应工作。于是，我便经常同他一起商谈如何制订训练计划、撰写宿营报告和训练总结等，尽心尽力，这也是我知恩图报的一片心意。经过努力钻研，朱万金很快掌握了工作要领，我们在一起度过了一段愉快的共事时光，直到他转业离开部队。

几十年岁月匆匆而过，后来虽然我们未曾再次相见，但悠悠往事记忆犹新，战友之间的深情厚谊我一直未能忘怀。☐



老家的那棵柚子树

文◎仇裕忠

去年深秋，一位亲戚从乡下为我送来了满满一蛇皮袋柚子。望着个个滚圆肥壮的柚子，我眼前立即浮现出老家那棵熟悉又倍感亲切的柚子树。

我的老家在信江河南畔，一面临水，三面被水田围着，河边树木成荫。村中有棵高大繁茂的柚子树，足有四层楼房高，树干笔直粗壮，一个成人使劲张臂才能合抱。阳光下的树影就像一把张开的巨大蒲扇。小时候，我们在柚子树下度过了许多快乐时光。

春天，柚子树的绿叶生机盎然，没过多久，满树便绽放出洁白的花朵。花朵浓郁的清香沁人心脾，散落的花瓣铺满一地。我们雀跃而至，拾起花瓣尽情地嗅着香气，有的女孩子还把花朵戴在头上装扮自己。夏天的中午时分，柚子树下热闹非凡。下午出工前，村民便会不约而同地来到树荫下集合，在这里纳凉、聊天。小孩们时而

在树下追逐，时而爬上柚子树玩耍。这个季节果实尚未成熟，树主人不用担心有人会摘柚子。孩子们可以尽情地从这个树杈爬到那个树杈，摸摸圆圆的柚子，嗅嗅柚子的清香。要是哪个小孩闯祸挨了母亲的打，常会跑出家门，猴子似的蹿上柚子树。急得母亲在树下直跺脚。

这棵柚子树的主人是兴叔，他是我的堂叔。柚子树的树龄已有几十年了，到底是谁种下的这棵柚子树，兴叔自己也回答不上来。柚子树应该是土生野长的，长在兴叔家的菜园里，自然就归他家所有了。兴叔把这棵柚子树当作宝贝。那时村里人都穷，柚子成熟后，挑到集市里卖能增加一点经济收入，柚子皮还能制作成独具风味的干凉菜。

春天时，兴叔是不让小孩爬柚子树的，他担心他们把柚子花朵摘掉，影响柚子的产量。秋冬季节，兴叔更是不让小孩攀爬甚至靠近柚子树，提防着我们这群孩子。村里的大人他一点儿也不担心。那时，乡亲们虽然一年之中难得吃上几次水果，但他们淳朴勤劳、善良自律，不是自己的东西，给他都不会要，更不用说偷摘果子了。秋冬时节，那肥壮硕大的柚子常常惹得孩子们心猿意马。白天我们要外出放牛、砍柴、割草，晚上又被父母叫在家里写作业、帮忙做家务，忙完又早早睡觉。孩子们只有中午时分才有机会出手，可每天那时候兴叔就会拿条板凳坐在离柚子树二十米开外的地方，一边吧嗒吧嗒地抽旱烟，一边看着前面的柚子树。

一天中午，兵哥趁兴叔坐在门前板凳上打盹的工夫，悄悄爬上了柚子树，摘下了一个足有三四斤重的柚子，手一时没托住，柚子重重地摔下了地。兴叔惊醒后发现了，

追上去用手紧紧地拽住兵哥的胳膊，嘴里生气地喊道：“胆真大！胆真大！”兵哥慌乱中对着兴叔的手背咬了一口，随即脸上挨了一个耳光。听到哭声的兵哥母亲赶来，怪兴叔下手重了，两人吵得不可开交。自此，原本往来密切的两家变成了冤家。

一个多月后，柚子已完全成熟，像是一个个黄绿色的灯笼，把柚子树装扮得分外迷人。采摘的那天，兴叔脸上难掩丰收的喜悦，他一箩筐一箩筐地把沉甸甸的柚子挑回家。挑最后一担柚子时，兴叔在兵哥家门前停下了脚步，他放下担子，挑选

了两个又大又圆的柚子放在兵哥家门口的板凳上。当天傍晚，从地里劳作回来的兵哥母亲便叫孩子端了一大碗咸菜送到了兴叔家。第二天早上，兴叔的妻子就邀约兵哥的母亲一同去赶集。至此，两家冰释前嫌，和好如初。

岁月不居，时节如流。几十年过去了，老家发生了翻天覆地的变化。我时常会想起家乡的那棵柚子树，想起她伟岸的身躯，墨绿的树冠；想起她奉献的品质，宽广的胸怀……想起柚子树，我就会怀念老家的乡亲们！

我曾经是个兵

文◎刘茂秋

虽已退役 20 多年，但每每想到当年在部队的生活，我心里总有种莫名的激动，有回忆、有思考、有感慨、有激情……回忆起当年的行伍经历，我心中充满留恋，始终有着军营情结。细想也是，一个把青春年华奉献给国防事业的老兵，有资格拥有这份属于军人的光荣和神圣……

有人曾问我，你人生最难忘的经历是什么？我毫不犹豫地回答：当兵！军营教会了我勇敢忠诚、奉献牺牲；军营教会了我遵守纪律、听从命令。青春的渐渐伴随着精神的升华，体魄的磨炼铸就了意志的坚定。被批评时的烦恼和受到表扬时的喜悦，都经历过，逐渐让我修炼出宠辱不惊的冷静。虽远离了父母的关怀，却收获了来自五湖四海的弟兄。

至今，我不羡慕富豪，不追捧明星，只赞美勇士，只崇拜英雄。史册中那一个个闪光的名字，书写着军人的忠诚和血性，激励我们在继续奋进的道路上不忘初心；同样，红色基因也是激励新一代传承人的精神之魂，血脉里流淌着将士的铮铮誓言和如磐使命，守护着祖国疆土的盛世太平……

我经历过很多事，唯独不后悔当兵；人生中的很多记忆已经变淡，唯独难忘战友深情。如果能重新选择，如果能重返青春，我仍然会披甲执戈，为国从戎。军人的烙印影响了我的一生，挥之不去，如影随形。如今，我老了，但我“兵心”不老；体力减了，但我精神不减！当兵无悔，无悔青春。此刻，仰望天空，我很自豪地喊一声——我曾经是个兵！



通信巨变幸福千万家

文◎邓菊如



在历史的长河中，通信事业的发展如同一幅波澜壮阔的画卷，记录了从落后到先进、从烦琐到便捷的点点滴滴。我从事邮电通信工作四十余载，历任乡邮员、线务员、话务员等通信工种，充分体验和见证了通信事业的沧桑与巨变。

20世纪80年代，新干县邮电业还处在一种相对原始的状态。通信终端为磁石手摇电话机，通信业务种类虽然涵盖了长途电话、市内电话、农村电话以及电报，但设施、传输载体十分落后，科技含量低，通话质量不稳定，导致电话接通率不高，中断通信的故障时有发生。

那时候，人们打个电话要去邮电局（所）营业厅挂号、排队等待。长途电话，必须依次通过县、地市、省的多级总机转接。县邮电局营业大厅经常排起长龙，成了县城的一道独特风景线。人们或站或坐，手里紧握着写有电话号码的小纸条，眼神里满是期待。老王是县电机厂的一位普通工人，多年前的一天，为了给远在上海工作的儿子报平安，他特地起了个大早，满怀喜悦地加入了这条等候打电话的“长龙”。时间仿佛凝固了，队伍缓缓前行，老王的心也随着队伍的节奏起伏不定。终于，当他颤抖着手指拨通号码，那一刻，仿佛整个世界都静止了，只有电话线那头儿子的声音，如同天籁之音，瞬间温暖了整个心房。

转眼间，进入20世纪90年代，电话进入了寻常百姓人家，成为一种新生活的标志。新干县小南门李大叔家安装电话的那天，家里像过年一样热闹，周边的邻居都过来参观。电话机被小心翼翼地摆放在客厅最显眼的位置。每当电话铃声响起，全家人都会围过去，仿佛那是世界上最动听的音乐，李大叔更是豪情满怀地按下免提键，向大家传递着来自千里之外的佳音。

时光荏苒，到了21世纪，通信新时代到来，互联网普及了，智能手机如雨后春笋般涌现。小张在外地工作，他可以随时随地通过视频通话与家人、朋友聊天，分享生活中的点滴快乐。有一次，春节值班不能回家，他就和家人来个“云团圆”，接通视频分享品尝年夜饭的美好心情，聊聊新年梦想，向长辈送上温馨祝福。通信技术的更新迭代，给千家万户带来了更幸福便捷的生活。远在千里的亲朋好友，可以通过网络“面对面”相见；足不出户，可以看电影、购物，观览世界。抚今追昔，让我不禁感慨万千：通信技术的发展让世界变“小”了，生活越来越便捷了，人们越来越幸福了。☑

1945年的金秋，10岁的我随同父母从抚州乘船回到了阔别十年的南昌。我们住在石头街老屋中，隔壁就是一家“品香斋”麻花店。

说起“品香斋”，它是闻名遐迩的百年老店，店里生产的蛋黄麻花形态小巧，状如双龙盘绕，色彩金黄油亮，味道香酥爽口。那个年代，在南昌市众多的麻花店中，以“品香斋”的牌子最为响亮，生意最好，不仅受到本地市民欢迎，许多远道而来探亲访友、旅游的客人也争相购买。

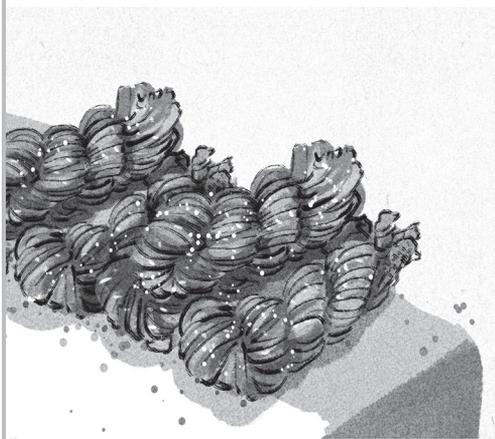
“品香斋”麻花店最初由徐氏两兄弟经营。后来，徐家的弟弟同母亲经营老店，而哥哥则在我家隔壁开了一家分店。店里摆了一架多层货橱，上面放置了用白铁皮圆罐盛装的甜、咸两种麻花，罐子的外面贴着用宣纸木刻印刷的商标。

麻花店老板制作麻花的过程我看得一清二楚。他们选用精面粉、白砂糖、上等清油、新鲜蛋黄等优质原料，用料扎实。据说每生产一百斤麻花，就要加入八斤蛋黄。当料配好后，徐老板在案板上反复揉搓、拍打面团，直到均匀。然后，夫妻俩将面团搓成小指头大的麻花形状，整齐叠成多层摆在案板上。随后，徐老板将柴火点燃，大火将油烧热后，文火慢煎。当小麻花放入油锅后，顿时满屋芳香四溢，令人垂涎三尺。生麻花在锅中一穿而过，捞起时，色泽金黄、香甜酥脆的小麻花就呈现在人们眼前。

小麻花虽在我家老屋隔壁的店里制成，但由于我家经济不宽裕，很少有机会品尝。每当徐老板炸麻花时，我和几个玩伴在远

因「祸」而得口福

文◎甘章成



处闻着香味，神往不已。一天，放学回家，我与几个小伙伴在麻花店玩躲猫猫游戏，一不小心，将店里的点心橱绊倒，顿时麻花罐滚落一地。店主打开看时，白铁罐内的香酥麻花很多都被震断了。我顿时害怕起来，心想这下可闯了大祸了！

母亲得知后，拿着鸡毛掸子来抽打我。可是，善良的徐老板挡在我母亲前面说：“不能怪孩子，是我没有摆放好橱子。”他将母亲手中的鸡毛掸子抢走了。我当时吓得哭叫着，徐老板向我走来，用毛巾抹掉我的眼泪，并慈祥地说：“没有什么要紧的，以后小心就得了，不要哭……”

入夜，母亲还在唠叨白天发生的事。这时，徐老板来到我家，拿了两罐麻花放在我的手中，亲切地说：“麻花只是震断了，不好卖，但不影响吃，一罐甜的，一罐咸的，你尝尝。”我望着他，顿时热泪盈眶。多好的徐老板，多善良的人啊！我因“祸”而得口福，至今心怀感念。☞

金秋时节，潇洒去旅游

文◎夏爱华



退休后，我对女儿说起内心深处一个久远的愿望，那就是：有生之年能够周游世界，观赏天下美景。“辛苦了一辈子，现在退休了，趁着腿脚还利索，就想出去转转。”女儿理解我的心情，也非常支持我的想法。但因工作太忙，女儿实在没空儿陪我前去。我知道她忙，摆摆手，潇洒地说：“你忙你的，不用你陪。我呀，一个人更自在。”

说走说走。身体一向很好的我，身上甚至连一片感冒药也没带。在我看来，秀丽的风景特别养人，愉快的心情是身体健康的最好保证。

就这样，金秋时节，我背着简单的行囊，沐浴着灿烂的阳光，站在浪漫的巴黎街头。晨风吹拂着我那一头雪白的发丝。虽上了点年纪，但我身材一向保持得很好。窈窕的身姿，优雅的微笑，瞬间便成为了巴黎街头的一道靓丽风景。当我穿着一袭美丽的旗袍站在街头请人帮我拍照时，没想到，路人看见了，纷纷夸我身姿优美。旗袍美，人更美。

这使得我一下子明白了：原来，旗袍最能体现中国女性的传统美。在国外，旗袍几乎是中国女性的标志性服饰。

从此以后，我每到一处旅游，都会换上各式各样款式不一、颜色各异的旗袍来拍照留念。在柬埔寨的洞里萨湖畔，留下了我身着青花瓷图案旗袍的身影；在埃及

的太阳大酒店，我换上了大红色锦缎绣金色双凤的旗袍，与富丽堂皇的酒店大堂交相辉映，引得众多的各国客人赞叹不已；在泰国清迈，我身穿一袭湖蓝色旗袍，在细雨中婷婷而立，打着一把红色油纸伞，照片诗意无比；在俄罗斯的冬宫广场，我拍照时，几个俄罗斯青年男女主动过来要求与我合影，并不断地竖起大拇指说：“中国、旗袍、真美……”

每到一处，我都会把照片从网上发给女儿，问她：“看看，美不美？”女儿则由衷地说：“妈，你真美，真的！”

就这样，我先后去过了欧洲六国、埃及、新加坡、马来西亚、泰国、柬埔寨和俄罗斯。此时的我，正行进在前往澳大利亚的路上。

说起人生的境界，最美不过夕阳红，温馨又从容。夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒。细想起来，普普通通的我，如果是一朵花的话，那在此之前，从来也未曾绽放过。现在，花开了，如此绚丽，如此灿烂，甚至让女儿也羡慕起我的年龄来了。

原来，红尘中，年轻是一种美。而久经风雨后盛开的花，则更加美丽。

在我心里，身着旗袍，站在异国他乡的土地上从容留影，笑容里充满自信，皱纹里全是快乐，是这世上最美的人。☑

（编辑 周安琪）

冬日的围炉煮茶

冬日的风，带着几分寒意，在这个季节，人们总喜欢寻找一些温暖的方式来驱散寒冷。而在我的记忆中，最能带来这种温暖的，莫过于一场围炉煮茶的聚会。

故乡的冬日，天空总是灰蒙蒙的，偶尔飘落几片雪花，给大地披上一层薄薄的银纱。这样的天气，最适合围坐在炉火旁，泡一壶好茶，与亲朋好友共度良宵。每到这个时候，我总会想起小时候，家里那座古老的土炉，炉火熊熊，温暖如春。

2024年年末，我特意邀请了几位老友，来到我租住的小院里，准备了一场围炉煮茶的聚会。我们在院子中央摆放了一张圆桌，中间放了一个小巧的炭炉，炉上架着一只精致的铁壶。

准备工作完成后，我们各自找了个位置坐下，炭炉里的炭火渐渐旺了起来，我开始准备茶叶，选用了几款不同种类的茶叶，有普洱、龙井、铁观音，每一种都有其独特的风味。

围炉煮茶，其实是一种生活的仪式感。茶，不仅仅是一种饮料，更是一种文化的传承。从古至今，文人墨客常常以茶会友，煮茶论道。在这个寒冷的冬夜，我们围坐在炭炉旁，泡一壶好茶，享受这份宁静与美好，仿佛回到了古代的文人雅集。

我先泡了一壶普洱茶，普洱茶的香气醇厚，带有淡淡的陈香，入口回甘，让人回味无穷。茶水倒入杯中，清澈透亮，

犹如琥珀一般。大家轮流品茶，互相分享着这一年的点点滴滴。有人谈起了工作中的趣事，有人回忆起童年时代的美好，还有人讲述了自己的爱情故事。这些故事如同茶香一般，温暖着每个人的心房。

接着，我又泡了一壶龙井茶，龙井茶的香气清雅，带有淡淡的豆香，入口甘甜，让人感觉心旷神怡。茶水倒入杯中，色泽翠绿，宛如春日的晨露。大家纷纷赞叹，龙井茶的清新与冬日的寒冷形成了鲜明的对比，让人在寒冷中感受到了春天的气息。

最后，我泡了一壶铁观音茶，铁观音茶的香气高长，带有兰花的清香，入口醇厚，回味悠长。茶水倒入杯中，色泽金黄，犹如秋日的阳光。大家围坐在一起，静静地品味着这壶茶，仿佛时间在这一刻凝固了。

围炉煮茶的过程中，我们谈论了许多话题，有对过去的回忆，有对未来的憧憬，也有对退休生活的感悟。茶，仿佛成了我们之间的桥梁，连接着彼此的心灵。在这寒冷的冬夜，炭炉的温暖，茶香的氤氲，让我们的内心得到了极大的慰藉。

随着夜色渐深，炭火渐渐暗淡，但我们的热情却丝毫未减。茶香依旧缭绕，温暖依旧在心。当最后一壶茶被喝尽，最后一句话被说尽，我们各自散去，留下的是满院的宁静与温暖的回忆。☞

(编辑 周安琪)



文◎李鸿择

老亦老， 能不喜过年

文◎王洪武

一晃，又是一年。2025年，我83周岁了，不算太老，大概也能说“老”了。可我还像孩子一样，喜欢过年，“过年的感觉真好哦！”

忆童年，总是盼过年。过年的心情就如一首童谣唱的那样：过年好，穿新衣，戴新帽；过年好，吃饺子，放鞭炮；过年好，看焰火，好热闹……旧时过年，即使像《白毛女》剧中杨白劳那样的贫苦百姓，也要送穷躲债，苦中找乐，赶在除夕，买了二斤面，扯上二尺红头绳，回家跟喜儿欢欢喜喜过个年呢！

如今，喜逢盛世，老有所靠喜洋洋。逢年过节，子女晚辈敬送老人的年礼不断，但说实话，新时代的城市老人，过年真的并不在乎什么吃呀穿的，而今生活可算“天天过年”，要紧的实在是过春节的那种喜庆、欢乐气氛。家家面貌一新，人人喜悦开心。人老了，子女拉扯成人、各自成家立业了，他们平日难得回家多陪陪老人。过年了，孩子们一般都会像鸟儿一样“呼啦啦”“叽喳喳”地飞回老巢。一张张笑脸，一声声问候，儿孙绕膝，满屋生辉。即使有的不能回来，打打电话，聊聊视频，各自畅舒心曲，报告喜悦，展望来年，互致庆贺，那天伦之乐也一样醉人呵！

过年了，小孩要美，老人也爱俏，赶快上超市，奔商场，加网购，为自己选一套新衣装，不妨再去染个发、烫个头，新年给人新气象；过年了，招待孩子的“年夜饭”，不要老两口再“鼓捣”了，去酒店，订一桌；不过，为方便、卫生，自家鱼肉还得腌一些，香肠灌一些，荤素包子蒸一些，各类食材冰箱里备足些，“吃不了让孩子们兜着走”；即使“老窝”，也要角角落落，掏个干净些。自己还能动，“清洁工”就不用请啦……忙年忙年，过年就该忙；越忙越健康，越忙越快乐。一切忙停当，孩子们玩年了，老人也爱玩呀。就是“宅”在家里，也能与时俱进，跟孙子孙女学学上网拍拍抖音，嗨，最好让孩子用自家车到故乡、周边景点“兜兜风”，自可解乡愁、拓眼界、添新欢。

当然，在一些老人中，“怕”过年的心态如今还不能完全消除。这个“怕”，不是过去缺这少那的“怕”，而是“怕”好日子自己不能好好过，感慨“岁月如梭，生命苦短”。其实，生老病死，乃自然规律，有道是“畏老老相迫，忧病病弥缚；不畏复不忧，是除老病药”。只要您热爱生活，乐观向上，重视自我保健，健康长寿是完全可能的，又何必老境怯增年呢！

吾，患肺癌22个年头了，现年已比男性国人平均年龄多过了好几年了。哈哈，这多活一年，便是多赚一年，年过得越多，即赚得越多，“天增岁月人增寿”，老亦老，能不喜过年？！

（编辑 周安琪）

暮年电脑启新途

文◎陈正荣

退休后，享受着轻松闲适的同时，心中常常泛起一丝空落。没有了繁忙的工作，没有了插科打诨的同事，觉得自己和这个世界脱离得越来越远了。为了融入时代，我决定学习电脑。

家中儿子的电脑现成的，我买回一本电脑入门操作教程就开始了。一辈子没碰过电脑的我，刚开始学就打起了退堂鼓，太难了！主要是记忆力差，每次好不容易学会了几个操作，第二天就忘得一干二净。学了快一个月，坐在电脑前还是不知从哪下手。放弃了几天后，我想，难道今生的事业真的结束了？我不甘心！而后，我专门准备了一个笔记本，用我自己能理解的最简捷的文字，把每个步骤都记录下来，需要的时候就翻翻笔记，慢慢地，我可以用电脑上网看看新闻，听听歌，看看电影。

仅仅浏览网页是远远不够的，许多时候都需要输入文字，这可难坏我了。记得第一次练习打字时，我看着键盘上的字母，手指就像不听使唤似的，明明心里想着要按某个键，可手指却总是按错。我几乎是一指禅，一个字母一个字母地戳，速度慢得像蜗牛。沮丧了几天后，我告诉自己，这需要时间和耐心，我拼音不太会，那就老老实实地学习五笔输入。

接下去各种办公软件，把我在冬天里整出一身汗！Word、Excel、PowerPoint，每一个都是一个全新的世界。我经常在这些软件的菜单和功能中手足无措，要么在Word中找Excel的功能；要么哪个工具栏被我关了怎么也找不到……尤其是Excel，那些公式和图表让我头疼不已。我不得不一遍又一遍地查阅教程，或者卡在那儿，苦苦地等孙子放学回来问他，简直是举步

维艰。一篇简单的文档排版，在电脑前捣鼓了好几小时，结果还是不尽如人意，不是字体不一致，有的正有的斜，就是段落排版错乱。

几个月下来，我也一步一步逐渐熟练，学习过程中也有不少趣事。有一次，孙子的作业是设计一份手抄报，我技痒难耐地打开Word开始制作。本来只是想简单地排个版，可是我意犹未尽，不仅加了背景图，艺术字、图形、边框，能想到的都做上去，当这份五彩斑斓的手抄报呈现在孙子面前，家人们看到后都笑翻了，说这是我有史以来最有创意的作品，一定能得全班第一名。那一刻，我感到无比自豪，原来电脑不仅能提高效率，还能带来这么多乐趣。

还有一次，我在网上看到了一个关于如何制作PPT的教程，心想自己也可以试试。于是我花了整整一个下午的时间，制作了一份关于退休生活的PPT，里面不仅有照片，还有文字说明和动画效果。当我第一次成功播放PPT时，那种成就感简直无法用言语形容。我把这份PPT发到了家庭群，大家都说做得很好，都说没想到我还是一名“电脑高手”。那一刻，我笑得像个孩子，几个月来的辛苦都烟消云散了。

退休不是事业的结束，反而给了我重新开始的机会。如今，我已经不再是那个面对电脑手足无措的新手了，我用电脑制作了家庭预算表、家庭收支表，每一次家庭团聚，我都把拍好的相片制作成PPT，图文并茂地记录下点点滴滴。每一次进步，都让我明白，年龄从来不是学习的障碍，只要有一颗热爱学习的心，生活就能不断焕发出新的光彩。☑

（编辑 周安琪）

老母亲处理“交通事故”的启示

文◎徐贻聪

我的母亲是个文盲，早年参加共产党，是人们常说的“老革命”。在国家因为自然灾害遇到严重困难时，她为了减轻国家的负担，于1959年主动要求辞去公职，让自己成为一个普通百姓，从而没有了“铁饭碗”，仅靠自己的劳动和父亲的工资生活，日子一直比较拮据。

在她82岁的那一年，拄着拐杖外出买菜，一个有点慌张的小女孩骑车速度较快，将她撞倒，她被送进医院更换股骨头。交通部门的结论是“肇事方负全责”，但小女孩家住在农村，我的母亲没有同她家里人计较，由我们家自己承担了全部手术和住院费用。

被撞后，老太太当时没有责备那个吓得一直在哭的小女孩，而是先安慰她，害怕给她的心理上留下阴影，影响她的成长。在女孩的母亲为了弥补孩子造成的伤害，主动到我们家做“免费保姆”、帮助处理家务的8个月期间，我的父母不仅视她为家人，请她同桌共餐，还坚持按高于市场价给她结付工资并要求她一定收下。在她因为身体不适回家休养后，我的父母还派人前往探望，送去钱和营养品，以帮助她恢复。

这件事情发生时，我在国外任职，遭到全家信息“封锁”，对情况一无所知。直到两年后看到母亲坐在轮椅上，才知道事情的大概。

面对突如其来的灾祸，母亲的举止和境界却与很多人大为不同，与社会上的一

些借机敲诈、碰瓷现象则相去更远。

首先，作为一个“受害者”，母亲没有对“施害者”进行责难和责骂，更没有提起诉讼，而是“宽大为怀”，急人所急，处处为“施害方”着想，彻底地尽到了一个共产党人“想着他人，帮助他人”的责任。

其次，母亲坚持了以“教育为主”的引导方法，让女孩认识错误，从法理上明白犯错的原因，知道如何避免再犯，但没有为难她。

最后，在母亲影响下的我们一家人，都以“仁慈为先”，以自己的方式照顾了一个贫苦的家庭。

我为老母亲对问题的处理方式深感骄傲和荣光，更从母亲的高风亮节中领悟到许多做人的道理。人常说，“榜样的力量是无穷的”，在我母亲因此住院的几个月中，给医护人员留下的是“从未见过这样的家庭”的良好印象，给我们家留下的是永恒的纪念和样板。

我敢说，母亲拥有的“老革命”胸怀，表现出的一个老共产党人“为人民服务”的使命感，将会时时地启示我，敦促我，让我在汗颜中清醒，并尽力去效仿。

昨夜睡眠中，反复出现老妈生前处理这次交通事故的细节，可能是她老人家辞世10周年的日子即将临近，思念她更多、更密了。☞

（作者为中国驻厄瓜多尔、古巴、阿根廷前大使）

（编辑 卓成华）

在笑声与泪水中成长

文◎诸纪红

灯光渐暗，和孙子一起坐在电影院里，银幕上跃出绚丽的色彩，那一刻，我仿佛回到了自己童年时蹲在露天幕布前看《哪吒闹海》的时光。

今年春节，我和孙子挑选了《哪吒之魔童闹海》，电影里的哪吒不再是记忆里踩着风火轮、手持火尖枪的“乖孩子”。他顶着一头乱糟糟的红发，嘴角挂着不羁的笑，活脱脱是个“小魔王”。小孙子看到哪吒用混天绫把整条街搅得鸡飞狗跳时，咯咯笑个不停，还学着哪吒的口气喊：“小爷我天生反骨！”可随着故事展开，孩子渐渐安静下来。当哪吒被村民指着鼻子骂“妖怪”，缩在墙角抱着膝盖时，孙子突然扯了扯我的袖子，小声问：“爷爷，他们为什么不喜欢哪吒呀？”

如今的孩子比我们当年幸福太多。他们看到的哪吒会做鬼脸、会恶作剧，会在迷茫时躲进母亲的怀抱，就像身边某个调皮又善良的同学。当传统神话披上现代审美的外衣，关于勇气、亲情与反抗命运的精神内核反而更加熠熠生辉。散场时，影院里此起彼伏的抽泣声让我惊讶——原来不止孩子们被感动，许多成年人也在悄悄抹眼泪。或许这就是动画的魅力，它把深刻的道理藏在炫目的特效里，像春雨般悄悄浸润孩子的心田。

回家的路上，孙子一直模仿哪吒踩风



火轮的动作，蹦蹦跳跳地喊“我命由我不由天”。我牵着他的手，想起电影里父亲李靖默默为哪吒承受天劫的背影。这个总板着脸的父亲，把所有的温柔都藏在冷硬的铠甲下。现在的孩子或许还不能完全理解这种“父爱如山”，想得出神，孙子突然仰头问我：“爷爷，你也会像李靖保护哪吒那样保护我吗？”我的眼眶有些发热。

抱着熟睡的孙子走出电梯时，他迷迷糊糊嘟囔着：

“明天我还要再看一遍哪吒……”我轻轻拍着他的背，忽然觉得这部电影像一座桥梁，连接着祖孙两代人的童年。60年前，我的父亲给我讲哪吒剔骨还父的故事；60年后，我和孙子看到的哪吒，依然在对抗命运，依然在守护所爱之人。变的是更绚丽的画面、更丰富的故事，不变的是“我命由我不由天”的倔强，是明知不可为而为之的孤勇，是黑暗中永远不灭的火苗。

窗外的月亮升起来了，和电影里照亮陈塘关的明月一样皎洁。或许等孙子长大后再看这部电影，他会懂得更多关于偏见与宽容、宿命与自由的思考。但此刻，我只希望他记住：无论别人怎么看你，都要像哪吒一样，做自己心里的英雄；无论遇到多少困难，都要记得有人永远爱你如生命，在笑声与泪水中，爷孙都埋下一颗勇敢的种子。🎬

（编辑 钟潇悦）

健忘

清晨，公园内繁花似锦，空气清新。我正沉醉于鸟语花香之中，忽然看到老吴高大的身影正在逼近。我赶紧躲在了一丛木槿花后面。

昨天清早，在这个时间，也是这个地段，我与老吴偶遇。他瞪大了一双牛眼看了我半天，不敢认，直到我叫出他的名字，他才认出了我，惊讶道：老鲁，你怎么这么瘦了？

我于3年前做了一个大手术，伤了元气，体重从术前的170斤下降到了110斤，足足掉了60斤肉，绝大多数人见了我都不敢相认。

我把自己的情况给老吴“汇报”了一遍，老吴握着我鸡爪般的手，唏嘘不已。他一再说不知道我生病的消息，否则一定会去家中探望的。对我安慰一番后，他用不容置疑的口气说，今天晚上我请客，咱们几个老朋友聚一聚，去“高朋聚”，不见不散。

“高朋聚”是一家鲁菜小馆，老板是当地的鲁菜名厨。以前，我和老吴等几个朋友经常光顾那里。但那天晚上我没有去，在家吃完晚饭后，在电脑上看了一部电影。

三年前，我刚刚出院时，就在公园遇到过老吴，那是我手术后第一次和老吴见面。他见了我的样子后大惊失色，他表明并不知道我生病的事，为了弥补过失，决定当天晚上就请我吃饭，喊上我们的几个老友作陪去我们常去的老地方“高朋聚”。那天晚上，我早早地赶去了“高朋聚”所在的那条小巷，却怎么也找不到“高朋聚”的牌子。问了旁边超市的人才知道，“高朋聚”一年前就关门了，听说老板到一家五星级酒店当厨师长了。

两年前，我出院后第二次见到老吴，也是在这个公园里。老吴见了我非常吃惊，他关心地追问了我的病情，我又详细地给他“汇报”了一遍。临分手时，他说为了祝我早日康复，晚上找几个老朋友聚一下，去“高朋聚”。那时，我已经知道他患了“健忘症”，就满口答应着和他告别了。当然，我没有去已经不存在的“高朋聚”，我躲着他，是不想在他面前再次重复我的病情了。医生告诉我，我现在状态良好，以后要过正常人的生活，最好是把自己的病忘记。

但是老吴早就发现了我，他轻松地在木槿花丛后面找到了我。

老吴手里举着一张A4的打印纸，指着上面的几行字说，我昨天晚上说了要请你，可是我忘了，后来想起来了，就写在了纸上，今天晚上

一定请你，我都给他们几个打好电话了，如果我忘了，他们会提醒我。

我拿过那张纸，上面有几行潦草的字迹：老鲁病了，手术了，老鲁瘦了60多斤，今天晚上请老鲁吃饭，“高朋聚”早就关门了，去公园东边的川菜馆，已经通知了老马、老刘、老武，晚上六点，他们会打电话提醒我……出门时带上我放了十年的老酒……

老吴嘻笑道，这次肯定忘不了了。

看着得意扬扬的老吴，我心下一酸，哽咽着说，老吴，晚上我一定去。

晚上，我们如约在川菜馆见了面，约的人都来了，老马、老刘、老武，加上我和老吴，共五个人。老吴担心自己忘了结账，一进门就把钱放在了吧台上。

大家好久没在一起了，都挺高兴。我和老吴都因身体原因没有喝酒，他们三位喝了两瓶老吴带来的老酒，都有了几分醉意。

散场时，我们在饭馆门口话别。老吴的妻子早早地等在了门口，把老吴领走了。

我和老吴有一段同路，就跟在了他们夫妻身后。

路灯亮如白昼，把我们的影子一遍遍地拉长、缩短……走了一段，老吴站住，小声问他妻子，后面那个人，是老鲁吧？

他妻子点了点头。

老吴转回身来，大步走到我面前，紧紧握住我的手问：老鲁，你怎么这么瘦了？

老 吕 是 一 条 鱼

远远地，老吕看到几个人把一篓鱼倾倒在湖里。

他慢慢地走过去时，水面上已漂起一片白肚子，还有几条半死不活的，懒洋洋地伏在湖边的浅水里，一动也不动。一条一尺多长的鲤鱼，卧在水面上，身子缓缓向一侧倾斜，就像一艘小小的舰船将要侧翻时，它像在噩梦中惊醒一样，猛地颤抖一下，挣扎着恢复到一条鱼该有的卧姿……老吕知道，这条鱼一旦仰过身子，肚皮朝天，生命就到了尽头。它现在的状态就是苟延残喘，和自己一样……

几个月前，老吕办理了退休手续。他老伴儿几年前病故，一个人在家没意思，就参加了一个旅行团，到南方跋山涉水地游玩了半个月。回来后，他觉得很累，并伴随着胸部不适。他到市医院做了个CT，将片子拿给老丁看。老丁是他多年的朋友，是肿瘤科的主任医师。老丁仔细看了看片子说，他肺部有一个鸡蛋大的阴影，基本可以确定是癌，建议他到省里的医院复查，做个活检。

回到家里，老吕思前想后，慢慢打定了一个主意：听天由命吧。



老吕做出这个决定，主要有两个原因：首先，他不想拖累自己的孩子。他的儿子、儿媳都在上海的一家外企工作，孙子才上幼儿园，夫妻俩工作忙，孙子一直由亲家母带着，如果自己住院治疗，势必影响到儿子一家正常的工作和生活。其次，他也不想受这个罪。近几年，他周围已经有多个同事、亲友患癌，看到他们化疗后的样子，他就心生恐惧，曾说过“我要是得了癌症，死也不会化疗”，没想到一语成谶，他真的患了癌。

老吕想找个事干，分散一下心思，省得整天窝在家里想得病的事。也巧，市区的长河公园经过扩建修整后，需要招几个维护人员。这是个比较轻松的工作，每月的报酬只有1500元，只适合没有经济负担的老年人，所以老吕报上名就被录用了。

长河公园有一个人工湖，水面大约1000多亩。老吕负责管理这个湖，就是捞捞水面上的垃圾、岸边的水草，大多数时间是绕着湖转悠，不让人游泳、下网、钓鱼。

公园临近永庆寺，经常有善男信女来湖里放生。放生的主要是鱼，也有一些龟、泥鳅、黄鳝之类的。

放生人走后，老吕都会赶过去看看，尤其是那些成篓、成桶放生的。这些在市场上买来的鱼，大部分是一入水就翻着肚皮漂上水面，只有一少部分生命力顽强的鱼，一入水就游走了。还有少数半死不活的，它们滞留在岸边的浅水里，一天或者两天，也会翻着白肚皮飘上来。最可怜的是那些泥鳅和鳝鱼，它们拼命往水下扎，哪知岸边的水下全是水泥和沙石，根本钻不进去，折腾半天，它们会像一根棍般直挺挺地漂在水面上。

老吕随身带着网抄子，把死鱼捞上来，埋在湖边的垂柳下边。那些半死不活的，就等它们死了后再捞出来埋掉。后来，老吕觉得眼睁睁看着这些鱼死掉太不人道了，应该想办法救救它们。他咨询了一些养鱼的行家，掌握了基本常识后，开始了“救鱼”行动。

湖边有一个废弃的蓄水池，有三米见方，一米多深。老吕借来了水泵，把蓄水池放满了水，又用生石灰消毒了。此后，再有人放生，他就把那些半死不活的鱼捞起来放到池子里，往里面投一把“速氧宝”，让鱼们先在这里面“休养”几天，看哪一条欢实了，就用网抄子逮住，放到湖里。这一招果然很灵，那些半死不活的鱼，在这里养几天后，再放到湖里，就“嗖”地一下钻到深水里不见了。当然，也有少数救不活的，老吕叹着气，把它们埋在湖边的柳树下面。对于那些泥鳅、鳝鱼，老吕捞出来后放在水桶里，下班后提到河里放掉，那里可以任由它们折腾。

看着一条条濒死的鱼在他的努力下获得新生，老吕很有成就感。他正沉醉在这种美

好的感觉中，老丁给他打来电话，催他去复查，他满口答应着，挂掉电话，就把老丁拉黑了。

日子一天天过去了，老吕在悠然自得中，不知拯救了多少条鱼。湖边的那一排垂柳，因得了鱼的滋养，长得也特别好，明显比其他地方的树茂盛。领导对老吕也非常满意，特意给他配了一台制氧机，让电工给他接上电，不让他再花自己的钱去买“速氧宝”了。

三年多后，老吕正扛着网抄子在湖边溜达，迎面正遇上老丁。

老丁打老远就问：“老吕，你身体怎么样了？”

老吕不好意思地笑了笑说：“太忙了，还没去。”

老丁上下打量了他一番说：“老吕，你现在的脸色不像有病的样子，不过，这个年龄了，还是应该去查查。”

在老丁的再三要求下，老吕只好又去市医院做了个CT，结果大出意料：老吕肺上的那个阴影不见了。

老吕惊喜之余，问老丁是咋回事。

老丁说，这个不好说，你之前的阴影，可能是旅游时受的内伤……还有一种可能，就是你近几年过得舒心，肿瘤自动消失了。

出了医院，走进熙熙攘攘的人流中，老吕忽然感觉自己就是一条鱼，一条被老天爷放生的鱼。

(作者为山东省一级作家)

(责任编辑 孙晓飞)

广告

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。益生菌多，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)



订购热线：400-1868-679

全新“酸枣仁” 睡眠新体验，仅需5块5

卫视热播 祝您睡得好

2024年创新配方的明星助眠产品——“酸枣仁γ-氨基丁酸”重磅登场，作为卫视热销产品，为您带来全新的睡眠体验。它采用中西合璧配方，助您静心宁神，抛却焦虑与烦躁，舒适入眠。

营养补的好，才能睡得好

酸枣仁、γ-氨基丁酸、茶氨酸堪称“身体营养库”的黄金三宝。源自陕西秦岭山脉的野生酸枣仁，富含酸枣仁皂甙，以及钙、铁、锌、硒等多种微量元素，能够充分补充身体所需营养。γ-氨基丁酸素有“心灵维生素”的美誉，能够舒缓烦躁紧张情绪，改善老年人容易出现的不安、烦躁、入睡困难等问题。茶氨酸则能够减轻焦虑烦躁情绪，提高睡眠质量，使失眠者睡的安稳。

酸枣仁γ-氨基丁酸凝胶糖果”以酸枣仁与茶氨酸，巧妙配伍γ-氨基丁酸，再加上百合、莲子等天然植物。天然产品高浓缩、含量高，品质有保障。

睡觉养精蓄锐，好睡眠神清气爽 感恩特惠，今日特惠5块5

卫视热播产品，每日口服2粒。给您带来不一样的感受。市场价每盒99元，今日体验活动，仅需5块5。每天前30名按套装订购者，还将免费获赠2盒，活动仅限15天，结束立即恢复市场价99元。



SC10634122106109 本品不能代替药物(广告)

订购热线：4008-559-566

想象动物之画马的联想

文◎姜末

我把关良画的猴子骑在毕加索画的马上，题曰：马上封侯。一边画一边笑，并非因为这中西合璧的恶作剧好笑，而是我想起了付航的一段脱口秀。

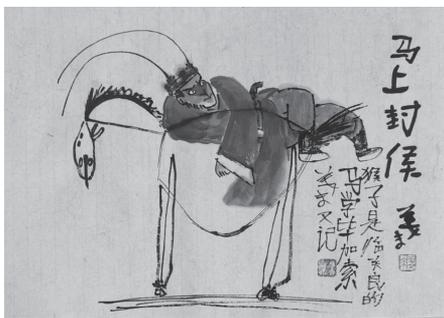
一个农民训练猴子上树摘椰子，摘完放进马车里，农民驾着马车，猴子趴在马车上，画面十分和谐。结果动物保护组织不乐意了，谴责说为什么要让猴子工作？农民蒙了，猴子也蒙了，而最蒙圈的是拉车的马，它心想，动物保护难道不应该一视同仁吗？

我老婆属马。说来奇怪，属相和人的性格有时契合得令人称奇。我老婆性格兼具马的刚烈与吃苦耐劳。她总跟我说：“嫁到你们家，就是来当牛做马的。”我说：“那我呢？是赶车的农民还是坐在车上的猴子？”

说起画马，我想起两次“马画”义拍的经历，都是好些年前的事了。

一次是母亲节为乡下贫困母亲义捐拍卖。当时台下的人轮流为我画的《爱心马》举牌，我发现我姑娘一直在参与竞价，她那时刚参加工作，我起初怀疑她在替某个老板举牌，直至价格飙到九千多元时，她不再跟了。义拍结束后，她悄悄告诉我：“爸爸，不好意思，我的卡里只有这么多钱。”

另一次是我画的《马上牛皮图》，被沿海集团的门洪昕先生高价收藏。老门出的钱，我如数捐给了一个患病的球迷。画很俗，但事儿不俗。当时那笔钱到底是送到了困难球迷家里，还是在球场搞了捐赠仪式，我忘了。主持捐赠的是张嘉树还是万生，我也记不清了。只记得让我去捐赠



现场，我没去，我觉得应该让老门去，老门也没去，只好让主持人代劳了。

此外，还有过几次义拍经历，都让我难忘。有个环卫工人受伤，急需几万元手术费，我把手头的画拿出来办了个小展，现场义拍，加

上展前的义捐，当场就把手术费凑齐了。因为是义展义拍，所以没人在乎我画的好坏。现在回头看看那些画，实在让我脸红心跳、无地自容，尤其画上的题款，连书法入门级别都达不到。

越野老杨花了五千五百元拍得一幅画，他说这个数字好，五千五，谐音“我捐我”。他说他曾患疾病，也是在大家帮助下渡过难关的。后来我去过老杨家，在墙上环顾一圈也没找到那幅画。这证明了一个事实：大家买我的画，并非因为我画得好。这件事也时时提醒我，要有自知之明。

还有很多好朋友也和老杨一样，比如耿志逸，在别人才喊到四五千元时，他直接出价上万元，给因煤气中毒在大连医治的农村孩子解了燃眉之急；比如太一画院的谢红颖女士，多次为我的义拍保底，小谢是经营吴悦石等大家作品的画商，我相信她把我的画拿回去也不会挂到墙上；比如姚震彦先生，在法国机场转机时，无意间在手机上看到义拍链接，便参与进来，还发朋友圈声称在法国机场买到了姜末的画，瞬间让我的画有了国际范儿。还有很多人，我一时想不起他们的名字……

谨以此文和上面的小画，向好人致敬！

(编辑 卓成华)

文◎王端阳

和菜香 和菜酸，

半个月前，我和老伴儿又和好了一小缸和（huo）菜，有十多斤，想吃的时候就抄出一碗，尝个鲜，可供我们吃一个冬天，方便极了。

和菜是我们家乡冬天常备的一道普通菜，就像萝卜白菜一样，几乎家家都有。它是把芥菜的叶子切成细碎，疙瘩擦成丝条，均匀搅和后再加水泡制而成。大概因其做法需要搅拌参合而成，故而传称为“和菜”吧。我们的老祖先很聪明，知道芥菜又辛又辣又涩，味道很不爽，不像萝卜白菜那样做熟即可进食，一般的做法是很难下咽的，所以就发明总结出了这样一种酸制泡菜的做法。

每年的霜降过后，庄稼收了，红薯刨了，柿子卸了，萝卜出了，秋天的收获基本结束了，就该轮到和菜了。和菜这活说起来简单，但干起来麻烦，是一件细致活儿，很费时。

小的时候，我常常帮母亲和菜。母亲身忙，又不愿意耽误父亲挣工分，就乐得让我搭手。虽不放心我能把菜洗干净，但帮她换水倒水、跑腿打杂总还是可以的。我们吃饱了饭，就开始和菜。母亲切菜，我擦丝、搅拌。因为要赶在当天必须和完，不能过夜，所以我们都不说话，都赶时间。我该去学校了，剩下的活就只好是母亲一个人干了，这时候，我忽然感觉到母亲的不易和养家的劳累。

多少年来，和菜作为我们本地的家乡菜，大家都喜欢吃它。看上去并不起眼的和

菜，混杂着深绿、浅黄、纯白的颜色，不过一点淡淡的酸味，但加上葱、蒜、盐等佐料，用热油一顿煎炒，就会变得浓香四溢，醋味十足，味道大开。如果再配上红红的小辣椒，香、辣、酸直逼你的味蕾，你会食欲大增，再粗淡的饭食有了它也食之若珍馐了。在那物质匮乏的年代，平常人家锅里的红薯、豆豆、粳粳、瓜菜混做的杂饭里搅上两筷子菜，直吃得人额头冒汗，筋骨舒展，浑身暖和。后来人们又放些牛肉丁进去，就成了肉香绵醇筋道有嚼头的牛肉和菜。吃上一碗牛肉和菜干面，真是一口帝王人家都难得的享受。

瓜菜半年粮。过去，贫苦人家的肚里多半是菜。我们这里每年冬天和菜，平常人家一般都是一缸，若是人口多，就是一瓮。老伴儿说，她姊妹八个，小时候一家十多口人吃饭，每年和菜，不是一缸，而是两瓮。他们山里的条件，冬菜很缺，和菜就成了全家人吃菜的重要补充。我们结婚后，她顶替母亲成了家里的主妇，每年的和菜由她当主角。她和母亲一样，勤俭持家，辛劳不辍，直到今天，年年都还要自己和出一些菜来。她说，自己和的菜好吃，比买别人的香。

今天，生活富裕了，老百姓的餐桌上有的是各种各样的菜品和美味。但在我们这一代人的嘴里，和菜的味道却始终令我们难以割舍。不仅因为它的味道永远是家乡的味道，永远成为了我们味觉离不开的嗜好和洁癖，还因为吃在嘴里，回味的不仅是酸酸的菜香，更有那对过往岁月的怀念。而对我，更有母亲和菜留在我心目中的那些难忘的身影和辛劳，以及苦寒人家那份珍贵的亲情和温馨。☞

（编辑 周安琪）

日 历 存 流 年

文◎徐天喜

新年来临，案头的日历又迎来“新陈代谢”之时。在众多设计新颖的日历中，我始终青睐那些经济实惠的手撕日历。它们小巧而素朴的纸页上，不仅包含了必要的日历信息，还留有大量空白，便于我随手记录琐事与备忘。置于书房的案头，它们就成了我生活点滴的见证者。倘若日复一日，经年累月，不舍撕掉丢弃，这些日历或许最终就能编成一个人乃至整个家庭的历史长卷。

一页日历，就是一个日子。每翻过一页，即一日的消逝。南宋诗人方岳曾有诗曰：“槿援茅茨隐者家，底须日历记年华”“老去极知诗力退，只将日历记山川。”他坚持每天以日历形式记录日常，到晚年虽无力赋诗，却仍以日历记写山川之美。“杯盘强共风怀竞，颜鬓还从日历销”。清末诗人汪东，以日历感叹时光的易逝。而唐代那个太上隐者，他隐居在终南山，“山中无历日，寒尽不知年”，就只能凭观自然更迭现象，知晓岁月流转。元代初期诗坛代表方回，很是羡慕山野人家“无日历”的清闲生活：“山家不识尧蓂荚，日历聊凭月月红”。山家不懂也没有日历，只能靠着每月的红花知晓时令，但他们的每个日子都很安静。

日历于我而言，也是多有看重甚至偏爱。参加工作以来，虽未曾养成写日记的习惯，但手撕日历上的笔记却从未间断。至今，数十本满载回忆的日历，已填满一个老木箱，成为我心中的永久珍藏。每当久而难以确定时日的细小往事，我就把老木箱搬出来，便可找到精准的答案甚至细节。退休后，偶尔

怀念往昔，我便会在这些发黄的老日历中翻翻捡捡，一些早被时间淡化了的陈年旧事，便像老电影般在眼前鲜活起来：喜庆的，欣慰的，沮丧的，悲伤的……教人五味杂陈的人或事，在流年的长路上影影绰绰。合上老木箱，静下心来，分析过往，或可从中总结出失败的教训，以避覆辙重蹈；或从成功的经验中，激起发奋的内生动力。

村上春树有言：“同一天的周而复始，若不在哪里留下折痕，说不定会产生错觉。”此言意在提醒我们，在重重复复的日子里，不能每天都过得波澜不惊，有时也要过得有些不同，留下人生的一点独特痕迹。在我的手撕日历中，都或多或少藏着被折角的页面。这些或深或浅或长或短的折痕，是我个人或家庭重要日子和事宜的记录。它们如同历史的烙印，至今都不曾消散。每当我翻阅至此，总能激起我对那些或幸福或艰难日子的感慨：人间幸福，我也曾拥有过；来路无论多么不易，但终究已成过往。有折痕的日子对于人生有着特别意义——人生流年里，都有些难以忘怀的节点，用折痕标记出来，可随时检省自己。

风雪送余年，带花迎早春。在2024年里，我成功实现了里程碑式的“双戒”——戒掉了我嗜好几年的烟酒。从年初开始，就在日历页上，重点记下了我这段“改过自新”旅程的点点滴滴。虽然文字不多，但每天的感受与心路，现在翻阅起来，都还令我引以为傲。

新年的日历又置于案头，但愿在新一年的日历页上，迭出“阳光灿烂”“春风满面”“喜出望外”“收获满满”之类的字句——那就用心书写吧，让生活的每个瞬间，都沿着理想的谋篇布局和行文轨迹，演绎出更精彩的新岁故事。📖

（编辑 周安琪）

白露诗四首

闻江南春好遥寄诸友

闻说江南花正秾，劝君着意惜深红。
催开费尽三春力，落去唯需一夜风。

读子美诗集有感

子美古诗雄，一生长潦倒。
今我亦贫穷，莫非诗太好。
以此言世人，世人皆大笑。
且莫咏诗多，但求吃饭饱。

丁酉生辰自题

无官三十负明时，壮不如人老可知。
衰谢都非今日始，蹉跎犹记昔年迟。
营巢聊可成中隐，处世仍须作大痴。
幼子在怀妻在侧，茫茫底处辨欢悲。

自清明来数日春寒，今初转暖

一折春寒又转风，东皇起复续前功。
夭桃啼笑皆生态，细柳苍黄只鞠躬。
翻覆难言天已定，夷犹愁恐日将穷。
余花未敢俱全放，先试南枝半面红。

武立胜诗四首

探访古雷池

故事传千载，风云蓄一池。
谁言不能越，未到必须时。

赋第五届（青州）中华诗人节

鲁雨春方好，齐风花渐多。
诗潮遂人意，今日涨弥河。

雨夜游清江浦

阶前钓矶老，波上晚云浓。
浙沥满桥雨，飘萧一塔风。
南船落帆久，北马去尘空。
兴废千年事，人来人往中。

首届杏花村诗词大赛颁奖典礼 夜宴归来致获奖诗友

清汾饮罢更无求，醉在深宵楼外楼。
仆地何妨空床铺，少钱愿为典貂裘。
将升夜月云出彩，不上奖台人自由。
便是诸家诗俱好，倾杯数我第一流。

赵霞诗三首

题陶潜

解佩向南山，门庭五柳闲。
琴书颇自适，名利不相关。
时有些些酒，偏无戚戚颜。
固穷君子节，守道菊松间。

读《琵琶行》有寄

满腔幽怨抚琵琶，感泣孤身天一涯。
行贾从来沽利益，留君空忆度年华。
三千繁丽如烟散，半百飘零似日斜。
相惜相逢何必酒，知音我沏两杯茶。

新年寄怀

泼墨丹青韵味浓，藏锋留白兴何穷。
勾描冻竹几丛碧，濡染寒梅一点红。
口诵银蛇和蜡象，心期明月与清风。
每逢腊序精神满，漫遣诗情入酒盅。

步苏轼《新年五首》韵选二首

严士富

一

龙去新春到，金蛇接上元。
花船摇市井，锣鼓乐乡村。
有梦杯高举，得闲书再翻。
别愁添白发，最美是黄昏。

二

凛冽寒冬退，山河应谢之。
东风吹绿野，旭日暖新枝。
细雨随人意，农家更惜时。
春耕忙早起，最懂是苗儿。

龚道明诗二首

春日

春日访渔家，桥西篙影斜。
人舟皆不见，摇动一溪花。

村居

家住水村边，归来乐万年。
夜看鱼吻月，晨听鸟聊天。
求道翻经典，询农踏野田。
江南多好雨，剪取织诗篇。

云岭观景

周育新

云腾雾起笼山庄，竹翠松青日月长。
车驾林中沙石溅，空传沟谷雀声扬。
岩泉瀑布飞潭水，庭苑鲜花吐蕊香。
老友文贤来聚会，吟诗赏景咏华章。

南昌抒怀

蔡斌兵

回首千帆过，滔滔赣水流。
莺啼松柏巷，雨润百花洲。
勠力东风劲，同心壮志酬。
洪城多美景，一曲尽歌讴。

登临滕王阁感怀

严朝鼎

豫章一阁临江渚，迁客骚人览胜楼。
远眺烟飞弥水阔，近观鹭至滞空浮。
时来赴宴高朋聚，神启挥毫骈序留。
天降奇才何早逝，九州遗憾叹悠悠。

最美武宁胜画廊

李水生

秀水环流西海塘，明珠璀璨铸辉煌。
青山永茂围江畔，玉带长流点水乡。
文化古城传四海，绿洲崛起益千庄。
有机环保居家地，最美武宁胜画廊。



琼予绘画，
子川题诗：

爬山容易造山难，
亿万斯年非等闲。
家有神童能笔墨，
回眸一笑见河山。