

新征程上每一个人都是主角

《人民日报》评论员

“梦虽遥，追则能达；愿虽艰，持则可圆。”在二〇二五年新年贺词中，习近平主席深刻指出：“中国式现代化的新征程上，每一个人都是主角，每一份付出都弥足珍贵，每一束光芒都熠熠生辉。”

中国式现代化是亿万人民自己的事业，人民是中国式现代化的逻辑起点和价值旨归。习近平主席在新年贺词中指出：“绿色低碳发展纵深推进，美丽中国画卷徐徐铺展。”塔克拉玛干沙漠实现3046公里生态屏障全面锁边“合龙”；清洁能源供热，让青藏高原上近20万群众住上“暖房子”；城市建成区绿化覆盖率提高到42.69%，市民在家门口就能享有“诗和远方”。从启动全国温室气体自愿减排交易市场，到新能源乘用车国内月度零售销量首次超过传统燃油乘用车，再到绿色低碳的生活方式蔚然成风……生态文明建设取得丰硕成果，人民群众既是参与者、见证者，又是获得者、受益者。坚持全体人民共同参与、共同建设、共同享有，中国式现代化成为人民对美好生活的向往所在，成为不断增进民生福祉、实现共同富裕的必由之路。亿万人民不断焕发出强烈的主人翁精神，在党的坚强领导下和衷共济、共襄大业。

人民是历史的创造者，是中国式现代化的主体。“每一个人都是主角”的鲜明论断，揭示的正是中国发展进步的内在逻辑。大国工匠张连钢，是山东港口集团全自动化码头建设创新团队的带头人，以“拼命干不一定干好，不拼命干肯定干不好”的精神带领团队实现软硬件设备全部国产化，并把相关技术推广到共建“一带一路”国家。北京延庆区八达岭镇石峡村80岁的村民梅景田，是全国近7000名长城保护员中的一分子，他们所守护的不仅是文化遗产，更是一份精神的薪火相传。尊重人民群众主体地位和首创精神，把人民群众中蕴藏的智慧 and 力量汇聚起来，把全社会创新创造潜能充分激发出来，中国式现代化就拥有最坚实的根基、最深厚的力量。

当前，处在中国式现代化建设的关键时期，摆在我们面前的是更加艰巨繁重的改革发展稳定任务，是“绕不开、躲不过”的沟沟坎坎。我们所要创造的复兴伟业，不是风平浪静下的马到成功，不是鲜花掌声中的坐享其成。唯有凝心聚力、实干奋斗，才能梦想成真。在机遇面前主动出击，在困难面前迎难而上，在风险面前积极应对，呼唤中华儿女做挺膺担当的奋斗者、创新发展的开拓者。

从历史深处澎湃而来，向着民族复兴奔涌而去，中国式现代化已经展开壮美画卷，呈现出光明灿烂的前景。新的画卷需要我们共同描绘，新的历史需要我们共同开创。我们要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，勇担时代重任，增强主角意识，满腔热忱投入中国式现代化建设中，用汗水和奋斗创造更加美好的未来。我们相信，新征程上，每一个主角向前迈出的每一步，叠加起来就是不可阻挡的发展之势，每一份拼搏奋斗都将汇聚成昂扬奋进的时代洪流！

（《人民日报》2025年01月05日01版，本刊有删节）

ELDERLY CHINESE



2025年2月下半月版
总第709期2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 杨贤生
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 新征程上每一个人都是主角
《人民日报》评论员

银色风景线

银龄新星 04 王永先：玩转自媒体，传播古建筑文化
子矜
时代先锋 07 “手语奶奶”潘淑文：指尖上的爱 梁子
10 69岁蔡秋容：奉献乡村，乐做幸福志
愿者 蔡志龙

运动健康馆

养生保健 12 世界牙痛日：认识牙痛问题，注重
口腔健康 等 本刊综合 等
老当益壮 16 爱心天使温清莲 等 刘观福 等
健身广场 18 “掷”出一片新天地！——记瑞昌市老年体
协地掷球专委会主席王秋姣 等
陈新炳 柯贤盛 朱淳兵 等
老体风采 22 江西省老年体协姚睿钦一行在赣州市调研
指导 等
运动健康 26 不良姿势警惕尺神经损伤 等 聂旒莹 等

时尚俱乐部

江山览胜 28 冬游吴城 彭勇平
文化养老 30 “三张床”交响乐 张文科
31 心安与养生 一从
32 联中自有养生乐 钱国宏
33 年老回乡“补”读 刘峰
趣笔闲谈 34 最能反映你人品是否光明磊落的细节 周国平
35 我爱读《中国老年》 徐贻聪
36 老而不死是为贼？ 吕传彬
37 我的养病抗衰座右铭 钟竹意
时尚潮玩 38 网络新俚语，你知道多少 徐祖荣



2025年2月下半月版

总第709期2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 010-58122344
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

人在旅途中

银发情思 39	夕阳无限好	袁德胜
39	乐活人生	梁长红
40	隆冬看合欢	甘章成
41	珍惜旅途	明伟方
家长里短 42	家有监控	张丽华
43	我陪孙子度寒假	张功椿
44	家有宠物添欢乐	老 土
45	藏手机趣事	邓宇华
人间真情 46	放眼乡间都是爱	张有晏
47	“抢阿婆”	谢九玲
48	我的岳父	曾凡明
流年往事 49	忆过年	徐忠亨
50	和外孙女叙说往事	刘省云
51	回忆“下放”的时光	蔡任森
52	追忆年少奔跑的快乐	周水妹
快乐心情 53	学会聪明地说话	刘其舜
54	老来养生二宝: 幽默与耍宝	王贞虎
家风家训 55	这样带外孙	摩西妈妈

文学百花园

小说天地 56	小小说二则	申 平
59	人到老年	阿 年
散文世界 61	和王蒙老师在北戴河游泳	王培静
62	得食相告, 守夜不失时	姜 末
诗书画苑 63	徐于斌词二阕 等	
供图	摄图网	



扫描二维码 手机看资讯

第一时间尽知老龄新闻



大半辈子跟古建筑打交道的王永先，平生最大的愿望是让更多的人看懂古建筑，爱上古建筑。为此，退休后他玩起自媒体，自学短视频制作和直播，向人们普及古建筑知识。截至目前，共发布视频 190 多期，点击量突破 5000 万，粉丝数量达到上百万。

王永先：玩转自媒体，传播古建筑文化

文◎子矜

痴迷于古建筑

王永先是山西武乡人，他并非古建筑科班出身，只是因为热爱从而成为文物工作者。

上中学时，有一次老师带着大家去太原参观晋祠，面对如此漂亮、伟大的建筑，他呆住了，只感觉挪不动脚步，好长时间都不想走。“可能从那时起，古建筑就‘长’在了我心里。”王永先回忆说。遗憾的是，由于客观原因，中学毕业后，王永先就下乡插队去了，没能在自己喜爱的古建筑领域继续深造。

1972 年，22 岁的王永先知青生涯结束返回城里，进入山西省古建筑研究所工作，主要从事文物的测绘、修复、普查、管理等。面对全新的工作，王永先一切从零开始，他一方面钻研古籍，向书本和建筑领域的前辈学习，另一方面在修缮现场，虚心向修庙的老工匠请教。

古建筑大多在乡下，比较分散，当时，又没什么像样的交通工具，大多时候就靠一双腿走路。生活条件也比较艰苦，长年累月地待在荒山僻壤，勘察、修缮，经常一个月都洗不上一次澡，三九寒冬在深山破庙里啃咸菜充饥，晚上在庙里凑合一下，或者去老乡家里借住。

除了辛苦，这项工作还危险。有一次，王永先和同事乘坐吉普车去晋东南的平顺县勘察古建，行到半路不小心压到鹅卵石上，一个车轮飞了出去，车身一下就倾斜了，差点翻车。还有一次，遇到山体滑坡，巨石砸下来，司机反应哪怕慢一秒，后果都不堪设想。

面对艰苦的条件，王永先内心深处也动摇过，他也羡慕同龄人在城市里的生活，加上家里人希望他换一份工作，他曾萌发过调动工作的想法。可是后来，他多次陪古建筑专家罗哲文先生去山西各地考察，

当他看到60多岁的罗老师一下子就钻到梁架上，专心致志地观看古建筑的结构，那种痴迷的状态特别打动他。渐渐地，王永先认识到这是一份很有意义的工作，觉得自己应该坚持下去，不能放弃。就这样，古建筑就成了他一辈子的爱好。

几十年间，王永先实地考察了山西上千座古建筑，撰写了大量勘察笔记。在他和同事们的努力下，五台佛光寺、朔州崇福寺、解州关帝庙、晋祠圣母殿、浑源悬空寺……越来越多的山西古建筑焕然一新，逐渐走到大众面前，让人们领略到古建筑的美。

退休后成为“抖音博主”

2000年，王永先退休后，仍然放不下对古建筑的热爱，他退休后干的第一件事，就是把自己过去几十年对于古建筑的研究成果进行整理出版，并学习木工技术，制作古建筑斗拱模型。他心里始终有一种紧迫感，年轻时是急着抢修那些摇摇欲坠的珍贵古建筑，如今爬不动梁、上不了房，他又迫切地想把自己从古建筑身上看到的精彩告诉更多人，把中国传统建筑之美传承下去。

2017年，王永先被特聘为太原师范学院讲师，给学生讲授《中国“古建”保护与修复》课程。这是一件他十分乐意做的事情，因为可以把自己的发现告诉学生，让他们了解古建筑、热爱古建筑。

有一次，他在跟学生交流时，谈到我国的古建筑文化，令他感到意外的是感兴趣的学生不多，大多数竟对美国的好莱坞电影、日本的动漫、韩国的电视剧津津乐道，这引起了王永先的深思。他想，中国古建筑文化好比一本名著，是讲好中国故事的重要载体，我们几千年的文明通过这

个载体传承下来，只有做到大众化的普及，让年轻人都喜欢读这本“书”，才能发挥它的价值。

但怎么做才能让年轻人容易接受？这时，有人说现如今是自媒体时代，建议他用短视频的方式讲解知识，应该会受到欢迎，王永先觉得有道理，于是注册了视频账号。

想法有了，但对于短视频这种新生事物，王永先却是个门外汉，如何拍摄，如何剪辑，如何吸引粉丝关注等他一概不知。没办法，他只好拉老伴儿和女儿“入伙”，好在她们非常支持王永先的做法，一家三口做了分工，他负责讲解、撰写方案，老伴儿负责拍摄，女儿则负责剪辑。

起初，王永先采取先用视频录下建筑结构细节，再以画外音的方式介绍斗拱、华拱、大斗、栌斗，但由于古建筑学科本身就是冷门，学习的门槛高，这一形式并未引起年轻人的兴趣，一连做了好几期，播放量都不高。

出师不利，王永先十分着急。一番思考之后，他觉得要让年轻人接受，就要适应年轻人的口味，不仅要有干货，形式还要灵活有趣、通俗易懂，于是决定采用真人出镜的方式，通过深入现场，结合古代专业书目、古建筑斗拱模型解剖、手绘图、施工实践、科普动画等方式，向年轻人讲解古建筑知识。

经过深入地认真拍摄、剪辑，王永先和家人精心打制的第一期全新的视频出炉了，视频中，王永先戴着一副黑框眼镜，一身中山装，一双老布鞋，站在晋祠圣母殿前，现场绘出太原晋祠圣母殿歇山顶的构造图，然后用生动易懂的语言讲解斗拱的内部结构。视频播放以后，没想到一下

子就火了，点击量达到了十几万。

看到这种方式受到欢迎，王永先心里有了底气，他又连续制作了几期视频，效果仍然很好。每期视频发出后，王永先会反复回看，认真阅读粉丝留言，采纳有价值的意见和建议，对视频加以改进。

为了让网友获得更直观的视觉体验，王永先还建立了一个简单的工作室，准备了一些锯子、推刨，以及一些木料，当要讲解某一古建筑结构时，他先自己动手把模型做出来，给每个构件标上序号或名称，在镜头前拆解、组装。“我理解了，会做了，然后才把心得体会在视频上给大家进行分享，这样更直观、让观众更容易弄懂。”

他的这一做法受到普遍欢迎，广东的一位粉丝说：“我是学规划的，王老师的视频我每期都看，他从每一个斗拱细节开始讲什么是斗，什么是拱，什么是昂，什么是杪。看了他的视频，才知其然又知其所以然。”

为古建筑传宗接代

山西 100 多个县都有很好的古建筑，晋南、晋北跑一趟，来回一两千千米，有些地方乘公交车很费时间，租车雇司机费用又高，也不方便，为此，王永先动了考驾照的念头。老伴儿和女儿知道了，都劝他说，年纪大了，别折腾了，如果一定要做视频，就近选取一些寺庙就行了，四处奔波身体吃不消。

但王永先仍然坚持自己的想法，72 岁高龄的他，凭借着顽强的毅力考取了驾照后，就自己驾车奔波在山西各地，现场拍摄、出镜进行讲解，到平顺县龙门寺讲解“悬山顶”、到五台山佛光寺讲解“绰幕方”、到定襄县洪福寺讲解“乳栿”……不停地

奔波。

别看一期短视频呈现出来只有两三分钟，但制作起来实属不易。每一次王永先外出，一走就是十几天，一个庙一个庙地跑，费用自不必说，长时间驾驶很疲劳。有时拍摄到很晚，吃饭也没有规律，每一次外出拍摄回来，都要瘦好几斤。回来之后，还要对视频进行剪辑、配字幕，费的工夫可不少。

虽然付出很多，但他的努力没有白费。他所拍摄的短视频，播放量爆发式增长，单条视频达到几十万、上百万次。很多网友在看了王永先的“空中课堂”后，给他留言或者私信，表示非常想去山西看看，观赏古建筑，领略古代传统文化的魅力；有学生看了他的视频后，对古建筑感兴趣，考上清华大学建筑历史专业的研究生。甚至有一位年轻的妈妈给他留言，说看了短视频非常喜欢，就带着 3 岁的女儿一起看，没想到这么小的孩子竟然也喜欢看。

短短几年时间，王永先的视频号粉丝数量突破了百万，王永先也意外地成了“网红”，对此他说：“所谓的‘我走红’，其实是山西古建筑走红，是古建筑传统文化得到了更多人的认可。”

尤其令他欣慰的是，以前写论文在杂志上发表，受众比较窄，主要是从事这方面专业的人员看，但短视频却不同，鼠标一点一上传，一夜之间就有几十万人观看，并且年轻人占大多数，他认为自己已经达到了传播古建筑文化的目的。这对于一个一生痴迷于古建筑的“老顽童”而言，没有什么比这更幸福的事了，他会一直坚持分享下去。📺

（编辑 钟潇悦）

文◎梁子

在武汉市的一隅，阳光透过树叶的缝隙，斑驳的光影洒在一条静谧的小道上。小道尽头，是一座不起眼的小楼，这里是洪山区手语园，也是“手语奶奶”潘淑文老师与聋人世界深情对话的温馨角落。



“手语奶奶”潘淑文 指尖上的爱

50多年来，教导了两三代人

一身颜色靓丽的旗袍，言行利落，思维活跃，顾盼神飞。让人很难想象，潘淑文今年已有86岁高龄。长年的特教工作，让潘淑文比常人更能体会作为聋哑人的不易。

1960年夏天，潘淑文刚从师范院校毕业，怀着对教育事业的满腔热情，却意外地被分配到了武汉市第二聋哑学校。当她踏入校园，看到那些眼神中充满渴望却又无法用言语表达的孩子们时，泪水不禁在眼眶中打转。那一刻，完全不会手语的她

意识到，自己即将面对的是一个全新的、充满挑战的世界。

为了尽快适应教学，潘淑文开始了艰苦的学习之旅。她每天除了备课、上课，还要利用一切休息时间向年长的教师请教手语。夜晚，当校园归于宁静，她的小屋里总是灯火通明，她对着镜子一遍遍地练习手语，直到每一个动作都流畅自然，每一个表情都充满情感。她的双手，渐渐成为了她与聋哑孩子们沟通的桥梁。

在教学过程中，潘淑文发现传统的教学方法很难让聋哑孩子们理解抽象的概念。于是，她开始尝试创新教学方法，将实物、

图片、身体语言等多种元素融入课堂。她让孩子们通过触摸、观察、感受来理解知识，让学习变得生动有趣。有一次，为了让学生理解“水”的概念，她特意从家里带来了一盆清水和几个不同材质的物体。她让学生们触摸水，感受它的流动和温度；再让他们将物体放入水中，观察它们的变化。通过这样的亲身体验，学生们终于明白了“水”的含义，也感受到了学习的乐趣。

“刚开始，我对特殊教育理解不够深刻，以为只是教他们认字而已。慢慢地，我明白要想真正融入这个群体，需要和孩子们心贴心。”潘淑文说，“当好一个特教老师，尊重、爱心、耐心都很重要，要真正做到把学生当成家人。”就这样，50多年来，潘老师教导了两三代人。春节的时候，许多学生会带着自己的家人来潘淑文家拜年。作为弱势群体，潘老师就像一束光，照亮了学生们与外界交流的途径。

用心交流,她成为学生的朋友

2001年夏天，潘淑文正式退休，但她的教育热情并未因此减退。相反，她更加珍惜与聋人孩子们相处的时光，决定继续

为聋人教育事业贡献自己的力量。于是，她加入了洪山区手语园的公益教学团队，成为一名志愿者教师。“希望能让更多人了解并学习手语，促进社会对聋哑人群的理解和接纳。”潘淑文说。

在手语园里，潘淑文不仅教授基础的手语词汇和句子，还注重培养学员们的沟通能力和自信心。她会根据学员的不同情况制订个性化的教学计划，耐心解答他们的疑问，鼓励他们勇敢地表达自己的想法。在她的指导下，许多原本对手语一窍不通的志愿者们逐渐掌握了这门独特的语言，成为了聋人朋友们的得力助手。“我把每个聋人学生都当成自己的孩子。”潘淑文说，不仅要关心学生的学习进步，更要关注他们的身心健康和未来发展。于是，潘淑文经常利用课余时间与学生谈心交流，了解他们的生活状况和心理需求。在她看来，这些孩子虽然生活在无声的世界里，但他们同样拥有梦想和追求幸福的权利。

在长期的教学中，潘淑文发现，很多失聪的孩子，脾气都有点倔。“他们生气的时候，可以先冷处理，等几分钟，再和他说话就会好多了。”有一次，潘

淑文的一个学生在外打架，家长知道后，二话不说就把孩子暴打了一顿。从此之后，孩子再也不和潘淑文沟通了。为了打破这种隔阂，潘淑文一有机会就苦口婆心地和孩子交流。潘淑文的真诚，也打动了孩子的心，如今，这个当年十分调皮的孩子，虽然已是年过花甲的老人，但是依旧和潘淑文保持着密切的联系。



“我很舍不得潘淑文奶奶，我希望在离开武汉之前能够跟她有一张合影。”华中科技大学生物医学工程系大学生窦凌云穿着学士服与潘淑文拍了一张合影。这也是她用实际行动来支持听障朋友们。大一时，窦凌云加入了华中科技大学的心语手语协会，第一次接触到手语。她跟着学长学姐来到洪山区手语园学习，一坚持就是四年。四年中，她认识了潘淑文老师和很多聋人朋友，和他们建立了深厚的感情。

龚婷是潘淑文最得意的学生之一。她不仅在学习上表现出色，更在舞蹈艺术上展现出了非凡的才华。在潘淑文的悉心指导下，龚婷的舞蹈技艺日益精进。毕业后，她顺利进入一家著名咖啡店工作，并成为了华中首家“无声咖啡店”的一员。在咖啡店开业仪式上，龚婷和同事们表演的《千手观音》赢得了观众的阵阵掌声和喝彩。这一切的背后，离不开潘淑文的支持与鼓励。她不仅为龚婷提供了舞蹈排练的场地和指导，还在关键时刻担任了演出的指挥。当看到学生们在舞台上绽放光彩时，潘淑文的脸上露出了无比欣慰的笑容。

退休不退岗,用指尖连接无声世界

退休后，潘淑文还主动到武昌区残联聋人协会帮忙，并兼任十几所高校学生的手语课，还给法院、公安局等机构充当手语翻译。

午后，潘淑文和几个协会的同志顶着寒风辗转来到武昌区残联。“其实，聋人大部分是很敏感的，家人会手语的也不多，平时和人沟通就少，更需要被关爱。”潘淑文说，“有时候对我们来说举手之劳的事情，对他们来说可能就是大问题，我能

帮就帮一下。”潘淑文自豪地说，“你别看他们有的头发比我的还白，可都是我的学生。他们有啥事儿，都喜欢来找我，我还帮好几个人说过媒呢！我看到他们高兴，我就高兴。老天爷已经对他们不公平了，我就想洒点光在他们的心坎儿上，让他们感到些温暖。”

虽然是为别人忙前忙后，但潘淑文毫无怨言，乐此不疲。而她的家庭，也从未给她的工作带来任何压力，“我的老公、女儿和女婿都是老师，也是党员，他们一直默默地支持着我”。说到亲人，潘淑文内心的感激溢于言表。

六十年如一日，潘淑文用她的双手和爱心在无声的世界里书写了一段段动人的传奇。她不仅教会了聋人孩子们知识与技能，更用自己的行动诠释了什么是真正的师者大爱。如今，年过八旬的潘淑文依然精神矍铄、思维活跃，坚持每周日前往手语园进行公益教学，用自己的方式继续为聋人教育事业贡献着力量。在她的影响下，越来越多的志愿者加入了手语教学的行列中，共同为构建一个更加包容和谐的社会而努力。

一辈子爱美的潘淑文，衣柜里都是清一色的旗袍。出门时，她一定会梳个漂亮的发髻，穿着旗袍，复古的发卡，闪亮的珍珠项链和高跟鞋，一样都不能少。“我虽然86岁了，也要改变传统人们对老年人的刻板印象，热爱我的这份服务聋哑人朋友的工作，帮助我的学生们过得更好。”指尖上的爱，无声却温暖。潘淑文用她的双手和爱心在无声的世界里播撒希望的种子，让每一个聋哑孩子都能感受到社会的温暖和关爱。☞

（编辑 周安琪）

69岁蔡秋容 奉献乡村，乐做幸福志愿者

文◎蔡志龙



蔡秋容不久前荣获2024年“全国离退休干部先进个人”称号。这位来自湖北省武穴市的退休老人，投身公益事业数十载，她常说：“老党员就得把入党誓词铭记一生，为人民服务的本色永不褪色。”退休10多年来，她怀揣着爱与奉献的情怀，宛如银发“领头雁”，感染并带动着身边的一群人。

人间有爱，她是最亲的贴心人

蔡秋容身材娇小，走起路来却步伐矫健、风风火火。蔡秋容担任政协委员期间，连续五年提交十五件提案，且件件落实，荣获“黄冈市最佳提案奖”，她获得的市级以上表彰多达45次。

退休后，她并未选择安逸养老，热心依旧，出钱出力，执着于公益服务。她有个习惯，身上总会带着现金，哪怕如今已

是手机支付的年代，就为能及时帮衬那些不会使用电子产品的老弱妇孺。“他们是最急需温暖的人。”她解释道。

“秋容，谢谢你又来看我。”王大娘拉着她的手，满是感激。王大娘名叫王桂容，是四望镇栗木村的一位志愿军遗孀，独自居住，儿女不在身旁，日子过得孤单清冷。蔡秋容得知后，无论寒冬酷暑，不辞辛劳翻山越岭去探望。“大娘的爱人抗美援朝保家卫国，我们回馈她一份孝心，是分内之事。”

有一年春节前夕，大雪漫天，山路被封。王大娘独坐屋内，暗自叹息又要像往年那般孤寂过年。或许是心有灵犀，蔡秋容顶着一头白雪，背着年货，推门而入。王大娘激动地抱住她。

近年来，为助力国家乡村振兴战略，蔡秋容发挥自身优势，深耕乡村文化。在

社区与乡村，总能看到她和志愿者们身穿红马甲，每日朝气蓬勃，干劲十足。

夏日田间，农户家莲蓬成熟，蔡秋容与众人挽起裤腿，下到池塘采摘，随后精心包装。听闻莲蓬滞销，孩子又即将开学，她当即掏出四千元，买下上百袋莲蓬，说是要送给亲友品尝，还在朋友圈求助，借助志愿者的号召力，帮农户解了燃眉之急。

一年一度的余川镇徐余冲村荷花文化节，是村民的盛大节日，蔡秋容忙得不可开交，从组织志愿者排练，到安排车辆接送，事事安排得井井有条。那几日，志愿者们成了荷花节上最亮丽的风景，为乡村带来文化盛宴，为乡村振兴注入蓬勃活力。

热心公益，化作银发“领头雁”

2012年，刚退休不久的蔡秋容在武汉带孙子，发现小区环境脏乱差，许多空巢老人孤独寂寞。于是，她联合几位带孙子的退休奶奶，自发组建“热心奶奶团”志愿服务队，参与小区治理：关爱孤寡老人，为空巢老人送温暖，慰问敬老院；投身环境整治、治安巡逻、文明交通劝导、共享单车治理；组织文艺会演、厨艺展示、相亲会等多项志愿服务活动。这些在她眼中的举手之劳，有力促进了社区的和谐稳定，赢得社区一致好评，志愿者们都亲切地称她“蔡头”。

为壮大志愿服务事业，让更多人感受社会关怀，2020年1月，蔡秋容在武汉注册成立“武汉东湖新技术开发区蔡秋容社区公益服务中心”。该中心成为党和人民之间的桥梁纽带，成为社区一张闪亮名片。如今，在册志愿者达300多人，经常参与活动的有1320人。

2022年10月，志愿团队走进花桥中学，

为孩子们送去书包等学习用品。2024年1月，她与市妇联组织数十名爱心妈妈与留守儿童、困境儿童结对，走进乡村，把爱带回家，用真情温暖童心，陪伴孩子健康成长。活动期间，她们给孩子们赠送篮球、羽毛球、益智玩具、羽绒服，孩子们兴奋得像小鸟，抱着礼物不舍得放下。

“蔡奶奶，谢谢你给我们发助学金，将来我事业有成，一定回馈社会，把爱心传下去。”学生代表小张说道。2023年5月，武穴中学139名困境学生，每人获得1200元首期资助。原来，鉴于她在慈善界的声望，中国社会福利基金会将“困境尖子生助学计划”交由她执行。为做好这项公益善举，她迅速联系武穴中学党委，从提交名单、审核到填表发放，每个环节都确保助学金送到每位急需学生手中，助力他们完成学业。

“小菲，祝你儿童节快乐，天天开心。”“谢谢蔡奶奶、欧阳奶奶，谢谢你们来看我，还送这么多礼物，我太高兴了。”2024年6月，她和志愿者们来到梅川山区，走访慰问听障儿童，画面温馨感人。儿童节，志愿者们不但给听障儿童送来漂亮衣服、学习用品、运动器材，还带来免费置换人工耳蜗的好消息。原来，她联系到北京一家基金会，已帮4名听障儿童成功申请公益基金。一位受助儿童的母亲感激涕零：“我们打工挣不了多少钱，根本负担不起置换人工耳蜗的高额费用，蔡阿姨，太感谢您了。”

“赠人玫瑰，手有余香。”用这句话形容蔡秋容再恰当不过。她真心热爱志愿者事业，默默奉献，乐在其中，仿若一台永动机，不知疲倦，源源不断输出正能量。不信，瞧她脸上那满满的幸福与满足。☑



世界牙痛日 认识牙痛问题，注重口腔健康

文◎本刊综合

2月9日是世界牙痛日，提醒人们要注重口腔健康，正视牙痛问题，提高公众对牙痛问题的认识，强调保持良好口腔卫生习惯的重要性，促进牙病的预防与治疗。

常见牙痛病有哪些

引起牙疼的疾病主要包括牙体疾病、牙周疾病、外伤以及一些全身性疾病。牙体疾病是由牙体及牙髓组织等受到感染引起的。龋病、牙髓炎、根尖周炎、牙本质过敏症等是最常见的引起牙痛的原因，常会引起牙齿吃冷热酸甜时疼痛，还会引起头面部痛、咬东西时疼痛、牙龈胀痛等。牙周疾病引起的疼痛症状通常不剧烈，主要表现为出血、松动，但随着疾病进展，严重时出现牙齿剧烈疼痛症状。牙齿受到外伤，也可能出现疼痛、出血、断裂、松动等。其他如心肌梗死或心绞痛的患者有时可表现为咽喉部、下颌骨、耳周及左侧多颗牙痛，常伴胸闷、胸痛等；三叉神经痛、带状疱疹等都有可能表现为牙痛。

预防牙病，促进牙齿健康

由于牙齿不可再生，做好预防、早发现、早治疗牙齿疾病是最经济最有效的方法。建议每天至少刷牙两次，选择软毛牙刷，使用巴氏刷牙法进行刷牙；每3~4个月更换一次牙刷。由于牙刷无法有效清洁牙齿背面，建议使用牙线、牙缝刷、冲牙器等，不建议使用牙签剔牙。建议每年至少进行一次洁牙，专业清洁可以去除常规刷牙和使用牙线无法消除的牙菌斑和牙垢。定期接受牙科检查，及时充填龋坏牙齿，修复缺失牙，

对于保持牙龈和牙齿健康至关重要。

良好口腔健康的饮食习惯

多吃富含钙和维生素D的食物：牛奶、奶酪和酸奶是摄入钙的极好来源，对于强化牙齿和骨骼至关重要。鱼类富含脂肪，能够提供维生素D，这是吸收钙和促进牙齿健康所必需的营养成分。

吃富含磷和叶酸的食物：鸡蛋、肉类和坚果等食物含有磷，对牙釉质保护和整体口腔健康至关重要。菠菜、甘蓝等富含叶酸，可促进牙龈健康。苹果、胡萝卜和芹菜等果蔬可以充当天然牙刷，刺激唾液分泌并清洁牙齿。

戒烟、限酒，限制含糖和酸性食物：吸烟会增加患牙龈疾病、牙齿脱落和口腔癌的风险。戒烟和限量饮酒可以极大地改善口腔健康并降低各种口腔疾病的风险。过量的糖会导致蛀牙并腐蚀牙釉质，要限制苏打水、糖果和含糖零食的摄入量。

常喝水、绿茶和红茶：水有助于冲洗掉食物残渣，保持口腔卫生，促进唾液分泌，有助于中和酸并预防蛀牙。茶含有抑制细菌生长的化合物，能够降低蛀牙和牙龈疾病的风险。

保护牙齿：保护牙齿免受伤害。如果要参加有牙齿外伤风险的运动或活动，请戴上护齿套以防止牙齿骨折或脱落。☑

食药同源：药食两用话二冬

文◎李钦倩

中医清热常用6种方法：泻火清热、凉血清热、燥湿清热、解毒清热、解暑清热、养阴清热。名医朱丹溪曰：人体“阳常有余，阴常不足。”因此，阴虚火旺者甚多。为此养阴清热成为最常用的治疗方法之一。麦冬和天冬作为养阴清热的药物，自古以来在临床上被广泛应用。

麦冬和天冬不仅是最常用的养阴清热中药，而且是人们喜爱的食疗佳品。麦冬和天冬不仅用途广泛，而且安全性高。

麦冬味甘、微苦，性微寒。入心、肺、胃经。有养阴清热、润肺止咳的功效。自古以来麦冬主要用于：①配伍党参、五味子治疗津枯口渴及阴虚盗汗等症。②与生地、玄参配伍治疗热伤津液，肠燥便秘。③与半夏、党参等配伍治疗火逆上气、咳嗽痰稠、

咽喉不适等。

天冬味甘苦，性大寒。入肺、肾经。有养阴清热、润燥生津的功效。天冬寒凉之性大于麦冬。临床上常将其与麦冬配伍治疗肺肾虚热之干咳、口渴、津枯、咯血等症。此外，天冬与党参、地黄配伍，可治疗气阴两亏之气短、口渴、津枯等症。

由于麦冬药性微寒，口感又好，用途广泛，一直是民间追捧的养阴清热的佳品，人们常将其泡茶饮，用于阴虚火旺者的食疗。最近国家已批准将麦冬和天冬纳入药食两用目录。这一举措将进一步扩大麦冬和天冬的使用范围，造福于患者。值得注意的是，脾胃虚寒、大便溏泻及有湿者忌用。麦冬的常用量是6~18克，天冬的常用量也是6~18克。☞

养生也有“边角料”

文◎黄长贵

生活中，边角料往往会被人忽略，甚至遗忘。然而，有些时候，边角料起的作用不可小觑。养生之道，也有“边角料”。用好“边角料”，养生真需要。

床沿上“按摩养生”。睡前不宜过度疲劳，但是轻松按摩效果明显。睡前在床沿上坐一会，给全身按摩。按按太阳穴，

揉一揉老虎口，搓一搓后背，捏一捏腰椎，拍一拍小腿，压一压涌泉穴。从头到脚，在床沿上分享自我按摩的快乐。之后，喝一小杯温水，也叫液体按摩，滋润肌肤，活跃细胞。这样，可以提升睡觉的舒适感和安全感。

锅灶边“厨房养生”。做饭烧菜，也是可以顺势而为的。拣菜、洗菜、切菜，都是小锻炼，踮脚尖、练眼神、护手力，都是做小操。锅碗瓢盆交响曲，既可以养生，又可以审美。此时，利用好锅灶边的时间，养生养性还养眼。

餐桌旁“饮食养生”。民以食为天，吃饭是大事。吃饭前，搓搓手心，揉揉手背，按按太阳穴，揉揉小肚子。微笑着面对餐桌，乐观地接纳餐饮，不挑食、不偏食、不拒食。就餐时，放一段轻松愉快的钢琴曲，营造一种舒适安闲的氛围，这是补充精神食粮的好方法。与此同时，静静吃饭，轻轻咀嚼，细细享用。餐桌养生，重点是养胃。胃口好，吃嘛嘛香。

书橱前“阅读养生”。晚年读书，有如神助。站在书橱边，浮想联翩。泡杯热茶，捧读经典，端坐书桌旁，让书香茶香融合，看着袅袅升起的茶雾，闻着淡淡的书香，

不仅精神倍增，而且智慧养生。用红笔画阅读重点，用碳素笔写读书旁批。带着书香去“旅行”，让思想升华，让精神释放，让情感充实。

洗漱台“保洁养生”。有人说，卫生间里藏养生经，这话有道理。从早到晚，洗漱台上有趣味的养生智慧。洗手分三步，第一步，用洗手液搓洗；第二步，用干净水冲洗；第三步，用护手霜涂抹。接着洗脸，用手轻拍脸部，预热活动后，涂抹洗面奶，再用温水洗净。还要清洗眼部，闭眼，用手轻轻来回按摩，微热即止。最后，按摩太阳穴，感到微热就行。☑

我的养生之道

文◎李水生

已届耄耋之年，在养生问题上，我不敢奢谈长生不老度百岁，只求健康快乐每一天。一切有益健康快乐的事我都会乐意而为，因为健康快乐才是硬道理。

勤锻炼身体好。生命在于运动，运动有益健康。我的锻炼项目有散步、打门球、游泳等，无论严寒酷暑从不间断，尤其冬泳，已坚持了18年，让我尝到了甜头。多年来的高血压趋于平稳，腰腿痛、肩周炎的老毛病“退休”了，啤酒肚消失了，健康状况变好了。由于坚持冬泳，我18年来冬天未穿过棉袄，未患过感冒。每年体检各项指标基本正常。如今2000多米宽的庐山西海游一个来回胜似闲庭信步。可以说我的健康是从水中找回来的。

不生气莫烦恼。《黄帝内经》有“怒伤肝”之说。人生风风雨雨数十年，每个人都会遇到一些生气和不开心的事。尤其

是老年人体质差，抵抗力弱，经不起折腾，最怕受刺激发怒，生气是养生之大忌。我以前也老爱发火，动不动就吹胡子瞪眼，不仅自己气得要命，血压升高，还得罪了不少人。为了改掉火暴脾气，我加强了自身修养。俗话说：“忍得一时之气，免得百日之忧”。我凡事看得开，处事能知足，遇事不钻牛角尖。看得开则心里充满阳光，知足则心态平衡，不钻牛角尖则心胸豁达。

平常食不过饱。《抱朴子》中说“养生赖于饮食，然使醉而强酒，饱而强食，未有不伤身者。”退休后我非常注重养生，在饮食问题上我做到了三条：一是不挑食。五谷杂粮、荤素鱼肉、蔬菜瓜果、甜酸苦辣什么都吃，吃嘛嘛香，从不刻意戒口，一切顺其自然。二是节制饮食，从不大吃大喝、暴饮暴食。每餐控制七八分饱，晚餐则更少。三是戒烟限酒，我在1994年听从医生

劝告戒烟。2006年退休后改掉了“嗜酒如命”的坏习惯，开始限酒，每天不超过一两，既解了馋，又不犯酒瘾。

自寻乐忧愁少。“日出东海落西山，愁也一天喜也一天”。既然如此，何不天天快乐？我的乐趣很多，如：乐在棋中、乐在水中、乐在球中、乐在垂钓中、乐在上网中、

乐在诗词中、乐在爬格子中、乐在家务中。只要快乐的事我都乐意而为。尤其冬泳我特别嗜好。朋友赞我“鹤发有童心，江河独痴情”。由于我每天坚持游泳散步、爬格上网、写诗作赋搞家务，日子过得很充实。孔子曰：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至。”对此我深有体会。☑

人的大脑有着高度的适应性、完善的调节机能和一定的储备能力，在逐渐变老的过程中，这些调节代偿功能使人的脑力并不一定随着年龄的增长而衰退。近年来，通过高科技方法测定老年人的智能时发现，一直到90岁，人的智能减退并不明显。虽然由于器质性变化，老年人脑力劳动的能力会有所降低，反应（计算能力）变慢，记忆力变差一些，但老年人的逻辑理解力还是好的。同时，判断力还是比较准确的。因此，此阶段仍能维持较好的思维、分析、表达能力。基于这些特点，老年人要保持大脑的活力，应做到以下五点。

1. 主动用脑。如同身体其他的器官的功能一样，大脑功能也是“用进废退”。长期少用甚至停用大脑，会造成脑力的“废用性萎缩”。适当地使用和训练脑力，以激活大脑的各种功能是很重要的。用脑的方法很多，如书写、计算、下棋、玩游戏等，丰富多彩的生活是保持大脑活力的好方式。

2. 注意饮食调节。日常饮食应以低盐、低脂、高蛋白食物为主，要多吃小麦、牛奶、豆制品、海产品、新鲜蔬果，少吃动物内脏等胆固醇含量高的食物。

3. 保持充足的睡眠。中午应有午睡，老年人脑力劳动的耐受力减退，所以午休半小时，对脑健康有利。最重要的是晚上要有一个好的睡眠，这是保持大脑活力的最有效措施。

4. 避免过劳。脑力劳动同样也应避免过劳，由于老年人的耐力有所下降，因此，要避免持续性的高强度脑力劳动。老年人的反应比较慢，不宜担负快节奏的紧张工作。这一方面容易造成疲劳，另一方面也会因为不能胜任而对自己丧失信心。

5. 适当的户外活动。老年人应经常到空气清新的户外活动，随着心脏血液输出量的增加，大脑的血液循环和供养也会得到明显改善。这既可以提升大脑活力，又能保持良好的精神状态。值得注意的是，宅在家中消极休息会加速人的衰老。到户外进行锻炼是一种积极的休息，肢体的协调运动可促进大脑的支配能力。老年人参与户外活动也是进行语言交流的好机会，语言表达对大脑功能可产生良性刺激。☑

老年人保持脑力的五要点

文
◎王
峰

爱心天使温清莲

文◎刘观福

温清莲，现年71岁，赣州市寻乌县城关小学退休女教师。她从事教育工作50年，曾荣获县教学一等奖，多次被评为县优秀教师、先进工作者、教学能手等。组织上根据她的表现能力，先后曾想调她到县教育局、县妇联工作，都被她婉言谢绝：“我热爱教育，魂在学校，心在学生，从事教育，我铁了心。”

温清莲退休后，对于下一代的成长仍记挂在心。如今，她每周向留守儿童刘梓琳、谢松林所在的城北小学的班主任了解他俩的学习情况，利用晚上时间帮他们补课。并给他俩讲革命故事，带他们参观古柏烈士纪念馆、寻乌县博物馆等红色教育基地。遇到这两家老人身体不好或有事外出，她就亲自接送小孩上学、照顾其饮食起居及生病就医。在温清莲的精心关怀下，

这两个孩子进步很快，受到学校的表彰。2020年、2024年，寻乌县关工委两次授予温清莲“全县关心下一代工作优秀‘五老’”荣誉称号。

温清莲不但关心下一代，对老年人也呵护有加。城北村90多岁的老人刘富祥，身患类风湿关节炎，卧床不起。温清莲看到这种情况，免费当护理员，并自费到药店买来艾草等药，隔三岔五为老人泡脚洗脚，还时常给老人带来松软可口的食品，令老人感动不已。2024年春节后，老人身体每况愈下，临终前老人提出要见温清莲一面，得知情况后她火速赶到老人床前，老人拉着她的手只说了“闺女”两字，便溘然长逝。此外，她还每个月去看望城北村的几位病残老人，并进行护理。每年重阳节都要为老人们送礼物慰问。

在县妇联及相关部门的积极支持下，温清莲组建了一支爱心文艺演出队，逢年过节都会来到附近的乡镇敬老院和社区，为老人们演出喜闻乐见的文艺节目。她乐善好施，自费购买毛巾、牙膏、牙刷等生活用品送给孤寡老人。2023年6月，她为城北广场“文脉福祉创基地，客研奋发新征程”文艺演出捐资10000元。2024年重阳节自费购买12床棉被，分别送给文峰乡东团结罗塘福利院老人。同年10月，又为寻乌千寻巷举办的“百姓舞台展风采，文化惠民暖民心”公益演出捐资5000元。温清莲先后被县新时代文明实践中心、城南社区授予“优秀志愿者”



温清莲给留守儿童补课





温清莲看望慰问福利院老人

和“助人为乐”道德模范。

有人问温清莲：“你这么热衷于公益事业，究竟捐献了多少钱？”她淡淡地说：“我的退休金除了日常生活开支外，大多都投入公益事业中去了，有时还要挖点‘库存’，钱财是身外之物，爱才是我心中最大的财富”。多么暖心的话语。只要人人都献出一点爱，世界将变成更美好的人间。☒

善谋实干的铁娘子邹明珠

文◎刘新华 余鹤龄

2016年，邹明珠从抚州市崇仁县人大常委会副主任的岗位上退休后，被县委、县政府委派到县老年体协担任主席。为做好老年体协工作，不辜负领导的信任和全县老年人的期盼，上任后，她向县政府提出三个请求，一是请求适当增加老年人健身活动经费；二是请求改善老年体协办公用房和老年人健身活动场地；三是请求为体协班子选调热心老年体育工作的工作人员。

县领导大力支持她的工作。资金上，投资300多万元，重新翻修了近1500平方米的人民会场，供老年体协用于会务、文体展演等活动。还将县老干部局办公楼二层500平方米的用房供老年体协用作办公室、棋牌室、书法室、绘画室、阅览室等，这里电灯照明、空调一应俱全；场地上，对老旧的门球场进行了维修，换盖了棚顶，装上了塑料钢瓦，铺上了新绿的草皮，安装了电风扇、空调等设备，添置了一批活动器材；人员上，聘请了一位中学退休体育教师任教练，组织指导老年朋友开展健身体育活动。配备健全县老年体协班子，建立了财务工作制度，增补了财务工作人员。

2022年9月，抚州市老年体协主席门球赛由崇仁县承办。考虑到县门球场只有三片场地，球场面积小，三面临楼房，一面临过道，进出球场只有一条狭小的通道等多方面因素，她及时向县领导提出，请求建一处新门球场。县政府筹集资金450万元，于当年5月，选址在城东的山坡上兴建一座新门球馆。为配合施工队尽快建好门球馆，邹明珠带领老年体协班子成员整日忙碌在工地上。经过三个月的紧张施工，当年8月底门球馆圆满竣工。9月初开赛后，全市12支队伍共300多人参加了门球赛。

为了促进农村老年人科学健身体育发展。她带领老体班子成员深入村（组）调研，与老年人促膝谈心，了解老年人所需所盼，收集梳理存在的问题。根据农村老年人的兴趣和爱好，组建起广场舞、太极拳、门球、柔力球等健身队伍，并在各乡镇成立了舞蹈队、腰鼓队和文艺展演等团队，每年都参加县、市级以上的演出和比赛。

在邹明珠的带领下，崇仁县老年体协先后荣获省级10项大奖。她被人们称为“善谋实干的铁娘子”。☒

“掷”出一片新天地！

——记瑞昌市老年体协地掷球专委会主席王秋姣

文◎陈新炳 柯贤盛 朱淳兵

“停！停！停！好！得一分！”“哎呀！偏了！偏了！就差了那么一点点……”近日，在瑞昌市老年体协地掷球场内，一场地掷球友谊赛正在展开激烈的角逐。一名身着简约服装、精神矍铄的阿姨时而在球场边转悠，时而又对运动员的比赛表现发出自己的感慨。她就是瑞昌市老年体协地掷球专委会主席王秋姣。在她的带领下，瑞昌市老年地掷球队实现了从小到大、从弱到强的发展历程，如一股“地掷球旋风”在瑞昌全市席卷开来，成为江西省内一支颇具影响力和竞争力的队伍。

热心推广普及，致力于发展地掷球运动

今年76岁的王秋姣，她工作上积极肯干，做事认真细致、作风泼辣大方；生活中，她积极乐观、与人为善；同事间，她能做到团结友爱、宽厚待人。2016年瑞昌市老年体协成立30周年，市委、市政府授予她特殊贡献奖；2018年被市委宣传部、市体育局评为瑞昌市首届十大体育风云人物。20多年来，她热心致力于全市地掷球运动发展和普及，取得不俗的成绩。

2003年，刚退休的王秋姣，第一次接触地掷球，零基础的她被邀请去参加一场地掷球赛事。从此，她喜欢上这项运动，并敏锐意识到，这项既考验体力又考验脑力的运动，非常适合在老年人群体里开展。她致力率先在瑞昌老年群体中普及这项运动，市老年体协的简易地掷球场成为她最初学习地掷球的地方。2011年，她顺利地拿到了地掷球国家二级裁判员资质。

2008年，王秋姣被吸收到市老年体协地掷球专委会工作，任副秘书长兼副裁判长，2015年担任地掷球专委会副主席。作为地掷球专委会的重要成员，除了练球，王秋姣还积极参与地掷球运动的推广普及工

作，很快就吸引了一批退休人员参与体验。2022年，市老年体协任命王秋姣为市地掷球专委会主席。

抓培训重交流，带出一支好队伍

作为瑞昌市地掷球专委会的“一把手”，王秋姣非常重视本地地掷球队队伍建设。专门选派了一批有潜质的运动员参加九江市二级裁判员教练员培训班，同时开展丰富多彩的赛事活动，及时发现和吸收了一大批新运动员。

王秋姣注重横向交流，她带领队伍走出去，先后到广东佛山、山西稷山、河南鹤壁，省内的上饶婺源、鹰潭贵溪市以及九江市区、德安县、共青城市等地进行巡回交流，切磋技艺。既增进了友谊，又发挥了“传帮带”的作用，让一批稍年轻的新锐球员脱颖而出。

这一系列有效的措施，使地掷球运动在全市老年人队伍中得到了全面推广，形成了大家广泛参与的良好势头。地掷球专委会相继在城区组建了40个代表队，在农村组建了28个代表队，覆盖率达100%。如今，拿到一级、二级、三级裁判员资质的人员达40人，全市塑胶风雨地掷球场37片，地掷球队队伍扩大到68支，运动员达到450余人。

“掷”出新天地，干出一场好事业

随着国家大力发展体育产业，地掷球运动也迎来了新的发展机遇。地掷球运动场地小，投资小，是开展全民健身经济实惠的体育运动形式。王秋姣认识到，这项不受人数限制、老少皆宜的活动，更利于形成庞大的全民健身群体。

王秋姣还积极争取市老年体协领导的支持，筹措资金，2024年7月，在一家爱心企业的资助下，经过两个多月的紧张施工，一座投资200多万元、按国家级标准设计建设的地掷球馆已经建成并投入训练和比赛。

“有了这座国家级标准的地掷球馆，来这里的运动员不会受天气影响，可以全天候进行训练和比赛了。”王秋姣笑着说，“瑞昌市地掷球运动已经在群众中有了基础。而且地掷球项目参与门槛低，老少皆宜。

下一步，我们地掷球专委一定要以这个标准化场馆为媒，在瑞昌‘掷’出一片天地来！”

如今，在瑞昌市各地，无论是在露天简陋的场地上，还是在专业场馆里，每天都能见到地掷球爱好者的身影，而他们打球的技术也在春风秋雨中日臻成熟。

全市不仅地掷球赛事不断，而且越来越频繁、规模越来越大，参加地掷球活动多数是老年人，可谓是风生水起，红红火火，地掷球已经成为瑞昌市老年健身的一个品牌、一面旗帜。不管到哪个乡镇，地掷球比赛成了一道亮丽风景。地掷球已成为瑞昌市体育文化品牌。

王秋姣说“我相信所有参与地掷球运动的人，他们的日常生活、学习和工作状态都因为打球而有所改变。这种改变来自身体状态和精神状态。”

银发族舞出绚丽多彩“夕阳红”

文◎龚付生

2024年9月28日上午，江西省奉新县老年体育广场舞协会在奉新四小礼堂举办庆祝中华人民共和国成立75周年文艺展演。银发族用嘹亮的歌声讴歌我们伟大的祖国，用优美的舞姿庆祝中华人民共和国75周年华诞！

展演活动在《祖国是一幅最美的画》的优美旋律中拉开帷幕。银发演员身穿华丽演出服，用优美的舞姿舞出了神州大地的锦绣、天蓝地绿水碧的靓丽。紧接着，非洲鼓《爱我中华》、旗袍秀《祝福祖国》、扇子舞《五星红旗》、蒙古舞《莫尼山》、藏族舞《家园》、伞舞《又见江南雨》等节目，展现出银发族对祖国壮丽河山的挚爱、对祖国建设一日千里、日新月异的新貌发自内心的点赞！而嘹亮雄壮的男声独唱《强军战歌》，歌颂了科技强军的威力，海陆空三军的威武，表达了捍卫祖国统一、捍卫人民江山的坚强实力和坚定信心。

美好的相思，喜悦的相遇，渴望着爱情，向往着幸福，歌舞《相遇》，展示着人间爱情的纯真；江南烟雨朦，水墨仙境中，清脆天籁音，诗情画意浓，伞舞《花好月圆》演绎着人间的真爱。南方的稻，北方的枣，双方相逢情意浓，国庆重阳喜相逢，银龄喜舞“夕阳红”。文艺演唱会在舞蹈《枣儿红了》的优美旋律中落下帷幕！



奋进新征程 运动促健康

——2024年上饶市老年人健身球操交流展示活动侧记

文◎徐艳虹 章汉根



为推动新时期老年人体育事业的发展，引导广大老年群众主动健身、科学健身，进一步促进健身球操运动在老年群体的普及，由江西省上饶市老年人体育协会主办、上饶市健身球操协会承办的“奋进新征程运动促健康”——2024年上饶市老年人健身球操交流展示活动，于2024年11月16—18日在上饶市老年人活动中心隆重举行。

上饶市老年人体育协会常务副主席裴建勤发表了热情洋溢的欢迎辞并宣布健身球操交流展示活动开幕，副主席童晓航主持了开幕式。来自全市11个县（市、区）老年体协健身球操代表队共计160余人参加了这次交流展示活动。

此次参赛的健身球操代表队及选手有五个明显特点：一是绝大多数是基层单位退休的干部职工，年龄最大的已达“古来稀”的70岁；二是绝大多数是女选手，而且绝大多数代表队是清一色的女选手，真是“巾帼不让须眉”；三是大多数参赛选手的演艺水平普遍比较高，基本上是各县（市、区）健身球操运动的骨干，水平都非常接近，比赛进行得相当激烈，部分代表队特

别是前几名的比赛得分非常接近；四是参赛选手服装富有特色，特别是铅山县代表队的畲族服装和广信区代表队的女兵服装，与众不同、引人注目；五是各代表队引用的伴舞歌曲

曲优美又充满正能量，《赞歌》《歌唱祖国》《歌唱中国梦》《再唱山歌给党听》《打靶归来》《健身球操之歌》等伴舞歌曲，满满正能量，充分体现了这次健身球操交流展示活动的主题：“奋进新征程运动促健康”。

经过一整天的紧张角逐，获得集体自编套路优胜奖的有信州区、广信区、万年县、德兴市、婺源县、玉山县、余干县等代表队；获得双人套路优胜奖的有信州区、婺源县、广信区、玉山县、德兴市、广丰区等代表队；获得最佳创编奖的有信州区、婺源县、广信区、铅山县等代表队；获得最佳表演奖的有弋阳县、余干县、广丰区、上饶经开区等代表队。

交流展示活动结束后，市老年人体育协会领导为获奖代表队颁发了奖牌。最后，获奖代表队及选手争先恐后上台合影，留下了一幅幅欢乐喜悦的珍贵照片。☑

马拉松运动，让我跑出精彩晚年

文◎周 勇

2024年10月27日，在2024成都马拉松比赛中，74岁的我迎着清晨的阳光站在了金沙遗址博物馆东门的起跑线上。现场火热的气氛让我热血沸腾，身上的每一个细胞仿佛都在燃烧，大有“老骥伏枥，志在千里”的冲天气势。

一路上，围观市民热情洋溢的加油声此起彼伏。这一天，太阳暴晒，对奔跑者来说大有“垮丝”的感觉，这不仅是简单的干扰，还是拉垮跑者意志的“催化剂”，可是战胜困难的决心让我丝毫没有放松前进的脚步。每跑一步就距离终点线更进一步，只有站在终点线回眸一看，才知道跑赢了自己。

这场马拉松比赛是我2024年参加的第7场全程马拉松比赛赛事，也是我人生的第84场全马。此前我刚完成遂宁马拉松全程比赛，肌肉的酸痛都还没有缓解。路途中有多个下穿隧道坡道，我的比赛成绩不太好，可还是坚守了5小时之前完赛的底线，最后以4小时57分顺利完赛。赛后，我又轻松自如地徒步了10千米放松。还记得10年前的重庆马拉松比赛，那是我参加的第二场全程马拉松比赛，到达终点线的时候，我累得只能靠队友扶着走路，连系鞋带都是队友帮我。后来通过不断努力，我成为一名坚强的跑者，坚持持续参加全程比赛，且成绩不断提升。2014年厦门全马我跑了4小时57分，2015年厦门全马跑了4小时50分。在2016厦门国际马拉松比赛中，我以全马4小时53分57秒的成绩，获得“中

国田径协会65岁以上年龄段大众一级选手”称号，这个成绩也让我取得了美国波士顿马拉松比赛的参赛资格。尔后，我在65岁、66岁这两年中，参加的全程比赛达40场。跨入74岁的新年年关，我在昆明上合马拉松赛和云南石屏异龙湖马拉松赛中，两次全程比赛平均成绩是4小时50分。

记得我退休的时候，身体已处于亚健康状态。退休至今，我不沾烟酒，不熬夜打牌，用各种运动来锻炼自己，以带风的脚步、笔挺的腰板来诠释我的夕阳人生，让夕阳燃烧着青春的火焰。打篮球、长途骑行、徒步登山、攀岩、铁人三项、跑马拉松比赛……特别有纪念意义的是满70岁那年，我在318国道上骑行，拖着受伤的小腿，用26个日日夜夜，跨越2000多千米抵达西藏拉萨，后于农历五月初三在珠峰大本营过70岁生日。

2024年成都马拉松比赛已经落下帷幕，明年我将继续参加这项体育盛事。☑





姚睿钦与老年门球队员切磋球技

江西省老年体协 姚睿钦一行 在赣州市调研指导

2024年12月10—13日，江西省老年体协换届筹备小组副组长、《中国老年·康乐寿》编辑部负责人姚睿钦一行，深入赣州

市及南康、信丰、上犹、崇义、于都等县（区）调研指导。

在南康区，调研组一行查看了在建的气排球馆，观看了旱地冰壶运动员的训练，听取了区老年体协工作情况汇报。姚睿钦充分肯定了南康区在刊物征订中采取“三个一点”（即老体补一点、企业捐一点、个人出一点）的做法。调研组一行还观看了南康老年人门球训练。

在信丰县，调研组一行先后来到县老年人活动中心、康乐寿室内训练馆，观看了威风锣鼓排练、柔力球表演、太极拳展示、气排球比赛和门球比赛，听取县老年体协工作汇报；在上犹县，调研组一行参观了赣州溢联科技有限公司、垂钓中心和在建的匹克球馆；在崇义县，调研组观看了太极拳等表演，实地走访了门球场馆、桌球室、棋牌室等场地，并与老年朋友亲切交谈；在于都县，调研组一行深入到贡江镇老年体协座谈讨论了解情况。调研组一行还听取了所到县老年体协工作汇报及学刊用刊订刊情况和意见建议。

姚睿钦认为，赣州市及各地党委、政府高度重视老年体育工作，活动设施不断完善，活动资金保障有效，订刊学刊用刊取得成效；充分肯定了新一届市老年体协创办老年体育大学等创新工作思路、积极主动谋划新时代老年体协工作的做法；希望赣州市及各地老年体协在订刊上再加压，在学刊上更实效，在组稿上再加油，写好、讲好赣州老年人体育故事，普及好老年人体育与科学健康知识，丰富老年人精神文化生活，实现健康老龄化。☞

（赣州市老年体协 罗才亮）

浮梁县浮北片老年体协举 办片际活动

2024年11月20日，浮梁县江村乡江村村群众文化中心，人头攒动、热闹非凡，原来是浮北片老年体协在这里举办第四季度片际活动，来自西湖乡、勒功乡、江村乡、经公桥镇的老年朋友欢聚于此，还有特邀而来的老年朋友，共计300多人。江村乡老年体协为此次活动精心准备了一场盛大的文体展演，江村乡副乡长黄璟轩，县老年体协副主席朱惠民、陈永平等出席。

文体展演在欢乐大鼓《好运连连》歌声中拉开帷幕，展演节目内容丰富、形式多样，有舞蹈、大鼓、地方戏曲、京剧等，展演队伍都来自本乡各村的表演队，别小瞧了这些大爷大妈们，农忙时他们下田干活，闲暇时他们就排练节目，上了舞台，个个都不简单、动作有模有样，展演的节目也是新颖活泼，颇具地方特色，赢得阵阵掌声。以前，老年人围着锅台和菜园子转，如今他们围着舞台转，这就是新时代农村老年人生活的真实写照。☞

（浮梁县老年体协 朱惠民）

临川区老年体协妇女联合会成立

2024年11月25日，江西省抚州市临川区老年体协妇联成立暨妇女第一届代表大会在区老干部活动中心隆重召开，全区老年体协37名妇女代表参加了会议。会议由区老年体协副主席黄聚泉主持，区老年体协主席李三保、区妇联主席徐瑛出席了会议。

会议选举产生了第一届区老年体协妇女联合会领导班子。新当选的老年体协妇联主席朱小玲表示，将不负众望，带领老年体协妇联班子，为老年人提供优质的服务，努力把区老年体协妇联建成老年人交流互动、健康养生、文化娱乐的温馨家园。

区妇联主席徐瑛强调，区老年体协妇联成立后，进一步延伸了区妇联工作的手臂和触角，为妇女群众提供更多的交流互动机会，丰富妇女群众的精神文化生活，进一步增强老年人妇女群体的凝聚力、影响力和战斗力。

区老年体协主席李三保指出，区老年体协妇联的成立，进一步完善老年体协组织架构，为老年体协工作注入了新的活力，希望区老年体协妇联能够积极发挥桥梁纽带作用，加强与政府、社会组织的沟通协作，为老年人争取更多的权益和保障，助推全区老年人体育工作上新的台阶。☞

(临川区老年体协 杨华)



与会全体同学合影留念

安义县老年体协召开乡镇老年体协主席工作联系会

2024年12月13日，天空晴朗，尽管气温较低，但明媚的阳光给人们带来了冬天的温暖。安义县老年体协在东阳镇召开乡镇老年体协主席工作联系会。

会议开始时，东道主东阳镇老年体协主席皮祖荣介绍了该镇近期的工作情况。东阳镇老年体协在创建“三个示范”活动中勇争先进，曾荣获省、市创建“三个示范”先进集体。皮祖荣表示，之所以能够取得如此显著的成绩，主要得益于党委、政府及上级有关领导的高度重视和大力支持。经费方面保障充裕，场地建设不断完善，项目开展丰富多样。同时，注重抓组织建设和队伍建设，积极开展健身活动和科普宣传教育，精心组织健身旅游活动，均取得了令人瞩目的好成绩。接着，各乡镇老年体协主席依次发言，详细汇报了各自工作的进展、成果以及面临的问题和挑战，分享了经验和心得。

最后，县老年体协主席况景礼作了会议总结。他强调：各乡镇老年体协主席是骨干中的骨干，发挥着关键的引领作用。新年即将来临，大家要对过去一年的工作进行全面梳理和总结，为新的一年制订更加科学合理的计划和目标。相信在大家的共同努力下，安义县老年体育事业将不断发展，为广大老年人带来更多的健康和快乐。☞

(安义县老年体协 陈华安)

大余县老年体协“四措并举”

做好学刊用刊订刊工作

一篇好文一思忖，一份杂志一乾坤。翻开《中国老年·康乐寿》的内页，图文并茂，让广大老年朋友和老年体育工作者爱不释手。大余县老年体协通过“四措并举”的方法，全力做好学刊用刊订刊工作。

“早”谋划。县老年体协做到早安排、早谋划、早部署，结合江西省老年体协学刊用刊工作会议精神，主动与《中国老年》杂志社发行部门和各乡镇、县直各单位老年体协对接联系，制订具体征订计划。

“细”摸排。根据各乡镇、各单位实际情况，对可征订户进行摸底排查，统筹安排好各乡镇、各单位订阅参考数，确保每个离退休干部人手一份、各级科普宣传员人手一

份、乡（镇）老年体协领导班子成员和村老年体协主席人手一份的基本要求，按照“集中征订，分别派送”的方式，不定期电话回访，了解各单位收到刊物的情况。

“促”学用。全县各级老年体协组织把《中国老年·康乐寿》作为学习的首选资料、实时跟进学，深入思考学、融会贯通学，通过学习各地体育展示动态、兄弟县市经验做法，激发老年体育创新方法、探索实践的热情。同时动员一批有一定组织、写作能力，热爱宣传工作的老同志加入宣传队伍。

“抓”落实。县老年体协主席亲自挂帅，班子成员分片包干，通过“实地走访、详细了解、督促落实”，要求各乡镇跟踪落实，扎实推进订阅工作。

（大余县老年体协 严小光）

广告

亚麻松针油软胶囊 今日特价4块9

松针革命，造福健康

松树全身是宝，尤其松针。松针提取物富含粗蛋白、粗脂肪、多种氨基酸和多种微量元素、多种维生素、抗菌素、生物黄酮类物质、酵素、精油、叶绿素、不饱和脂肪酸、酶与辅酶等活性物质。

松针因含有大量生物黄酮类物质、前花青素、叶绿素、多种维生素，自古就是养生佳品。李时珍《本草纲目》就有记载。孙思邈创立了“服松叶法”，对世界自然养生文化作出了巨大贡献。近年，很多老人也自制松针汤，呵护肠道和血管健康。

亚麻油中的ω-3脂肪酸包括α-亚麻酸、DHA、EPA。葡萄籽油含原花青素。红花籽油是以红花籽为原料提取。京善堂亚麻松针油，集松针油、亚麻籽油、葡萄籽油、红花籽油、紫苏籽油、翅果油，六种营养油于一体，为身体提供了全面营养，呵护您的心脑血管健康。

感恩回馈，加1元再免费送2盒！

此次特价活动，限量体验，融合6种营养油的松针油，现在每盒仅需4块9，每天前20名打进电话按套装购买加1元再免费送2盒，特价活动15天，结束立刻恢复市场价99元。

SC10634122106109 本品不能代替药物

益康康年 订购热线：400-1759-678



尿频、尿急、尿不尽 翟大夫前列腺贴

来电免费领取10贴

最新消息：现阶段，卫视同款《翟大夫前列腺贴》上市后，受到中老年朋友的欢迎。它不是西药，不是针剂，只需贴在神阙穴（肚脐）上，就能辅助治疗尿频、尿急、尿不尽等病症，帮助恢复排尿顺畅！

古方新制：【翟大夫前列腺贴】源自中医古方，科学配伍，精选多种中药，通过现代科技提取出精华液，小分子结构排序，置于透气压敏胶基质上制成贴剂。

产品贡献：【翟大夫前列腺贴】贴于神阙穴（肚脐），药物的有效成分通过血液循环，靶向送入前列腺腺体，促进局部血液循环，辅助消炎、消肿。可用于慢性前列腺炎引起的尿频、尿急、尿不尽，下腹部、腰部、会阴部疼痛不适等症状的辅助治疗。

特大喜讯：冬春季节转换，天气多变，早晚温差大，您有没有觉得最近尿频了？晚上也要起来好几次？现特推出卫视同款来电领取的活动。

【翟大夫前列腺贴】每贴仅需1块9，每天前20名按套装购买再免费送10贴。前列腺的“贴身小卫士”，让您在这个多事的季节，轻松一贴，健康无忧。



晋械注准 20212090049；晋械广审（文）第 250822-01823 号

益康康年 领取热线：400-697-2818

吉州区老年体协举办陆地冰壶 培训班

2024年12月12—13日，吉安市吉州区老年体协举办了陆地冰壶培训班，吸引了50余名老年人热情参与，为当地推广陆地冰壶运动迈出了坚实步伐。

陆地冰壶作为一项新兴的健身运动，兼具趣味性与健身性，尤其适合老年人参与。此次培训班旨在通过系统培训，培养一批陆地冰壶运动骨干，为明年在吉州区全面推广该运动打下基础。

培训过程中，采用了理论与实践相结合的教学方法。在陆地冰壶馆内，学员们有机会亲身体验陆地冰壶的乐趣。他们手持冰壶刷，全神贯注地盯着冰壶，在赛道上小心翼翼地推出冰壶，现场气氛热烈而有序。“这种培训方式非常好，我们既能学到知识，又能实际操作，很有意思。”一位参与培训的老人兴奋地说道。

区老年体协相关负责人表示，陆地冰壶运动将是他们2025年重点推广的健身项目之一，希望通过此次培训班培养出的骨干力量，带动更多的老年人参与到陆地冰壶运动中来，享受运动带来的快乐，强身健体。

此次陆地冰壶培训班的成功举办，不仅丰富了吉州区老年人的体育生活，也为陆地冰壶运动在当地的推广和普及开了一个好头，相信在不久的将来，陆地冰壶将成为老年人喜爱的热门运动。☑

（吉州区老年体协 刘而实）

新干县举行“康乐寿”大讲堂活动

2024年12月12日，新干县老年体育协会在县林业局四楼会议室举行“康乐寿”大讲堂活动。参加活动的有各乡镇（场）、县直各单位（行业系统）老年体协主席，县老年体育科学学会理事，以及基层老年体协会员代表等120余人。“康乐寿”大讲堂活动由县老年体协副主席陈正根主持。

新干县“康乐寿”大讲堂邀请县中医院心脑血管疾病诊断治疗专家，现任县中医院内科主任、副主任医师朱剑平讲课。朱剑平主任在心脑血管疾病诊断治疗方面有着深厚的造诣和丰富的临床经验。

朱剑平主任针对脑卒中、高血压等老年人常见病，以案例剖析、症状识别和预防护理等为主，形象直观、深入浅出地进行讲授。通过与听众互动交流，增强了大讲堂活动的实效性。

新干县这次“康乐寿”大讲堂活动，老年体协搭台、专家唱戏、现场联动，影响大，效果好，深受老年人欢迎。☑

（新干县老年体育科学学会 邓菊如）



图为“康乐寿”大讲堂现场

不良姿势警惕尺神经损伤

文◎聂旒萱



李先生和赵先生最近都因为左手无名指、小指麻木持续不缓解的症状到医院就诊，诊断为“尺神经损伤”，经详细了解，这两人一个平时习惯性左手托腮撑着桌子，右手长时间握着手机，保持一个姿势。

一、什么是尺神经

说“尺神经”大家不一定都认识，但说碰到“麻筋”，大家一定都体验过，这也是每个人与神经系统的最初邂逅，这种触电般的感觉，总是沿着手臂内侧，直达无名指和小指，其实，它正是尺神经。

二、尺神经损伤的表现

尺神经是上肢的重要神经之一，它在肘关节内侧骨突形成的凹陷通道内走行，当尺神经在走行过程中受到刺激、压迫，则会引起尺神经的卡压损伤。由于尺神经支配着手小指及无名指尺侧半皮肤感觉，运动方面支配小指、无名指屈曲，以及拇收肌、骨间肌、小鱼际肌等，所以尺神经损伤会影响手的部分感觉及运动功能。

感觉功能障碍主要表现为小指、无名指的疼痛、麻木，如针刺样或灼烧样疼痛，

局部皮肤对温度、触觉等不敏感等。运动功能障碍可表现为拇指内收无力，手指夹力减弱或消失，小指常不能与无名指并拢，甚至爪形手畸形，影响患者的生活和劳动。

三、尺神经损伤原因

那么，哪些原因会导致尺神经损伤呢？

1. 直接创伤，如骨折、穿刺、刀枪伤等直接损伤尺神经。
2. 反复弯曲肘关节，如吸烟动作、羽毛球、网球等运动，会导致尺神经在神经沟中反复牵拉，造成损伤。
3. 长时间压迫肘关节内侧，将肘压在桌上，或枕肘睡眠等。
4. 肿瘤、囊肿、包块、肘关节炎、骨质增生等情况侵犯尺神经。

四、治疗

尺神经损伤，可使用针灸的方法治疗。针灸治疗是通过刺激穴位，调节人体气运行，达到舒筋活络、调和气血、促进神经功能恢复的目的。通过缓解尺神经周围组织的炎性肿胀，减少尺神经的压迫。尽可能恢复尺神经及其支配区域的功能，减轻疼痛、麻木等症状。

同时，建议大家日常生活中，注意保暖，纠正不良姿势，尽量避免长时间保持一个动作，空闲时间做一些肘部、手部关节按摩、热敷等，运动前做好热身，注意规范佩戴护具，减少尺神经的牵拉、压迫风险，避免尺神经损伤。一旦出现不适症状，及时到医院就诊。☑

（作者为北京按摩医院针灸科医师）

如何缓解久坐腰痛？

文◎王逸君

腰疼已成为一种高频的“痛”，并且疼痛率呈现随年龄增长而提升，易复发的特点，严重影响了长者们的生活。导致腰痛的主要原因，除疾病以外，久坐、生理期、运动、搬重物……这些都可能触及腰痛开关。

腰痛的致痛因素

1. 化学性疼痛

由炎症、结核等病变所致。有时运动可减轻疼痛，但缓解却不能维持，疼痛更不能因运动而消失，过度运动还会使病情加重，病期延长。

2. 机械性疼痛（力学性疼痛）

由外力引起伤害感受器的紧张、变形所致，无病理改变。任何方向的活动过度或长时间保持在运动终点，都可引起即时疼痛，外力终止，疼痛消失。长时间的力学性疼痛可转化为化学性疼痛。这也是慢性腰痛的常见因素。

不同动作下，对于腰椎的压力都是不同的。由于站立姿势下，下肢会通过骨盆的传导分担一部分重量，减轻了腰椎的压力，而坐姿下只剩骨盆与腰椎来支撑身体的重量，所以在坐姿下腰椎压力相对于站姿会更大。不良坐姿更是会加大腰椎的负担。

缓解腰痛的训练方法

1. 旋转抗阻训练

坐位，双脚平放于地面，右手拉住左大腿外侧，左手按在右手上帮助固定，上身直立。

上身向右努力旋转，感觉右臂拉紧，

保持自然呼吸。

保持 20 秒，后换另一侧。重复 3 次 / 组，5 组 / 天。

2. 推墙提膝训练

两臂伸直双手撑墙，两脚后退一足距离，抬起足跟。

提起右膝，并将膝贴近墙面距离 10cm 位置，保持上身直立，不歪斜，保持自然呼吸不憋气。

保持 5 秒，后换左腿。重复 5 次 / 组，5 组 / 天。

3. 猫式伸展

四点跪撑，脚尖踩床。

骨盆慢慢后倾，卷尾骨，腰部向上弓，保持 5 个呼吸。

如果体力较好，可以继续进阶，腰部再次向上弓起，慢慢使膝盖抬离床面，保持 5 个呼吸。

5 ~ 10 个呼吸 / 次，3 次 / 组，4 ~ 5 组 / 天。

4. 死虫式

平卧于床，屈髋屈膝 90 度，手平举，与大腿平行。

保持腰部紧贴于床面，腹式呼吸，感受腹部核心发力。

每个维持 30 秒，2 个 / 组，4 ~ 5 组 / 天。📺

（编辑 钟潇悦）

去永修县吴城观候鸟，是我多年的向往。数年前，一位全国人大代表、业余自然保护专家对我说：“去吴城观候鸟，你可以看到无以数计的世界上最珍奇的鸟”。1月5日小寒恰逢星期日，我们来永修吴城参观考察，观鸟赏景。

吴城地处鄱阳湖与修河和赣江的交汇处，美丽而神秘的珍禽候鸟使游人趋之若鹜。鄱湖候鸟的灵气、湿地的景色，给我们留下了深刻的印象。

鄱阳湖观候鸟

吴城镇是鄱阳湖候鸟保护区的中心，独特的湿地风光、万鸟齐鸣的生态环境，让寒冬充满了生机与活力，使人犹如步入童话国度。唐初四杰之一的王勃途经吴城到南昌参加滕王阁盛会，写有滕王阁序，流传后世。当时王勃乘坐的船在吴城顺风逆水而上时，只见夕阳如血，云霞灿烂，更有雁鸭飞翔，“落霞与孤鹜齐飞”的绝唱就是在吴城一带的写照。

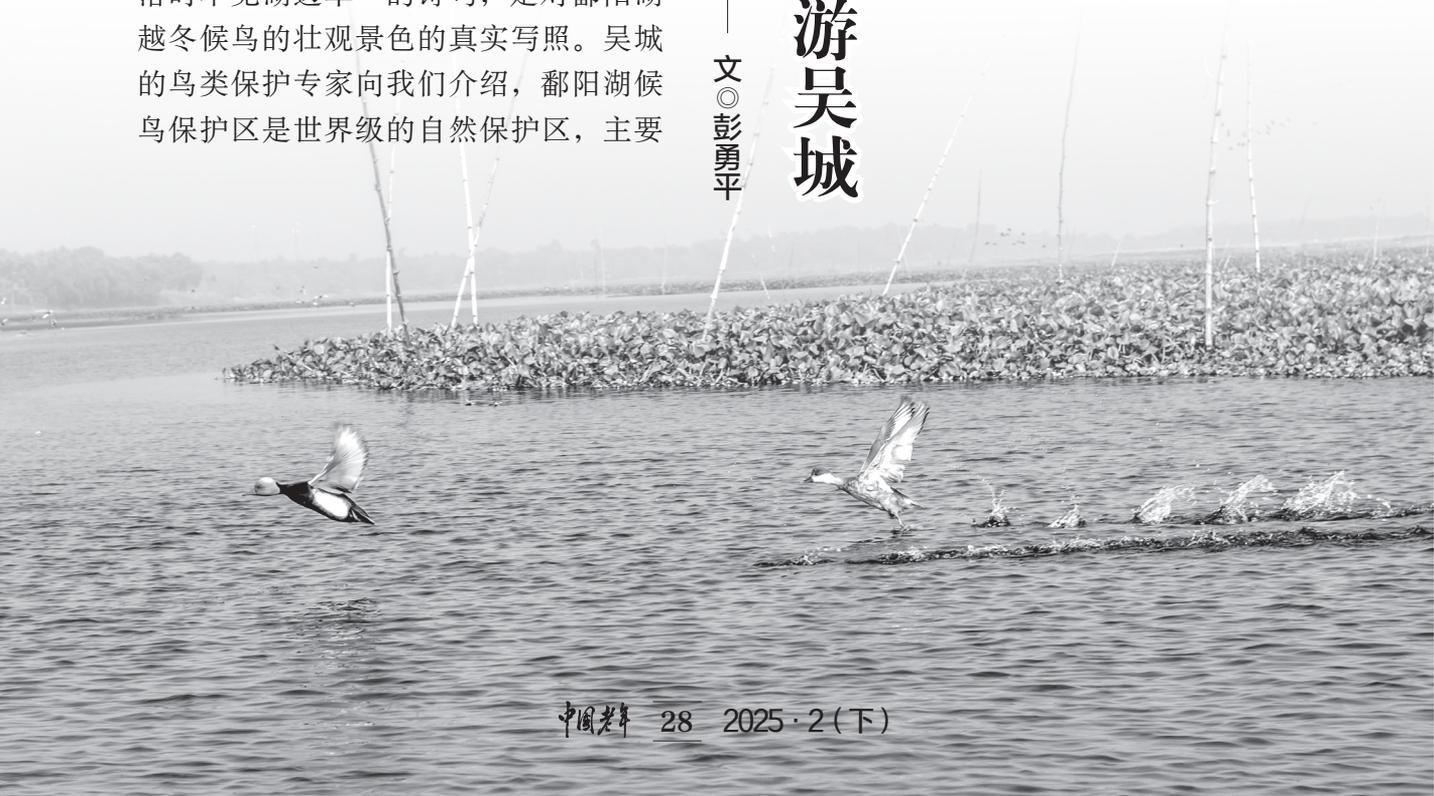
“鄱阳鸟，知多少，飞时遮尽云和日，落时不见湖边草”的诗句，是对鄱阳湖越冬候鸟的壮观景色的真实写照。吴城的鸟类保护专家向我们介绍，鄱阳湖候鸟保护区是世界级的自然保护区，主要

区域就在吴城镇，境内湖泊众多，水质清静，饵料丰富，是候鸟越冬理想的天然栖息场所。鄱阳湖，不仅是我国最大的淡水湖，也是全球最重要候鸟栖息越冬地，每年在这里越冬的候鸟达百万余只，其中有全球95%以上的白鹤和60%以上的白枕鹤，被誉为“候鸟天堂”“珍禽王国”；每年冬天，大量的候鸟从遥远的西伯利亚飞到了鄱阳湖。鄱阳湖的候鸟不但数量多，而且不乏珍禽，有白鹤、白鹳、天鹅等13种被国际鸟类保护组织列为世界濒危物种的鸟类；每到冬季，密密麻麻的候鸟便相聚在吴城的湖滩湿地，或飞腾，或嬉戏，或伫立，形态各异的候鸟们驱散了草泽的湿冷，赶走了滩涂的荒寂。

翻过吴城候鸟保护区门口的大堤，一条新修的土路伸向湖心，这段新路原

冬游吴城

文◎彭勇平



来是一片滩涂，涨水时汪洋一片。大家非常想看到那群鸟飞翔的场面，沿途离公路不远的草丛里，一只被惊飞的白鹤，像一道白色闪电划向了天空，引发了车上同事们的阵阵惊喜，远处的山峦和无边的湖水给人出神入化般的感觉，给我们这些城里人特别的亲近自然的新鲜感。在核心湖泊大湖池，我们借助高倍专业望远镜有幸看到了被国际鸟类专家誉为“中国第二水上长城”的奇观。大多数白鹤在闲庭信步，偶尔有几只飞起，其飞翔身姿之曼妙只能用“精灵”来形容了，每只鸟都是天空的精灵。其实我们离湖中的鸟起码还有几百米的距离呢，向导要我们驻足观望，说一靠前鸟就会飞走。远远的几只白鹭没有等我们靠近就起飞了，只有一些不知名的水鸟懒洋洋地聚集在水面上，远处依稀能听见白鹤啼鸣。我不禁赞叹：鸟儿才是鄱阳湖的灵魂。因为有了这些天空的精灵，烟波浩渺的鄱阳湖，才能读到人与自然的和谐。天空飘来了雁阵，飞过一行又一行、一阵又一阵的大雁，我们深深地凝望着，为这些迁徙的生命所动容。感叹这个地球并不仅仅属于我们，还属于这些鸟儿们！愿鄱阳湖的“一湖清水”永远是鸟的天堂！

鄱阳湖湿地

据吴城的专家介绍，鄱阳湖湿地是全球同纬度地区极少数湿地生态系统保存完好的区域之一，从永修县城到吴城镇，途中就要经过一片很广袤的湿地。吴城镇在丰水期是一个四面环水的孤岛，只有枯水期才能穿过干涸的湖底路到达。沿途远眺冬日的鄱阳湖，水面宁静而空阔，蓝蓝的天，绿绿的草，黄黄的芦苇。枯水期的吴城，水落滩出，形成了广袤的湿地草洲，构成了美丽的江南大草原。有一段路两边是厚

厚的草甸，还有一段是沼泽地，一望无边，散落的牛群在吃草，那么安宁而平静。我们目之所及、足之所处，这个水乡泽国，大片的浅滩草泽，还有悠闲自在的牧牛，构成了一幅异常美丽的图画，移步换景，令人目不暇接。

湿地是上天对赣鄱人的恩赐，不仅是保护生态环境的“地球之肾”，而且风光绮丽。这里的湿地种类齐全，有天然湿地和人工湿地很多种。不过，在我们这些外行眼中，所有的湿地都是一样的，都有着同样的美丽。湿地有着草原般的广袤，时值寒冬，连绵的碧草，遍地枯黄，很有衰草连天的气势，行驶其间，心胸陡然开阔。湿地气势磅礴像草原，却又比草原更有灵气，因为湿地上到处有水，有着江河湖泊的波光粼粼和肆意流淌的湖水。

来鄱阳湖观鸟的绝大多数游人是冲着大型鸟类而来的，我们没有看到宏伟的白鹤“长城”、壮观的天鹅湖、铺天盖地的雁阵鸭群，也没听到鹤舞雁鸣、百鸟齐歌，更没有近距离观赏到天鹅、白鹤，但丝毫不感遗憾。因为，我们早已陶醉在鄱阳湖湿地美景中，在湿地中央，我们借助高倍专业望远镜远远望去，不时能看到候鸟在湖滩边的滩涂悠闲漫步，亭亭的身影像点点剪影，若说湿地是一幅浓淡适宜的水墨画，那这候鸟的剪影便是意蕴生动的神来之笔。

虽然是数九寒冬，寒风料峭，我们却兴致盎然，一路上充满了欢声笑语，融融暖意洋溢在鄱阳湖畔，美丽、自信、健康、向上的笑容与翩翩起舞的白鹤构建了一幅人与自然和谐相处的美妙画卷。大家不仅感受到了来自西伯利亚万千候鸟的生息，也深深感受鄱阳湖“一湖清水”的和谐美丽。☞

“三张床” 交响乐

文◎张文科



人云：“万顷良田一口粮，千座大厦一张床”。天地浩瀚、世界宽广，而人一生，可谓只拥有“一口粮一张床”而已。

吾至耄耋，突发奇思，自己现在离不开“三张床”，在“三张床”上相互交映，手舞足蹈，悠然自得。

第一张床，是家里居室晚上睡眠之床，有被有褥有枕头，夏有凉席、冬有毛毯，安眠一晚，休整充电。晨光透亮闻鸡起舞，开始一天的耕耘劳作，日复一日，追赶岁月。

第二张床是“医药床”。人老病多，血压高、血管病、腰椎病等。这些病，暂不要命，但很“折腾”正常生活。有病就得用药，治心脏用“稳心”药，治血管用“脑通”，治肺用“咳散”药，还有治失眠用“安神”等。为方便服药，不弄错药，将十几种药，分置于塑料袋中、床头上、书案上，左边一袋，右边一袋，衣架上也挂几袋；抬头就有药，伸手就摸到药；晨一起身，洗完脸，就服控血压药，餐中也有治房颤的，中午服血管稳血压的药，餐后又有餐后用治腰椎的药，晚上又要服治失眠的药。真可谓，病儿不好“药床”不倒。

第三张床，也是最为得意的一张床，那就是“书网床”。

娘生就的我爱读书，爹起的名字“文科”，就蕴含文化细胞。从中学读到中专，中专读到大学，大学读到了工厂，下班暇

余，仍要在生活区的图书室浏览各种报刊，眼下天地广阔，心像马奔江腾。在室内读、在路灯下读，年纪轻轻就架起了眼镜，得了个雅号叫“二饼”。

一直到退休，读书写作成了我生活重要环节；著书立说，文章获奖，时时离不开书籍。花钱买的书、朋友赠的书、自己撰著的书，书连书、书摞书，亲密地筑成一张“书床”。床头、床柜、床边、书桌堆满了书册名著、报刊。信手拈来就能知天下、阅历史、看世界、望名作。书籍之床，成了我修身养性的一张宝贝床，成了我坚守文化的一张文明床。

在七十古稀，电脑手机网又加入“书床”行列。操鼠标，查资料，发稿件，电脑大为有益，开拓文化视野，获取文史资料，为撰佳作立下大功，电脑为“书床”大增光彩，书床也因之变成了“书网床”。

至耄耋，夕阳红心不老，置手机玩微信，交朋友，发消息，上“头条”，发文配图片，粉丝好几万，点赞过数千，几乎天天有收益，有好评，有点赞。一则乒乓球队陈梦夺冠评说，阅读数超千过万、收益骤增，生激动冶情操，悟真谛品韵味，其乐融融。“书网床”为我文化生活大增光彩。

“岁月无限，人生有限”。睡眠之床，蓄能充电梦游故乡；医药之床，战病抗衰延续生命；书网之床，撰文发图游世界，丰满生活添五彩。三张床，交织相辉映，奏响大合唱；三张床，会良师益友，点激情峥嵘；三张床，泼墨追岁月，真谛冶情操，读书品韵味。

悠然自乐的“桃花源”，就在三张床的方圆之中，绚丽的文化世界，就在三张床的广袤之地！三张床，成了我密友亲伴，三张床，成了我的精神支柱和文化园地，让我老来“小车不倒只管推”！

（编辑 卓成华）

心安与养生

文◎一 从

我越来越意识到，让自己保持处处“心安”，才是人“养生”的根本之策。

人，也包括动物，都想尽可能活得久一些，“蝼蚁尚且贪生”，故而才有“养生”之说，关于“养生”的理论和实践也随之而起，形形色色，千奇百怪。

作为普通人，我当然也逃不出这个意念，希望活得越久越好。但是，我没有寻求和运用任何“养生”的手段，反而离一般意义上的养生越来越远，与许多被认为是养生必须坚持的方法背道而驰。

我的“养生”主张是注意“心态”，是求得自己在方方面面的“心安”，让自己长时间处于无忧无虑、心情愉快的状态中，过好每一天，过好每一个时辰。或者说，我是以“养心”为要。

老朋友吕聪敏提倡“要善于发现生活中可爱的一面”。他在新书《感悟人生之道 生活之树长青》的“自序”中写道：“人生之道，不可不知。人生之道，是指引我们成长的标识。人生之道朴实无华，有情有理，不可小视。悟者成事，弃者败事。只有深刻领悟和理性实践人生之道，生活才能过得有意义，生命才能有质量。反之，就难以在复杂多变的境遇中把握好生活的方向和待人处事的分寸。先哲、智者告诫我们：深刻领悟人生之道，你的生活之树才能长青，你的生命图景才能多彩。”确实是一个极好的人生总结。

在人的一生中，会遇到各种各样的情况，有顺利，也有挫折；有可爱的一面，也有让人无语、不快，甚至沮丧的一面。以平常心去挖掘，“人生中可爱的一面”还真的不少，紧随国家的前进步伐，乐观

看待环境和周围的人，生活中可爱的一面就可信手拈来，陪伴自己的左右，享受不尽。

如果人不能“心安”对待晚年，每天提心吊胆，担惊受怕，或者长时间忧心忡忡，愁容满面，造成心理压力，那么难免影响情绪，必然有损健康。

在我看来，内心的安宁，在生活中发现可爱，得益于多个方面。归纳而言，就是要使自己的言行举止对得起自己，对得起他人，对得起国家、社会、家庭。这个我自己总结出来的基本原则，很可能与很多人相同，是我认为的“心安”必须具有的主要内容和原则要求。

一个人，保持举止端正，行为符合文明，言行不违背党纪国法，行动能够被人称道赞许，对社会和他人有所贡献、启示，当可让自己的心灵处于安宁状态，或者“心安理得”，自然也就不会有烦恼，必然有益于心态，拥有保证健康的最原始基础。或者读吕聪敏书中“学习随想、萍踪记略、灯下思绪、读书笔记、我心我语”等章节，有思有悟，把自己想做的事做成做好。

人的能力有大小，对社会的贡献各不相同，但只要在完成任务中实实在在，力争尽力而为，鞠躬尽瘁；在日常生活中，倾注热诚、爱心，争取以己之力有益于全局，少添麻烦，都是能够求得“心安”的必备基础和必由之路。

在这样的“心安”基础上，辅助以适合自己的其他养生手段和途径，才会显示出效果。没有正确的心态，在愁绪中寻求“养生”，无论是何种方式，都只能是“缘木求鱼”，难以达到长寿的目的。☞

（编辑 卓成华）

五千多年悠久的中国文化非常重视养生长寿之道，很多古今名士将养生之法付诸笔端，写成独具特色的养生联，言情论理，劝勉警策，对后世弘扬养生之道有着巨大的感召力和影响力。

南宋抗金名将、著名豪放派词人辛弃疾一生“文武双兼”。晚年时，他不满朝廷偏安绥靖政策，辞官不做，解甲归田，过起了悠哉的田园生活。远离庙堂的他耽于山水之乐，曾撰联道出自己晚年的养生之法：“万事云烟已过，一身蒲柳先衰。而今何事最相宜？宜醉宜游宜睡。”“早起催科事办，更量出入收支，乃翁依旧管些儿，管竹管山管水。”

晚年，他道法自然，抛弃一切功名，甚至连家事都交付晚辈处理，自己则过着舒心、自然、简单、无欲无求的恬淡生活，心境惬意舒爽。可以看出，晚年的辛弃疾极为重视“心态养生”，他对于名利的观点，正是他淡泊怡然养生观的外现。辛弃疾辞世时，寿高 68 岁。

清代翟公乐自题一养生联：“静亦静，动亦动，五脏克消失欲火；荣也忍，辱也忍，平生不履于危机。”此联指出了长寿之道是：动静相宜，宠辱不惊。换言之：清心寡欲添岁月，心不染尘寿自高。

清代著名画家、扬州八怪之一的郑板桥也曾写有一幅养生联，道出了“郑氏养生之道”：“定欲成仙，空生烦恼；只令耳无俗声，眼无俗物，胸无俗事，将几枝随意新花，纵横穿插；睡得迟，起得早，一日清闲似两日，算来百岁已多。”寿联



文
◎钱国宏

写得既轻松明快，飘逸脱俗，又豁达洒脱！既道出了自己豁达的胸襟，又言明了个人旁博的志趣。一句“一日清闲似两日，算来百岁已多”，令多少世人幡然醒悟！

清代才子宋湘的一副长联，则道出了“闲来无事伴寿长”的因果关系，指出了养生之道源自安闲与快乐。其联曰：“世事茫茫，光阴冉冉，留不住朱颜玉貌，带不去白碧黄金，富若石崇，贵若杨素，绿珠红拂今安在？劝君放下几文，咕一壶嗟三度四，遇快乐时须快乐；青山叠叠，绿水融融，走不尽楚峡秦关，填不满心潭欲海，智如周瑜，勇如项羽，乌江赤壁总成空！请子但坐片刻，

听两句说今道古，得安闲处且安闲。”真是提起千钧重，放下一两轻。一番博古论今、旁征博引，读来真令人有醍醐灌顶之感！

今人在养生悟道方面毫不逊色于古人，近代书法名家于右任先生，以松柳为喻，晚年自撰一养生联：“种柳观生意，栽松养太和。”道出了老先生热爱生活、道法自然的“接地气”式养生法。

“乐善不言因果事，养心有取老庄书。”养生联是我国对联艺苑中的一朵奇葩，是人们养生经验的科学总结和艺术归纳，不仅构思精妙，立意独特，更兼艺术享受和文化营养，同时还富含医学知识。细细品咂，拍案叫绝之余，还给我们带来很多养生的启迪，同时也为我们的生活增添了无穷乐趣。☞

(编辑 周安琪)

年老回乡“补”读

文◎刘峰

“年少不觉家乡好，年老方知乡愁长”。最喜年老还乡时，仍能每日与书为伴。

中年时期，有些书虽好，但由于平素太忙，想要一读为快，却苦于没时间。如今老之将至，回乡正好给了我“补”读的机会。对此，我美其名曰“三补”：

一曰补“债”。古人云：“宁借五斗米，不借读书债”。书到用时方恨少，怎样解决这一难题？我想，最有效的方法是读书、再读书。回乡，正好给了我弥补的机会。

二曰补“憾”。人生多憾事，读书，是为其中一种。由于条件所限，或因时间关系，一些平时想要读的书籍，一直没来得及读；有些书，即便自己忙里偷闲匆匆读了，也是兴犹未尽，还想再读，“读书切戒在慌忙，涵泳工夫兴味长”，所言正是此意。回乡这段时间，趁求知欲正浓，率性而读，海阔天空，可谓快哉！

三曰补“趣”。人逾老年，常会有一些适于自己的书，经过岁月的淘洗，不知不觉结缘，牵挂在心。书海茫茫，有些好书，犹如好友，可遇而不可求；有些书，只有在反复品味之后，才能得其真味。我读书有些杂，经史子集，经典名著，中外哲学，诗词歌赋，不一而足。回乡读书，正好觅趣。

一叠书，一杯茶，一盏灯，胜过生猛海鲜，强于推杯换盏。“养心莫若寡欲，至乐无如读书”。远离繁芜，细品书香，感悟人生，活得通透，胜过太多的保健品。

乡下安宁，让人读书安静、潜心、率性。特别是夜读，不再有黎明闹钟催醒的紧张，

不再有怕睡过头的担忧，可以放松身心而读，完全可以抵达一种忘我的阅读境界。

尤其在冬日回乡，当一轮橘红色的日头落下，村庄融入淡紫色的暮烟深处，读书就有了一种古意。从繁闹的世界走向阒寂的角落，这种极致的落差，只会在此时才有。阅读，让我将外界暂忘，让时间慢下来，重新审视自我，重新回归初始，再度升华人生。

一本《老残游记》，一本《浮生六记》，一本《东京梦华录》，一本《莎士比亚剧本》，读到深处，潸然泪下。不少好书，除了文字极美，更重要的是，其间情感尤真，深烙人心，让我找到了至乐，不枉回乡一场。

冬夜读书，偶尔抬头，但见窗外，雪花飘飘，寒风萧萧，竹影摇摇，有一种清绝意味，再看房内，小灯暖暖，书卷叠叠，茶烟袅袅，有一种微醺情状。特别是那书香，到了夜间清晰可闻，胜过人间太多的香气，让人呼吸变得舒缓。此刻读书，清寂怡人，抚慰人心。

此情此景，一如宋人所绘的《雪窗读书图》：远山如黛，朦朦胧胧，一处院落，绿竹映雪，红叶铺地，柴门紧闭，一人捧卷，临窗坐读。顷刻，一种清寂、孤绝、脱俗之感袭上心头，人仿若置身于画中，与古人神交已久。

清代张潮在《幽梦影》中云：“年少读书如隙中窥月，中年读书如庭中望月，老年读书如台上玩月”。月，还是那轮月，可书，却另有一番况味！

读着读着，儿时读书的情境再现，故人往事犹在眼前，一颗漂泊太久的心，在历尽万千烟逝之后，找到了情之所依。

而我，于不知不觉间，再次被故乡“认领”！

（编辑 周安琪）

最能反映你人品是否光明磊落的细节

文◎周国平

人活世上，除吃睡之外，不外乎做事情和与人交往，它们构成了生活的主要内容。做事情，包括为谋生需要而做的，即所谓职业，也包括出于兴趣、爱好、志向、野心、使命感等等而做的，即所谓事业。

与人交往，包括同事、邻里、朋友关系以及一般所谓的公共关系，也包括由性和血缘所联结的爱情、婚姻、家庭等关系。如果你在这两方面都顺利，譬如说，一方面事业兴旺，功成名就，另一方面婚姻美满，朋友众多，就可以说你在社会上成功的，甚至可以说你的生活是幸福的。在别人眼里，你便是一个令人羡慕的幸运儿。如果相反，你在自己和别人心目中就都会是一个倒霉蛋。这么说来，做事和交人的成功似乎应该是衡量生活质量的主要标准了。

然而，在看得见的行为之外，还有一种看不见的东西，比做事和交人更重要的，这就是做人。

就做人与做事的关系来说，做人主要并不表现于做的什么事和做了多少事，例如是做学问还是做生意，学问或者生意做得多大，而是表现在做事的方式和态度上。

一个人无论做学问还是做生意，无论做得大还是做得小，他做人都可能做得很好，也都可能做得很坏，关键就看他是怎么做事的。

有些人很贬薄别人下海经商，而因为自己仍在做学问就摆出一副大义凛然的气势。其实呢，无论商人还是学者中都有君子，也都有小人，实在不可一概而论。

有些所谓的学者，在学术上没有自己真

正的追求和建树，一味赶时髦，抢风头，唯利是图，骨子里比一般商人更是一个市侩。

从一个人如何与人交往，尤能见出他如何做人。这倒不在于人缘好不好，朋友多不多，各种人际关系是否和睦。人缘好可能是因为性格随和，也可能是因为做人圆滑，本身不能说明问题。在与人交往上，孔子最强调一个“信”字，我认为是对的。待人是否诚实无欺，最能反映一个人的人品是否光明磊落。

一个人哪怕朋友遍天下，只要他对其中一个朋友有背信弃义的行径，我们就有充分的理由怀疑他是否真爱朋友，因为一旦他认为必要，他同样会背叛其他的朋友。“与朋友交而不信”，只能得逞一时之私欲，却是做人的大失败。

做事和交人是否顺利，包括地位、财产、名声方面的遭际，也包括爱情、婚姻、家庭方面的遭际，往往受制于外在的因素，非自己所能支配，所以不应该成为人生的主要目标。

一个人真正能支配的唯有对这一切外在遭际的态度，简言之，就是如何做人。人生在世最重要的事情不是幸福或不幸，而是不论幸福还是不幸都保持做人的正直和尊严。

我认为，做人比事业和爱情都更重要。不管你在名利场和情场上多么春风得意，如果你做人失败了，你的人生就在总体上失败了。最重要的不是在世人心目中占据什么位置，和谁一起过日子，而是你自己究竟是一个什么样的人。☐

(编辑 卓成华)



我爱读 《中国老年》

文◎徐贻聪

年终岁尾，从外地闲逛多日后归来，无意识之中，突然发现我的案头，电脑旁，床头柜上，汇聚有许多期《中国老年》杂志，若有所思。

回想中，这本杂志是我常读的一种，近两年来几乎每期都读，我对它很熟悉，很有亲切感。“熟视无睹”，自己的故事让我对之有了具体的认知事例，可能因为经常在看，竟没有注意到它已“堆积如山”，颇觉有趣，还有点自豪，却丝毫没有自责之意。

《中国老年》创建于1983年，经过几次“转身”，始终坚持在为推进中国式现代化伟大事业中挖掘、宣扬、运用“银发力量”的方向，并为此目的反复、顽强地进行着不懈的努力，卓有成效，贡献卓著，让我爱不释手。

可以坦率地说，《中国老年》的每

一期我都会认真翻阅，从头至尾，虽然不是一字不漏，但确实读得很认真，感觉到它给我的启示、教益很多，很实在。

这本杂志给我的最为深刻的印象，也就是我喜爱阅读它的原因，是每期的内容很贴近老年人的思维，与老年人的日常生活息息相关，可以相互提醒、借鉴，又无须费力、费神，故而极为引人入胜。

每期《中国老年》篇幅不多，文体多样，很少有长篇大论，多为短小且故事性很强的散文体文章，文字美而流畅，读起来轻松，给人以实在感、亲切感，很能发人深省，保持方向，增添活力。

我也曾经短时间地管理过有多种期刊的出版社，对刊物应该说有一定的认识和理解。办刊物的宗旨之一是对读者有针对性，能够帮助、引导读者在日常生活中理解国家的大政方针，明白做人的道理，规范自己的行为。就这个意义而言，《中国老年》确实有独到之处，非常值得欣赏，值得赞佩。

我写这篇东西，无意全面评价《中国老年》，只是一种在阅读中的“有感而发”，比较简单，还很片面，不过说的都是心里话。

再补充一点，就是我的一些关于老年生活的短思、瞎想成文后，常受《中国老年》编辑部的青睐，多次被刊用，理所当然地向他们表示深切的谢忱。

对于《中国老年》，当然会继续读下去，并力争对之有更多、更大的发言权。☞

（作者为中国驻厄瓜多尔、古巴、阿根廷前大使）

（编辑 卓成华）

老而不死是为贼？

文◎吕传彬

老，是个生命过程。面对老病相随的课题，是该以“适者生存”的视角促使老人自然淘汰，还是以养护的人文观点保障老人的生存权利？

老年人口的增多，容易导致社会保障成本增加，使其他年龄层产生相对剥夺感，不但会系统性、制度性地拒绝老人的权利，甚而催生出歧视老人的观点。例如，日本人有“老害”的说法，用来形容那些占据资源却对社会毫无贡献的老年人。

《礼记·大学》曰：“上老老而民兴孝，上长长而民兴弟。”老老长长谓尊老敬长，贵老敬长乃因近乎亲，而亲是情之最至者。中国传统文化由亲生情，并衍化出贵老敬长的社会习性，受到此种文化滋养，发展出“家有一老，如有一宝”的俗谚，自有其文化背景。

然而谈文化不能背离现实，老年人终究因“生理储备量”降低，不但身体容易受到疾病侵袭，且“疾病感受度”提高。如此，不仅“养”成了核心问题，且如《论语·为政》所言：“色难。有事弟子服其劳，有酒食先生馔，曾是以为孝乎？”身体有恙可以就医，但在心理层次上的和颜悦色，才是孝的真情流露。

《礼记·檀弓下》记载：原壤是孔子的老友，其母逝，夫子助其制作椁材，未料原壤竟然叩木而歌。所谓“里有殡，不巷歌”，何况是原壤自己的母亲！随从问，何不同他绝交？孔子回曰：“故者毋失其为故也。”意谓不要失去对老友应有的礼仪。

后世朱熹评曰：“母死而歌，盖老氏之流，自放于礼法之外者。”似乎是以庄子妻死，则方箕踞鼓盆而歌，据典为评。清代诗人袁枚亦评曰：“原壤，狂士也，故孔子以杖叩之。”

《论语·宪问》言：“原壤夷俟。子曰：‘幼而不孙弟，长而无述焉，老而不死是为贼。’以杖叩其胫。”上述章句，表达出两种行为及三项评价。

原壤叉开双腿坐着等待孔子，是以无礼表达出轻佻的内心世界；孔子用手杖敲击原壤的小腿，是面对浪荡子无声的喟叹。另以幼、长、老三个人生阶段，提出“不孙弟”“无述”“为贼”的行为评价。

“幼而不孙弟”，“孙”是谦逊有礼，“弟”是恭敬友爱他人，此二者乃幼年伦常教育的基石，故言：“少称不弟焉，耻也。”“长而无述焉”，“述，循也。”长大后，没有可被他人遵循学习的地方，壮无所用，故言：“壮称无德焉，辱也。”

至于最后一句“老而不死是为贼”，若以此视老人为害、为贼，则是断章取义，违逆了孔子的原意。因为章句的评述对象是无礼的原壤，而非泛称所有长者，此其一。“贼者，败也。败者，毁也。毁者，缺也。”贼字本义具有残害的意思，指原壤残害礼法，故谓“老称无礼焉，罪也”，此其二。朱熹认为，原壤“自幼至长，无一善状而久生于世，徒足以败常乱俗”，乃称其为贼，此其三。

《论语·为政》曰：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养；不敬，何以别乎？”大同世界是以“使老有所终”为理想目标，所以对老人家要孝养、敬养、终养，这才是中华伦理文化的底蕴。☞

（编辑 周安琪）

我的养病抗衰座右铭

文◎钟竹意

民间有一句谚语：“病来如山倒，病去如抽丝”。我生平无大病，可是在80岁那年患了腰椎间盘突出，住院动了手术，住院一个月，回家静养，迄今已两年，我尝到了“病去如抽丝”的滋味。

拜访我的医生朋友，闲聊谈到养病抗衰时说，年老体衰，是一个自然规律。老年病中，腰椎间盘突出是慢性病，治愈疾病必然是一个长过程。更何况腰椎间盘突出病很难做到完全根除，而是时好时犯，只能争取病情相对好转，在相对好转中保持自己的健康。在这种情况下，患者首先要有恢复健康的信心，其次树立长期应对的耐心。我的医生朋友给我定下三条座右铭，我欣然地接受了他的忠告。

第一条座右铭是：不把“病态”与“老态”混为一谈。“病态”是指疾病初愈，留有残余，没有完全彻底痊愈；“老态”是指生理机能衰退，体力衰弱，精神衰颓，可谓老态龙钟。须知对于老年人来说，即使无病，后者那种状态，也迟早会到来。对于养病的老人来说，必须把两种状态划分清楚，区别对待，而不能混为一谈。

有的老年人当得知自己患上某种疾病时，精神面貌顿时一反常态，整日都愁眉苦脸、唉声叹气，并且从此静卧于床安心地“休养”起来。其实，这些消极的心理反应是不利于身体康复的，而渴盼早日战胜疾患所采取的静养方式，则更不符合机体运转的规律。

第二条座右铭是：治病靠医生，养病靠自己。身患慢性病，回家养病初期，我

不是躺在床上发呆昏睡，就是窝在沙发里看电视打发无聊时光，整天憋在屋子里，精神萎靡，心情沮丧，时常莫名其妙地发脾气。休息一个月，去医院做检查，病情没一点好转。

和医生朋友说起我的生活，我的医生朋友说：“你呀，太闲了，什么事都不做，人无所寄托，心情会更糟。心情不好，身体哪能好呢？在家养病，也要做些力所能及的事，进行适量运动，要让养病生活忙起来。”

是啊，虽说身患慢性病，但我一则不需卧床，二则四肢完好。我怎么能什么事都不做呢？

改变，就从第二天的作息开始！早上打太极，在音乐的柔缓润泽中，舒筋展骨，转腰抬腿，身体如花儿般慢慢绽放，身心得到了微按摩，免疫力渐渐增强。晚间散步，看看星星月亮，赏赏斑斓街景，听听戏迷唱大戏，抬抬胳膊甩甩腿，身心放松，体力一天天恢复。

第三条座右铭是：养病宜“动”不宜“静”。祖国医学对运动养生的哲理，早就有过许多精辟的论述，如“形不动则精不流，精不流则气必郁”“久坐伤肉、久卧伤气”等，这些论述无不表明，长期卧床“静养”，不仅对病体康复无益，还会引发各种器官功能的退化乃至丧失。

“生命在于运动”，运动可以加速机体的血液循环、促进新陈代谢的功能，并可使病变部位获得充足的营养，从而有利于这些组织的修复。此外，适当的运动还会增加食欲、缓解不良刺激给精神带来的消极影响，令人充满生机与活力，必将对身体的康复产生积极的作用。

养病是宜“动”而不宜“静”的，除非某些危重疾病的特殊情况，一般来讲，切不可小病大养、卧床不起。有些患者遵医嘱需要卧床休息，也应在“静”中取“动”，做一些肢体和关节的床上动作，或请他人协助勤翻身、轻按摩，尽量使机体处于一种“动”的状态。当病情有了好转，只要条件允许就应进行散步、做操、打拳等轻松愉快的体育锻炼，以尽早战胜疾病、恢复健康。

当然，养病期间的体育活动，必须遵照强弱适度、循序渐进的准则。只要能够持之以恒、积极参与，便可达到预期的效果。

养病两年，我的身心都得休整，面色也比过去要好，每次到公园晨练，从前的同事都会说我老了比过去更精神一点。这些，除了环境转换，多少也得益于我的养病座右铭，时刻都在调整我的心态。☑

(编辑 周安琪)

网络新俚语，你知道多少

文◎徐祖荣

我国目前有 10 亿多网民，日新月异的网络语言，反映出社会文化的阶段性变化，有效地表达某种思想和感受，形成中国特有的网络俚语，方便网民轻松而会心地交流。

语言是大众的，网络俚语是网众的。经常和不经常上网的人，多懂得一些网络俚语，至少不会不明白“YYDS”是什么意思。为此，搜集了近年来的一些网络俚语，以方便查看。

1. “幸福”，叫“烟火气”	16. “性格内向”，叫“社恐”
2. “出风头”，叫“显眼包”	17. “新行业”，叫“新赛道”
3. “会穿着”，叫“多巴胺穿搭”	18. “没教养”，叫“情商低”
4. “人生”，叫“命运齿轮”	19. “放弃”，叫“躺平”
5. “围观”，叫“吃瓜”	20. “捡便宜”，叫“薅羊毛”
6. “漂亮”，叫“养眼”	21. “偷懒”，叫“摸鱼”
7. “不上进”，叫“佛系”	22. “追星族”，叫“粉丝”
8. “有钱”，叫“财富自由”	23. “虚幻承诺”，叫“画饼”
9. “啃老”，叫“全职儿女”	24. “新手”，叫“菜鸟”
10. “外向”，叫“社牛”	25. “好运”，叫“锦鲤”
11. “炫耀”，叫“凡尔赛”	26. “无语”，叫“雷人”
12. “风险”，叫“雷”	27. “老人莫名其妙的节俭”，叫“没苦硬吃”
13. “竞争”，叫“内卷”	28. “自甘落后”，叫“摆烂”
14. “伙伴”，叫“搭子”	29. “对某人或某事的喜欢”，叫“磕到了”
15. “下降”，叫“负增长”	30. “崇拜”，叫“YYDS”（永远的神）☑

(编辑 卓成华)

夕阳无限好 文◎袁德胜

仲夏的一天下午，雨过天晴，峰峦叠翠，让人感到丝丝凉意，人们走出户外尽享这夏日雨后的凉爽。这时天空忽然出现了一道彩虹，弯弯的，一头架在南山，一头架在北麓，它身着七色彩衣，赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫，就像一座美丽的七色拱桥，在夕阳余晖的映照下，越发迷人。那地上的绿竹、小树、野花与天上的彩虹相互映衬，绘制成美丽的图画，令人赞叹不已。

此时的夕阳就像一个火红而又玲珑剔透的圆盘，没有了耀眼的光芒，柔柔的光泻下来，给山上的石头和植物镀上了一层金色，黄昏的山城笼罩在柔和的光照里。夕阳的余晖染红了天边，漫天的云彩在落日的映照下熠熠生辉，烁烁其华。夕阳余晖洒向湖面，波光粼粼，金光闪烁，让人陶醉其中。

落日和彩虹的完美结合，如同一幅绚丽夺目的画卷。

夕阳的美景，隐喻着生命的精彩与短暂，既令人陶醉，也让人感慨。

此时，不禁让我们联想起唐代著名诗人李商隐的诗句：“夕阳无限好，只是近黄昏。”这句诗里多少透露出伤感的情怀。

然而今天，我却对此有一番全新的感悟。的确，夕阳西下，时光实在太短暂，但它却在这极短的时间里把自己最后的光和热撒向人间，装扮了世界。

夕阳的多彩和绚丽，映照着大地，直至能源消耗殆尽，才微笑着落下，落下……也许它未想过要给自己留些什么。也许在它看来，只有毫无保留地散发出自己光和热才是最好的。

夕阳西下，给我们带来一种希望和启示，让我们感受到人生的温暖与生命的力量，让我们真正懂得要珍惜当下，实现自我的人生价值。☞

乐活人生 文◎梁长红

人生在世，难免有不顺心的事情。常言道：“人生不如意事十之八九。”然而在生活中，有的人性情开朗，不知烦恼为何物，每天都快乐无忧，即使遇到再大的困难，遭受再大的挫折，都不会唉声叹气，而是正确去面对，想办法去改变。而有些人总是被各种烦恼纠缠，没有一天是快乐的。

德国诗人、哲学家歌德曾经说过这样

的话：“人类最大的罪是不快活。”不快活就是有罪的。我还是第一次听说，在以前，我经常感到不快活，那不就成了罪人？想到此我不禁头上冒汗，背后发凉。在有生之年我决心改变自己，把不快活变成快活。民谚也说：没心没肺，活着不累，快乐加倍。我们不必去取悦别人，应该学会取悦自己。事实证明，乐观的人容易长寿。活在当下，

快乐每一天,应该是我们老年人追求的目标。

人为什么觉得不快乐,这需要认真找原因。据心理学家分析,有的人不快乐是因为把生活弄得很复杂。因此,想获得快乐,要学会简单地生活。对此,我有着很深的体会。有道是:简单是高级形式的复杂,越是高级的东西越是简单。简到极致,便是大智。简到极致,便是大美,生活亦是如此!简单让人轻松,寡欲使人平静。

造成不快乐的原因还有一种,就是不善于处理人际关系,有时候人际关系紧张,

会带来很多的烦恼。如果轻慢了别人,心里就会内疚;如果伤害了别人,心中难免不安。还有的人,是嫉妒心太强,看不得别人比自己好,看到别人比自己强,会产生巨大的失落感,心里就不舒服。这样做的结果,是自寻烦恼,得不偿失。

老年人要做个“乐活族”,就是坚持乐观的生活方式,经常保持好心情。乐活并不是年轻人的专利,老年人更要做到乐活。在晚年的日子里,应该保持心态平和和心灵的宁静,让快乐占据自己的身心。☞

隆冬看合欢 文◎甘章成

一到隆冬,我喜欢去县城沿河北路看那棵合欢树,它没有了羽状复叶的遮掩,更没有了水红灰白的犹如马缨般的花,就连秋天结的扁平条形的荚果也都随寒风而凋零了,它不再婆婆多姿,不再迎风喧哗,更不再有夜间的成对叶儿相合而欢了。

在寒冬里它赤裸着,横横斜斜的枝丫,向天空袒露出胸怀,以一种傲然之姿凝视风雪,静立着,默然着,守望着,彰显高贵的气质和刚强。

我对隆冬晚霞映照下的合欢,别有一番情怀超然在心头:它那灰褐色长满瓢瘤的躯干,镀上了一层金色,看似苍老,却有着无与伦比的沉稳、庄严和大度。丝毫没有浮躁之感,无任何虚掩的真实朴实的性格,完全以一副诚实的真面目展示于人,以一个严肃的“思想者”的风范挺立在向东流去的濠河岸边。

合欢系落叶乔木,有花开就有叶落,花开叶落是四季,是时间的表现形式,是生理的轮回。隆冬,北风在树梢上喧嚣,冰雪紧裹着树枝,但有一种勃勃生机永远在大地的深处,那是真正的精神所在。

合欢的生命和思想不光在张扬,而是内在的恪守。它默默扎根于大地,它的汁液仍会在筋脉中奔流;它在严寒中孕育,积蓄力量,积蓄生命,为了下一年春的蓬勃,夏的喧闹,秋的富丽,也为了冬的沉寂。

生命走向老年,老年犹如合欢树的生命冬天,我们老年人应像它那样充满活力和弥坚。我赞赏合欢在苦寒中的袒露与从容,逆境中的骨气与劲节。隆冬看合欢,也看出了自己的晚年生活,鼓励自己像隆冬里的合欢那样,以沉默的品格,铸造刚毅和内在的炽热,以颐养天年。☞

珍惜旅途

文◎明伟方

朋友一起出去旅游，往往会有这些感触：出发时，欢呼雀跃地踏上梦想的旅程。而当风尘仆仆地归来时，失望之情溢于言表。常常抱怨道：“两岸猿声啼不住”“千里江陵一日还”，大部分时间都在车船上颠簸，而目的地却“原来不过如此”。

其实，旅行的意义在于过程。当你背起行囊，迈出门的那一刻起，旅程便已开始。不要将目光仅仅盯住旅行的终点，而要珍惜沿途的风景。旅途中，那些不经意间的小插曲，如同杜甫笔下的“随风潜入夜，润物细无声”，滋润着我们的心灵。那些行进中泛起的小浪花，让我们铭记终生。这些细微的美好，足以让我们感到不虚此行。

在这过程中，你还能体会“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的喜悦。

人生亦如一段旅程，从“呱呱坠地”的起点，到“叶落归根”的终点，似乎千篇一律。然而，过程中的精彩，却如曹操在《观沧海》中所叹：“日月之行，若出其中；星汉灿烂，若出其里。”有的人生命虽短暂，却因拥有感人的细节而丰满生动。生命的质量，不仅取决于长度，更取决于宽度。过程中的美丽，早已超越了结局的意义。

让我们珍惜旅途，珍惜旅途中稍纵即逝的风景。正如辛弃疾在《青玉案·元夕》中所写：“东风夜放花千树，更吹落，星如雨。”生活中的每一个美好瞬间，都值得我们去用心去感受、去珍惜。在这或漫长或短暂的旅途中，让我们不忘初心，砥砺前行，抒写属于自己的精彩篇章。

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。百年老字号北同世家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。

北同世家深海欧米伽 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，北同世家荣誉出品
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 12 瓶深海鱼油和 12 瓶蓝莓叶黄素。您没看错，总共 24 瓶，只要 199 元。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：4008-559-566

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

我婆婆多年前已过世，公公再婚后，家里兄妹都称继母为婶婶。如今，公公去世了，老家就剩婶婶独居。我们夫妻在外工作几十年，家住在县城。出于对婶婶的关心，我们在老家院子里安装了远程监控设备，通过视频观察婶婶的日常生活。从她走路脚步，能知道她的健康状况：脚步轻快有力，说明身体不错；脚步沉重，双手叉腰，就是身体不舒服了。

婶婶在家养了猫、狗和几只鸡，还种了一块地。平时，她在房前屋后忙碌，挖土，浇菜，或去溪边洗衣。我们常常听到她呼鸡唤狗或自言自语。偶尔，婶婶会坐班车去赶集，买点时令果蔬或生活用品。婶婶有高血压和糖尿病，近年行走时双腿乏力，所以平常的活动范围缩小了。晴朗的日子里，她会走过一片相距500米的田野去村委会门口，坐着晒晒太阳，和街坊邻里拉拉家常，看看马路上过往的车和行人。

年近八十岁的婶婶常常要去村医疗室看病。以前家里亲戚住得不远，彼此有个照应，后来大姑子随子女去了县城生活，小姑子到湖南带孙女。寡居的嫂子今年也去了浙江带孙子。婶婶身边没有了亲人。庆幸的是，前往村医疗室很方便，有个头疼脑热，婶婶就在那里就诊，有事需要我

们拿主意，村医也会打电话和我们沟通。

去年正月，我们夫妻也离家千里来到上海，忙着照顾牙牙学语的孙女，又惦记着乡下垂垂老矣的婶婶。对老家有着牵挂，就时常打电话和看监控视频。初到上海，住进儿子刚装修好的房子里，我们也成了监控里的人，待在屋里，如芒在背，十分不适应。几十平方米的房子，一共有六个摄像头。我们陪伴孩子的言行举止，儿子、儿媳随时可以看到。儿子、儿媳的工作很忙，早出晚归。偶尔，他们看看监控视频，发现问题，立马会在家族群里留言，提示我们：注意宝宝出门穿袜子，不要让她摸到插座，不要让她独自坐在餐椅上，等等。

观看监控视频和置身监控之下，心情是完全不一样的。对于看监控的人，目的都是出于关心。老家的监控视频，是我们夫妻看，为了关心婶婶的身体状况。上海家里的监控视频，是儿子、儿媳看，他们担心的是宝宝被照顾得是否周到。

生活在监控之下，时间长了，我们也渐渐习惯了。现在很多家庭都安装了监控设备，人们主要是从中看看自己年迈的父母和年幼的子女。情感可以跨越距离，浓浓的思念通过视频画面得到慰藉。对亲人，我们无法随时随地照顾，通过远程监控，眼睛看到了。看到了，心就安了。

我的大家庭共六口人，分居三地。子孙在上海，我们夫妻在县城，老人在乡下。小小的监控器就是一家三地的亲情纽带。现在，我们回到自己在县城的家，每天茶余饭后打开监控视频，一会儿看看孙女吃饭，一会儿看看婶婶的劳作。这就是我们日常一心挂两头的退休生活，孙女在渐渐地长大，婶婶在慢慢地变老。我们平凡的生活有牵挂，也有喜乐。☑



家有 监控

文◎张丽华

文◎张功椿

我陪孙子 度寒假



去年，我儿子搬了新房，多次邀请我们去住些日子。今年正月，孙子放寒假了，我和老伴儿决定去陪陪孩子，正好在儿子家过年。孙子听说我们要去，高兴坏了。车子一到家门口，儿媳和孙女、孙子早就笑盈盈地在门口迎接我们。

孙女现在是高三学生，每天忙于学业，早出晚归，非常紧张。孙子今年8岁，上小学二年级，性格开朗，活泼好动，是个讨人喜欢的小男孩。孙子像个小大人一样照顾我们，带我们逛商场、参观他读书的学校，边走边介绍，就像个“小导游”。还给我展示他的乐高积木：一座惟妙惟肖的微型黄鹤楼，还有各种汽车。我竖起大拇指为他点赞。孙子学习成绩好，爱好广泛，喜欢阅读、下围棋、踢球、骑自行车。

孙子善解人意。有一次，我戴着老花镜看书，他说：“爷爷，这样看书，眼睛会很累的。”只见他拿出一个智能机器人给我，说可以和它聊天对话。我问：“今天南昌是什么天气？”它回答：“雨夹雪，零下2摄氏度。”我又问：“南昌有什么特色美食？”它回答：“瓦罐汤、炒米粉。”

我和孙子都笑了起来。从此，我把智能机器人放在身边，常用来查询天气、生活信息等。后来我才知道，这个智能机器人有着英语复读功能，是孙女的学习工具，被孙子“借花献佛”了。

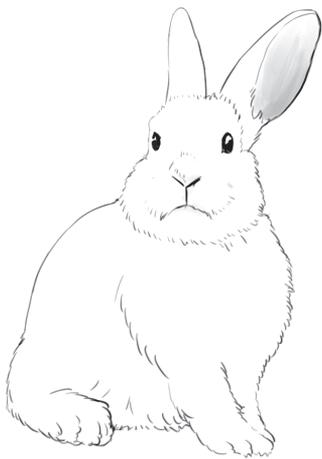
孙子的另一个爱好是玩扑克牌，每天完成作业后，都要我陪他玩几把。他牌技不错，常常是我输。我们有一个约定，输者要给对方讲一个故事作为惩罚。这可难为我了。给他讲孙悟空的故事，他说听过了；给他讲三国的故事，他说听不懂。我只好给他讲我原来在连队当兵的故事。我讲道：“爷爷当兵不久，就参加了连队夜间训练，以班为单位，靠地图和指南针找到连队规定的集合点。天黑得伸手不见五指，我深一脚浅一脚跟着队伍走。突然，脚下一滑，掉进坑里了，幸亏战友用背包带把我拉上来……”孙子听到我掉进坑里，笑得前俯后仰。接着，我又讲连队野外求生的惊险经历，他也很感兴趣，听得津津有味，还经常提些问题让我解答。

转眼到了春节，女儿一家也来和我们一起过年。除夕那天，儿媳和我老伴儿从上午就开始忙碌，张罗了一桌丰盛的年夜饭。儿子、孙女负责贴春联、挂灯笼、摆放鲜花。家人团聚，互相祝福，品尝美酒佳肴，其乐融融；饭后又看电视节目、发压岁钱、一起等待新年的钟声敲响……洋溢着浓浓的年味。

寒假就要结束，孙子马上就要开学了，我和老伴儿也回到自己家。在儿子家的这段时光，我们有了很多收获。特别是和孙子亲密相处的日子里，我们感受到了前所未有的快乐和幸福。让我们更加珍惜每一次相聚的时刻，期待下一次的团聚。☐

文◎老土

家有宠物添欢乐



养宠物是一件既时尚又快乐的事情。如今生活好了，养宠物便成为诸多家庭的选择。我喜欢小动物，每次看到网上宠物表演的短视频，都要连看两三遍。宠物给我的生活增添了许多欢乐。

我曾养过猫和狗。养过的一只猫是偷吃“高手”，它不抓老鼠，专门窥窃主人的食物。有一次，家里做了一盘很香脆的煎鱼，还来不及遮盖，猫“嗖”的一下衔着鱼跑了，转眼不见踪影。后来，我把这只“馋猫”送人了。一次，家门口跑来一只流浪狗，全身是泥灰，额头上的毛长得快遮住了双眼。我们怎么驱赶它都不肯走，看着可怜，女儿便收留了它，给它洗了澡又把额头的毛剪短，每日给它骨头米饭吃。小狗慢慢地熟悉了环境，每见主人从外面回来，就会呼的一下往人身上扑，十分亲热。

几年前，我养了一只兔子。兔子是善良温顺的动物，我家的兔子不挑食，饲养起来非常轻松，平时给一小团饭，丢几片

菜叶，它就吃得津津有味。它循规蹈矩，从不翻墙越壁，走起路来一蹦一跳，很是滑稽。由于这只兔子全身白色，我便给它取名叫“老白”。我朋友老侃摇摇头说道：

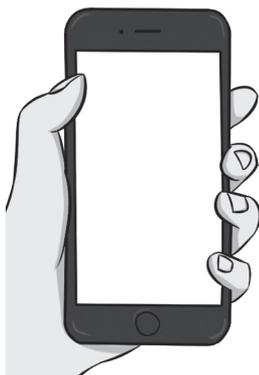
“唉耶，兔子是一道美味，中医讲兔子肉温补，老少皆宜。没有人把兔子当宠物养，养猫、狗的人就多，因为它们知道感恩。兔子纯粹是白养。”我不服气地说：“你错了，我家的‘老白’就大不一样。”

我家的“老白”活泼可爱，很有灵性，全家人都喜欢它。屈指算来，它在我家已经有七八个年头了。它刚来时是个小不点，一见人就拼命地跑，往家具杂物底下钻。还好我家有个小院落，它每天在里面跑跑跳跳。随着岁月的推移，“老白”长大了，不怕人了，只要看到喜欢的青菜，它就会蹦过去吃个够。有一次，我把几片新鲜白菜拿在手上，它就后脚立地，探着脑袋抢着吃，让人忍俊不禁。

我的小外孙女，对“老白”更是“一往情深”，从幼儿园到小学，都把它当成知心朋友，每天都要抱抱它，提提它那对长得不对称的长耳朵，有时还带来小伙伴拿红色粉笔给它“化妆”。见小主人高兴，它既不反抗也不发声，直到孩子们不理它了，才一蹦一跳地离开。

在饲养过程中，女儿特意训练“老白”，让它养成讲卫生的好习惯。后来，它每次都懂得在院子的花池里排便，这样既清洁了环境，又为花池收集了肥料。每到这时，我便走上前去轻轻拍它的背，揪揪它的耳朵，以示夸赞。如今，我家的“老白”长得体形硕大，有9斤多重。家里人把它抱在怀里时，它一动不动，十分乖顺。

养宠物趣事多，不仅让家庭更具活力，还为孩子们的多彩生活增添了欢笑。📷



藏手机趣事

文◎邓宇华

小外孙女从出生后到上小学前都是由我和老伴儿照顾，和我们很亲近，喜欢跟着我。前段时间，在深圳定居的女儿女婿接我去那里小住，安排我和读六年级的小外孙女住一个房间。床是上下铺，外孙女睡上层，我睡下层。女儿反复提醒我：“孩子迷恋手机，睡觉时您一定要记得把手机放好。”于是，我和外孙女之间的“藏手机游戏”由此上演。

一开始，我直接把手机藏在被子里。那晚，外孙女一进入房间就坐在我的床铺上，并甜甜地叫了一声“外公”，然后跟我聊起天来。过了一会儿，外孙女去休息了，我不知不觉睡着了。待女儿过来“巡夜”时，却发现外孙女正趴在床上津津有味地看着手机。原来，我被这孩子给忽悠了，聊天时，她趁我不注意把被子里的手机摸走了。

后来，我吸取教训，把手机藏到床头书架的书堆里。一天晚上，外孙女在下铺磨蹭，我催她上去睡，她却说：“我睡不着，您给我讲个故事吧。”这次我很有信心，觉得她一定找不到我藏的手机。为了多了解外孙女的学习情况，我说：“外公也很喜欢听故事，你给我讲讲你们同学间的趣事吧。”外孙女在讲故事时，房间里突然传来手机振动的响声，她愣了一下，

便继续讲她的故事。那晚，当我睡着以后，外孙女偷玩手机又被女婿抓了个“现形”。

由于有了前几次的教训，我把手机藏在离床铺较远的衣橱里。有一天晚上，女儿还是发现外孙女在看我的手机。这到底是怎么回事，难道外孙女有“火眼金睛”？我仔细回忆了一下，原来，那次我藏手机时，外孙女正在房间写作业。真没想到“道高一尺，魔高一丈”，自己竟然在外孙女面前屡屡失手。

前不久，女儿女婿一家和我到外地旅游，从大理返回昆明乘坐动车时，外孙女和她爸爸坐在一排，在向爸爸索要手机时碰了壁，于是要求和她妈妈对调座位，想和我坐在一起。外孙女显然又在打我手机的主意。此时，我的手机正在充电，几分钟后，她把手伸向我的手机。这回，我终于向外孙女发起了“攻心战”，我说：“你可知道，为什么我不让你随便玩手机？”外孙女问道：“您是怕我爸爸妈妈生气吗？”“你只说对了一半。外公给你讲个故事吧。”我结合成语“玩物丧志”讲起了故事，讲完后，外孙女沉默了，此后一路，她果然没有再找我要手机。后来的一段时间，我们更注重对孩子的陪伴和引导，渐渐地，外孙女学习的劲头更足了，爱玩手机的坏习惯也有所收敛。

贪玩是孩子的天性。当孩子迷恋某种事物时，家长一定要重视，更应同心协力，持之以恒地加强对孩子的教育和引导。如此，成功就是迟早的事情。☑

我的家乡在井冈山关北，不仅有美丽的自然风光，还有浓浓的人情味。这里的山山水水，一草一木，充满着爱的温馨与回忆。早在清朝乾隆年间，关北文水村祠堂的正前方的牌坊上，就镌刻着“孝子坊”三个大字。这里流传着孝子李庆藩的故事，让人肃然起敬。下面说现今两件感人的孝心、爱心故事。

孝子坊不远处的菖蒲村，也是一块深情的热土。十多年前，一个建筑工地脚手架垮塌，村里的有根媳妇从高空坠落，把腰椎摔断了。有根和儿女们急忙把伤者送往省城南昌的医院。治疗几个月出院后，有根媳妇躺在床上无法动弹，生活不能自理，家人日夜照顾。几年折腾下来，有根沧桑了许多，腰也变弯了。眼看岳父疲惫憔悴，言语不多的女婿小周承担起照顾岳母的主要任务，总是脸带微笑，没有丝毫的嫌弃。

在亲人的精心护理下，有根媳妇的精神状态越来越好。她以顽强的意志告别病床，坐了起来！负伤前，她犁耙耕种、肩挑手提样样不输男子汉，是持家的高手。如今，身残志坚的她决心开启新的人生之路。她坐上电动轮椅在房前屋后忙碌。渐渐地，她分担了大量家务，不让丈夫和儿女们为家庭琐事分心。家里种的菜、养的鱼、鸡鸭下的蛋，家人送到厦坪圩上，她坐着轮椅摆摊售卖。在她的鼓励下，儿子在南昌成功开办了一家工厂；女婿有电焊手艺，开了一家雨棚店，

生意红火；丈夫专注于家里的七八亩稻田，勤劳踏实地耕耘播种，秋来稻谷满仓。每天，院内炊烟袅袅，升腾起新的希望。

厦坪毛叶山村的老龙多年前患上了尿毒症。当时井冈山本地的医院尚不具备透析条件，要去吉安的大医院治疗。时间就是生命，老龙的儿子龙振明当机立断，一夜之间举家搬往了吉安，租住在一间简陋的房屋内。龙振明为父亲联系了定点治疗的医院，夫妻俩又先后在吉安找到了工作，孩子也就近上了学。患者需要长期治疗，每周两三次透析，费用不少。龙振明没有被困难吓倒，起早贪黑为工地跑运输，别人不干的活，他咬着牙拼命干。为了给父亲治病，龙振明一家在这纷繁的都市里，如一片扁舟，在风雨中漂泊了整整九个年头。

后来，得知井冈山医院也有了透析的设备，全家老小又重返家乡。回家后，当地政府大力发展乡村旅游项目，龙振明看准商机，率先创办了乡村旅游民宿，夫妻俩经营有方，门庭若市，成了当地的民宿示范点。多年来，龙振明每周3次陪父亲到医院透析，风雨无阻。家人的倾心关爱，为患病的亲人点燃生命的希望。父亲老龙勇敢与疾病抗争，如今身体状况不错，安然享受晚年幸福时光。

岁月匆匆，大爱永恒。巍巍孝子坊，是一座精神丰碑，犹如春风化雨，润物无声。邻里子孝婿贤，感人的故事在流传，放眼乡间都是爱。☞

放眼乡间都是爱

文◎张有晏



“抢阿婆”

文◎谢九玲

在记忆的长河中，总有一些温暖而美好的片段，如同璀璨的星辰，熠熠生辉。对于我来说，“抢阿婆”的趣事，便是其中闪耀的一颗星。

在我儿时的记忆里，阿婆身形消瘦却个子高挑，为人处世得体，和四个儿子儿媳之间相处也十分融洽，常得到邻里称赞。那时，逢年过节，一场充满爱与期待的“抢阿婆”大战便会悄然上演，我、堂哥、堂弟、弟弟都参与其中。“阿婆，今天过节去我家吃饭吧”“阿婆，还是到我家过节”……稚嫩的童声此起彼伏，孩子们争相邀请阿婆节日里到自家团聚。有时，谁家饭先做好，阿婆便先去谁家；有时几个孩子同时到，互不相让，便争得十分热闹。

我家和阿婆家住得近，伯父家稍远一些。有时候见我们争执不下，阿婆会叫我陪她先去我伯父家过节。我伯母做的酿豆腐是阿婆的最爱，豆腐切开塞进丰富馅料，经过油煎和焖煮，外表金黄，香气四溢，口感更是外酥里嫩，鲜美多汁。阿婆美美地尝上几口，便是对儿媳心意的领受。随后，阿婆会来到我家。我母亲做的酸醋小酒鸭同样令阿婆赞不绝口。那是一道用纯正糯米酸酒等佐料调制而成的美味，清脆爽口、

香而不腻，不仅是舌尖上的享受，对身体还有保健功效。阿婆品尝之后，满意地点了点头。这对我母亲而言，就是最大的认可。

阿婆和大叔、大叔母一同生活。早年，大叔在邻村读中学时成绩优秀，还担任了学生干部。在那个年代，家乡草林还没有中学，他是村里少有的读书人。然而，毕业时，大叔对推荐的工作不满意，便在家学做木匠活。大叔聪明但有点懒，阿婆便会责备他，而夸赞大叔母的踏实肯干、勤俭持家。大叔母没什么文化，阿婆的夸赞让她心里感到宽慰，即便再苦再累也觉得值得。

满叔是我小叔，读书勤奋，后来在井冈山半导体厂工作。满叔结婚后添了小孩，阿婆非常想念，哪怕会晕车，还是常去井冈山看孙女。小叔母对阿婆关爱有加，怜惜她年迈，凡事不让她动手；月子里煲的鸡汤，也要让阿婆先吃。回家的时候，阿婆步行20里地回到家，虽然累，但她脸上总是露出幸福的微笑。阿婆对每个孙子、孙女都非常疼爱。经常会买点可口的零食回家，送到每个孩子的手上。童年记忆里，能尝到阿婆带来的糕点、糖果是一件幸福的事。这成为孙子、孙女们常年的期盼。

阿婆勤劳善良，作为客家人，蒸酒磨豆腐样样能干，逢年过节，大叔母和阿婆一起，浸好自家产的黄豆，用石磨磨豆腐。做好豆腐后，阿婆叫大叔母分别送到大伯家和我家。阿婆做的豆腐鲜嫩好吃。后来，几个儿媳都学到了阿婆做豆腐的绝招。和邻里乡亲聊天，阿婆常自豪地说：“逢年过节，我都要吃三家饭。儿子、媳妇都有孝心，我这辈子真幸福。”

如今，阿婆虽已离我们而去，但“抢阿婆”的美好往事，永远留在了我们的心中，成为一生的温馨回忆。☞

我的岳父

文◎曾凡明

我的岳父 1952 年出生于一个书香家庭，家中姐妹共七人，他排行第四。在那个困难时期，高小未毕业的他开始用稚嫩的双肩挑起生活的重担。

岳父的特别之处是喜欢尝试新鲜事物；还有，凡事都尽力做好。当年，海产品在农村是稀罕之物，岳父会不辞辛苦骑自行车到 20 多千米外的市场去购买。我妻子在幼年时第一次品尝紫菜、带鱼等美味，非常欣喜，令她至今难以忘怀。农村实行家庭联产承包责任制后，岳父在勤劳耕种的同时，思索着怎么能省时、省力把地种好。试种杂交水稻、采用抛秧技术、运用柴油脱粒机……岳父在当地总是敢为人先。

岳父对长辈非常孝顺。当父母年迈时，兄弟众多的岳父将老人接到自家尽心赡养。他经常推中风的父亲外出散心，每天给他讲外面的见闻。岳父的母亲年老时精神有点错乱，经常惹出祸端，岳父总是陪着笑脸向人家道歉，从无怨言。岳父很讲信用，当年子女读书的钱多是一笔笔借来的，但从没有人催过债，因为岳父答应别人的事从不失约，赢得了大家的信任。岳父性情开朗，从未见他对谁发过脾气。平日里脸上始终挂着微笑，言语缓慢温和，好脾气自然让岳父拥有好人缘。

岳父乐善好施，但对自己很节俭。生活中他不该花的钱决不多花一分，去世时还穿着那件洗得发白、肩膀处都磨烂了的衣服。可他待人的大方也是出了名的，我们回去时买的食品，左邻右舍都能分享到；亲戚朋友遇到困难，他总是竭尽所能地帮助，从不求回报。

岳父关爱子女，体现在生活的点点滴滴。大舅子小时候调皮，读书不用功，岳父经常默默地拉他到地里干活，让他在烈日下体验生活的艰辛。当大舅子初中毕业学了半年木工又想读书时，岳父脸上露出了笑容，立即筹钱送他去学习。在农村，重男轻女的思想一直很严重，而岳父思想开明，觉得女儿有出息一样是父母的骄傲。我的妻子当年还未到上学年龄，岳父就送她去学校了，她也挺争气，是当年全村唯一考入初中的女生，三年后又考上了中专。女儿读中专需要一大笔学费，平时极少求人的岳父四处筹钱，前后奔波一个多月才勉强凑足费用。

我们结婚后买房缺钱，岳父想方设法凑齐了几万元。那个夏日，他顶着烈日，骑摩托车到 60 千米外的县城转账给我们，而这些钱是他辛苦劳作、省吃俭用多年的全部积蓄。岳父在世时，每次我们要回老家，他总要提前准备一桌丰盛的酒菜；临别时，他又是拿蜂蜜、梨干、苦菜干等自制特产，又是给小孩塞红包，恨不得把最好的东西全给我们。

我们总以为来日方长，殊不知人生无常。岳父生前最想去鄱阳湖看看候鸟，最初我们为生活奔波，心有余而力不足；后来我们的生活逐渐安稳，可那些年岳父家中事多，终究未成行。这只能成为人生永远的遗憾了。

岳父的一生没有轰轰烈烈的壮举，也没有可歌可泣的事迹。但在我心中，黑瘦弱小的岳父却伟岸如山，是一个真正大写的人！



人们常说：大寒至，年关近。在20世纪五六十年代，还有另一种说法：大人怕过年，小孩盼过年。那时候物资匮乏，人们吃不饱饭，衣服也是破旧的，时常缝缝补补。

在我小时候，家里租住在一栋古老旧屋的厢房一侧。那年，寒冬腊月廿八，天空下着鹅毛大雪，我们邻里玩伴穿着破旧单薄的衣裳，被冻得瑟瑟发抖，但手上仍拿着刚从屋檐上捅下的冰柱玩耍。通红的小手有些肿胀刺痛，我们却若无其事。元兴问我：“你们家过年准备的东西有哪些？”

我高兴地说：“昨天我父亲从圩里买回二十斤大米，两斤大豆，一斤红枣。现在母亲系上了围裙在碾米浆蒸糕。”流着鼻涕的犟火伸着歪脖说：“我们家的番薯干已做好，就等过年吃，到时我一定会分点给你俩尝尝。”想着番薯干香甜可口，我和元兴不禁连吞口水。

说话间，元兴的弟弟元金从远处跑来，说道：“我们家昨天买了一条一斤半的大鲢鱼，已经腌好准备过年了。”接着，他又补充说：“我妈还买了半斤红砂糖留着过年蘸糕吃。”想着热腾腾、香喷喷的米糕能蘸上红糖下肚，真是美妙无比，大家更是怀着无限喜悦，盼着大年快点来到……

除夕这天，午饭后两小时，大人在桌上早摆好供品，有鱼、肉、豆腐、粉丝和大白菜。我们按老家习俗祭拜祖宗。晚上，是全家过年吃团圆饭最喜庆的时刻。父亲坐上座，与我们兄弟姐妹8人围坐一桌。我们一边吃，母亲一边上菜。在家人的欢声笑语中，年夜饭要吃得慢，越慢越好。母亲忙前忙后，总最后一个上桌，待她端起碗筷，有些菜肴都变凉了。但母亲从不抱怨，心甘情愿为家人操劳……

光阴流转，岁月蹉跎，我们兄弟姐妹渐渐长大，成家，继而各奔东西。前些年，我的父母相继离世。如今的我步入了古稀之年，子女们都已各自成家。大年将至，在外地求学的孙辈们陆续放假回家。当今盛世年华，国泰民安，衣服鞋帽、山珍海味，各种物资应有尽有，我们的日子天天都如同过年。随着时代的进程，我家过年的方式也逐渐有所改变：孩子们喜欢去商场、夜市游玩，品尝各种特色美食；年轻人提出年夜饭向酒店订制，轻松愉快过新年……但大多数时候，老伴儿主张在家里热热闹闹过年，除夕都会精心准备一桌丰盛的菜肴，一大家人在家里吃年夜饭。愿人们的生活越来越美好，庆祝新年的方式越来越多彩。☞

忆 过 年

文◎徐忠亨

和
外
孙
女
叙
说
往
事

文◎刘芸云

去年，外孙女刚刚结束九年级的升学考试，为了让她放松紧绷的神经，我领着她攀登了东山岭之巅的魁星塔。当我们一登上塔顶，仿佛置身于云端之上。俯瞰县城，只见高楼林立，宽阔的公路和街道纵横交错，街道上车辆川流不息，行人络绎不绝，热闹非凡，构成了一幅繁华的都市画卷。外孙女望着眼前的景象，不禁感叹：“我们大余真是越来越繁华了！”

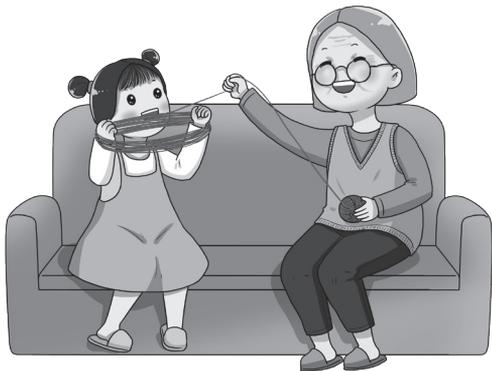
我微笑着和外孙女叙说起往事，思绪飘回 20 世纪五六十年代的大余。那时的大余，房屋多为低矮的瓦房，墙壁或是砖砌，或是泥土筑成，街边的商店破旧不堪，门外是狭窄的泥沙路，偶有车辆经过，十分颠簸。街市萧条，行人稀少，人们为了生活而奔波，衣食住行都极为简朴，还常常为了温饱而发愁。

1968 年，刚满 16 岁的我初中毕业，带头报名上山下乡。那年我和其他知青一道，来到了地处大余县最边远山区的下塘生产队。山区没有自来水，没有电。生活用水要从山沟里挑来，倒入水缸，水是黄色的，混着泥浆。照明用的是煤油灯，很昏暗。买煤油要凭煤油票，每人每月煤油定量是三两。住的是泥土墙的瓦房，遇上雨天就是外面下大雨，里面下小雨，外面雨停了，里面还在不停漏水。下塘生产队地处深山，进出深山只有一条又窄又脏的泥土路。可谓晴天一身灰，雨天一身泥，还会有蛇拦路……

知青生活虽然艰苦，但我严格要求自己，工作积极肯干，由于表现好，于 1974 年被推荐到赣州师范学校就读，毕

业后分配到县广电局工作。2007 年，组织挑选我担任大余老年体育科学学会副会长。2003 年的一天，大余县老年体协和科学学会一行人赴大余吉村镇开展老年体育科普宣传活动，我有幸重返下放故地——吉村镇民主村下塘。在这里，原来的泥墙瓦房全变成了钢筋水泥结构的豪华高楼；泥泞的羊肠小路不见踪影，宽阔的水泥马路上，小轿车、电动车来来往往。家家户户房屋宽敞明亮，摆设气派，家用电器一应俱全。村里用上了自来水。听村干部说，现在镇里各村普遍都有老年人活动室和健身场地，大家可以在那里读书看报、唱歌跳舞、打乒乓球、打门球等。

回顾往事，思绪万千。放眼当下，只见大余县城晴空万里，一大片云彩在阳光的拥抱中绽放出绚丽的霞光，似乎随着我登高回望，在向世人讲述中国的沧桑巨变。我轻轻拍了拍外孙女的肩膀，告诉她：“现在的生活和过去比有了翻天覆地的变化，彰显了我们国家的进步。你要珍惜现在的美好生活，努力学习，将来为社会作出更大的贡献。”她点了点头，眼神中闪烁着坚定的光芒。☑



回忆“下放”的时光

文◎蔡任森

1968年年底，我从上饶市一中下放到德兴县的黄柏公社。与几位老师分到离公社较远的炉湾大队东门生产队，与其他十几位男、女知识青年以及当地农民一同劳动。刚开始下田插秧、耘禾时，常有蚂蟥吸附在腿脚上，女知青们常常吓得大呼小叫，时间长了，也就渐渐习以为常了。

当时一同下放的老师和学生是一个大集体，大家自己办食堂，一起砍柴种菜，解决温饱问题。老师们轮流管食堂，记得有一次轮到我当值，正是青黄不接的时候，我与食堂大师傅挑担走四十余里地，到乐平众埠街买干萝卜丝来当菜。虽说一担萝卜丝才二十来斤，可在路上不知歇了多少次肩，回到县城东门时已筋疲力尽。

几年后，德兴双溪修电站，我参加了水库建设，具体负责的是宣传报道工作。后来，村里办小学了，我又去当了老师。教室安排在一间堂屋里，一至五年级有几十个学生，我教他们语文、数学等多门课程。孩子们都很勤奋，学习的劲头很足，有时我中午刚吃完饭，他们就来催我：“蔡老师，去上课啊！”看到他们天真可爱又对知识充满渴望的样子，我很欣慰，觉

得责任感倍增！

1972年，我被调到长田中学任教，先后任教过多个学科，与学生结下深厚友谊。其中有不少学生毕业后到部队、政府部门工作，有的成为领导干部。1978年，我回到德兴县城，在高考补习班工作一年后，回到了上饶市一中。

十几年的“下放”经历，在历史的长河中不过是短暂的一瞬，但在人生旅途中，却是难忘的经历。回首往事，不免感慨良多。一开始，我是一个手不能提、肩不能挑的文弱书生，离开德兴时，我能挑一百来斤的重担走十几里路，体质也因经常锻炼有了很大的提升。十多年的乡村生活，令我对农村有了比较深刻的认识，和农民结下了深厚的情谊。他们吃苦耐劳的品质给我留下很深的印象，在夏季的高温下，农民头顶烈日抢收抢种是常有的事。我在农村请人做了一套樟木桌凳，木匠师傅没用一个螺丝钉，全用木头做榫头。至今五十多年了，桌凳依然完好如初。可见其技艺高超。当地农民淳朴重感情，我们生活中有什么难事，他们总是热情相助，我离开德兴时，带了些木材回城打家具，村民们踊跃帮我搬运。这份真情，至今不忘！

上山下乡，当时对我们教师来说，是一个极大的挑战。如果一个人在生活的挑战中能调整心态，增强追求幸福生活的信心，将是一件幸事。如今的我已是耄耋之年，回首往事，那段下乡的经历是我人生的宝贵财富。☐

追忆年少奔跑的快乐

文◎周水妹

去年11月10日，是一个十全十美的好日子，秋高气爽，阳光明媚。这天南昌举办了马拉松大赛，赛事包括全程马拉松、半程马拉松、欢乐跑项目。我用手机观看比赛直播，热闹的比赛场面震撼人心，参赛选手个个活力十足，尽情奔跑。这一刻，似水年华瞬间倒流，少年时期参加马拉松比赛的情景一幕幕在我的脑海呈现。

马拉松运动是一项历史悠久的项目，之所以如此受欢迎，因为它是一种简单而有效的锻炼方式，同时也是一种极限挑战，参与者需要克服身体和心理上的困难，在较长的距离保持持久的耐力。令我终生难忘的那场马拉松比赛，已过去了半个多世纪。20世纪60年代中期，南昌县教育局组织了一场全县初中生马拉松赛，里程是五千米，由县城和各乡镇所辖的中学推荐学生参加。当时，我在向塘中学读初一，班上推荐我和另外一名女同学参加。公布参赛名单后，我不由得激动万分：这么多学生报名，为什么我有幸被选中了呢？我想了想，觉得也许是老师看中我强健的体魄和不服输的性格吧。

参赛那天，迎着晨曦，参赛队员搭乘学校的大卡车来到南昌县城的赛场。我为自己能参与这次体育竞技感到非常高兴。当时参赛经费有限，没有统一的运动服，学校只是发给参赛者一张标识号码，选手们用大头针将号码别在衣服背部。虽然装备有点寒碜，但一点也不影响我们高涨的

参赛热情。开赛前，带队的体育老师交代注意事项，让同学们把握好运动节奏：开跑时不要太快，要保存体力做好最后的冲刺，等等。接着，鸣枪开跑，参赛人群像决堤的洪水奔流向前，我在宽敞的马路上迈开脚步，感受微风吹过面庞的清凉，整个身体仿佛融入大自然的怀抱，沉浸在无拘无束的美妙乐趣中。围观的观众齐声呐喊，全县各个学校组成的啦啦队鼓劲加油的声音响彻云霄。路程过半，渐渐有选手出现体力不支的现象，大家气喘吁吁，汗流浹背，但又相互鼓励，共渡难关。五千米赛跑没有一个人掉队，选手们全都跑到了终点。

这次比赛有学习、有交流、有挑战，让我终生难忘，受益匪浅。参加马拉松比赛，让我懂得坚持的重要性，并深深地体会到：无论做什么事都要不怕困难，坚韧不拔；生活历练是金钱买不到的人生财富，只有不断地突破自己的极限，才能成为更好的自己。☑



学会聪明地说话

文◎刘其舜

说起老年痴呆症（阿尔茨海默病），对老人来说，真是有些谈虎色变。微信中有人转发，建议老人，尤其是孤独老人，能经常走出去闲聊，多和他人说说话，也能避免老年痴呆症的出现。自然，这是个好主意。可以多接触社会，多学习新生事物，例如智能手机的运用等。

但在和一些老年朋友交谈时，发现一个很尴尬的问题。且听我慢慢道来！

好多老先生老太太在叙述一件在他们看来很有趣、很“大”的事情时，会不厌其烦地讲述一些人物和事情，但这样的人其实和事件的进展没有一点关联。

在说一件正事时，会说好多与这件事无关的废话，这不单单是好多老人的习惯，我仔细观察后发现，好多人都会说废话。即使有些文化修养的年轻人，也有这样的陋习。有时，我忍不住说，能不能别说这些废话，直接步入正题？

我对他们说，如果写文章，这些都是废话，都要删掉的。有时候，我会在他们说话后，总结一下：“你要说的话，就这么简单几句话，就行了！”

有时阿姨很恼火，“不跟你说了！”但是，更多的时候会笑着说：“这是您的职业习惯，这是职业腔。”仔细想想，回味起来，倒确实是这么一回事。

搞新闻写作的，都知道在写新闻时，“新闻导语”是很重要的。它是新闻独特的开头形式。在文章一开始，就用一两句话或

第一自然段，以简明、生动的文字，写出新闻中最重要、最新鲜、最引人注目的事实，揭示全文的主题思想，引起读者的兴趣和注意。一般来说，文学作品的高潮在后部或结尾，而新闻却与此相反，为了吸引读者，必须把最重要的事实放在最前面，越重要的，越放在前面，逐渐形成一种“倒金字塔”式结构或“倒三角”布局。

好多阿姨习惯给小孩子讲故事“从前，有一户人家……”都是顺叙式的。没有“新闻导语”的概念，就多了好多废话。阿姨们不听我的“开导”，在一边“偷听”的小孩子倒听了进去，我顺势给他们讲了如何作文的技巧。我对他们讲，作文一般都是“大人”“老师”的说法。其实对小孩子来说，作文就是“写话”。

说话比作文难多了，有道是“君子一言，驷马难追”，话说出去了，不可能收回再改，难不难？“写话”就是把“话”写下来，就成作文了。但是，写作文，不能写废话。好多废话，在“交作文”前，你可以把它删掉。可不能像某些人一样（自然不能说像你奶奶一样），说废话。即使说了废话，也要删掉。最好，在说话前，肚里要打腹稿，尽量不要说废话。

和老人们聊天中，也许在我的职业腔“熏陶”下，阿姨们说话的质量也提高了。阿姨听到我关于“作文”就是“写话”“说话比写作文难”，平时也提醒自己的孙子。让老先生、老太太更高兴的是孙子的作文质量提高了。小孙子们也调侃地说：“爷爷、奶奶说话聪明了，废话也少了，说话水平也提高了！”

自然，我笑了。说话就要聪明地说话，这也有利于避免阿尔茨海默病的发生。☞

（编辑 卓成华）

老来养生二宝：幽默与耍宝 文◎王贞虎

与一群要好的老朋友在一起，除去吃喝外，少不了聊天打屁，说一些玩笑话。最常听的是从网上传来传去的笑话，其实很多是自己早已在网上看过的，传述者一面偷看一面说笑，大家还是会给予笑脸鼓励鼓励。

没想到这些玩笑话，竟成了我的养生之宝，时时幽默一下，时时耍宝一番，活了大半辈子，因心情每天都快快乐乐，百病不生。

幽默的人，令人感到高雅有肚量。我最难忘的一件事，是当年美国总统里根被枪手射中，在医院里治疗时，见到夫人急忙跑过来看望伤势时说了一句话：“亲爱的，我忘记躲子弹了！”他一句话都没责怪别人，真是幽默。

首先，朋友之间开玩笑是难免，不是很熟的朋友，说话需特别小心，不要拿对方开玩笑，以免得罪他人。不过我认为最好的玩笑话是拿自己开玩笑，要有自我嘲解的海量，大家听过之后哈哈一笑，会感到这个人很亲切。

举个例子，我第一次拜访女友家，手上提一串在路边摊买的香蕉上门，这件事被女友（现在的老妻）好好奚落一番，她认为满大街都是香蕉，多到都没人吃，竟然有这种木讷的男人，会买香蕉当见面礼。这个笑话在朋友之间流传后，我的外号就变成“香蕉王子”，这也无妨，是哪一类的王子不重要，反正这个王子与公主快乐生活在一起已快四十年了。

其次，是能让朋友们开心的玩笑话，就拿我们家养的鸡来说故事。邻居也养了

几只母鸡，我与他偶尔会说一些“鸡经”，我建议将公鸡出借给他一星期，也好孵几只小鸡出来，蛮有意思的。

结果公鸡是借出去了，一星期后，邻居把它抱回来还我，说了一句话：“你家的公鸡姓柳吗？”“丈二和尚”的我说：“什么意思？我家鸡当然跟我姓咯！”他说：

“不是，它姓柳名下惠，这一星期以来，对我们家的几只母鸡不来劲。”我哈哈大笑：

“大概是你家母鸡长得太丑！我家公鸡当然对它们不来劲了。”顺手将公鸡丢回鸡笼，果然五秒钟不到，当着邻居的面，就雄赳赳地看上了其中一只母鸡，我们两人相视大笑。

耍宝这件事，更能使周围的朋友欢乐，困难是如何放下身段，自我牺牲形象是起码的要求。最经典的莫过于扮作小丑，穿着五彩宽大的衣服，大红鼻头、白脸、红唇、黑眼圈，特大号皮鞋，走起路来叭拉叭拉，任何场合必定能带给大家欢乐。

活了这大把年纪，确有过一次经验。去年当知道我们有到马来西亚度假的计划，二十几个老友将要在度度假村消磨两天，我与老妻商量好，将头顶上四寸长的头发扎几个朝天锥，耍一次宝让老友们开心开心！

主意拿定后，故意好几个月不剪头发，当天早上请老妻用橡皮筋将头发分成五堆，一共扎五个朝天锥，中央还放一朵大理花（马来西亚国花）。慢步走到餐厅，果然我这组老友们笑翻了天，来合照的老友，手指着我头上的朝天锥，咧着大嘴不用说话，大家心照不宣，好玩嘛！人生太多苦闷事，今朝有宝今朝耍，莫待明日空留痕！

（编辑 周安琪）

这样带外孙

文◎摩西妈妈

我正在公园里散步，突然看到一个男孩一边玩滑板一边唱着歌，飞驰而来。他的歌声吸引了不少人围观，不是因为唱得多好，而是他唱的是老歌。

只听他一边唱着“地道战，嘿，地道战，埋伏下神兵千百万，嘿，埋伏下神兵千百万……”一边雄赳赳气昂昂地往前滑，两眼目视前方，一副神兵降临的模样，势不可当。

人们都自动给他让开道路，闪在一旁。一位大姐坐在公园的椅子上，拿着手机给他拍照，脸上是开心、满意的笑容。

不一会儿，孩子从远处折回来，歌曲改成《打靶归来》，“日落西山红霞飞，战士打靶把营归。胸前红花映彩霞，愉快的歌声满天飞。”

我很好奇，忍不住停下脚步问大姐：“这是您家孩子？”

“是我外孙。今年5岁半。”老人自豪地回答。

“他怎么会唱这么多老歌？”

“当然都是我教的，我教过他好多歌呢，还有《游击队之歌》《我们走在大路上》《中国人民志愿军军歌》都是早就教过的。这些老歌唱起来有劲儿，我特别喜欢。”

从大姐教过的歌来看，大姐可能在部队待过，我便想证实我的想法：“您在部队待过？”

她点点头：“我在部队当过兵，现在退休了，给女儿看孩子。我不仅教他唱歌，还教他朗诵毛主席诗词，他都会背好几首了，像《沁园春·雪》《七律·长征》《卜算子·咏梅》。我还会给他讲好多英雄故事，

像董存瑞、黄继光、邱少云，我从小就是听这些故事长大的，现在我又讲给他听。”

大姐接着又说：“我昨天从幼儿园接孩子回家，孩子说他得了小红花，非常高兴，他还递给我一朵小红花，说老师让把这朵小红花送给家长，说家长教子有方。”

说到这里，大姐笑成了一朵花儿，脸上的皱纹都舒展了。

这时孩子又踏着滑板滑过来了，他看到我便叫了声：“阿姨好！”

我赶紧回答：“小朋友好！”

大姐忙说：“她可能看着你年轻，所以叫你阿姨。”

她一边又对孩子说：“你应该叫奶奶。”

孩子望了我一眼，说：“阿姨这么年轻，叫奶奶太老了。”

看着孩子天真无邪的模样，我和大姐都笑了起来。笑声在公园里回荡，仿佛带着一种穿越时空的力量，将那些激昂的老歌、豪迈的诗词、英雄的故事，与当下这温馨美好的瞬间紧紧相连。

在这个小小的公园里，孩子用他稚嫩却充满热情的歌声，唤醒了人们心底对往昔岁月的敬意；大姐用她的亲身经历与悉心教导，为孩子种下了热爱祖国、敬仰英雄的种子。这颗种子，在岁月的滋养下，必将生根发芽，成长为支撑孩子未来人生的坚实脊梁。

无论时光如何流转，那些刻在民族记忆深处的精神瑰宝，永远不会褪色。它们会像接力棒一样，一代又一代地传承下去。

我带着满心的感慨，与大姐和孩子告别，继续漫步在公园。此刻，阳光洒在身上，越发觉得温暖，耳边似乎依旧回响着那激昂的歌声……

（编辑 钟潇悦）

作家的母亲

作家从省作协主席的位置上退下来，第一件事是回乡看望自己的老母亲。

老母亲已经80多岁了，一直独自住在乡下，一切生活均由自己料理。为此，作家的的心中总是充满愧疚。

作家出生的地方是个山清水秀的山村。作家走进村，感到一草一木都在向他点头微笑，他顾不上这些，快步走进自己家的院子，大声地喊着：“妈，妈，我回来了啊！”那神态、那声音，哪像一个年过六旬、全国驰名的作家，倒像一个刚刚放学归来的孩童。头发雪白的老母亲拄着一根拐杖，扶着门框出现了。她张着空洞的嘴巴，眯起浑浊的眼睛看过来，脸上的皱纹霎时生动地抖动起来，她用沙哑的声音叫道：“是秋儿回来了呢。”

作家的两眼一阵模糊，只有自己的老母亲，才会这么亲切地呼喊自己的乳名，这一声“秋儿”，一下勾出多少美丽的回忆啊！

作家扶着母亲到屋里坐下来，母亲马上又问他渴吗、饿吗，作家坚决地止住了母亲的张罗，他说：“妈，我昨天办了退休手续呢，我这次回来是专门接您老人家到城里去的呀！”

母亲好像没有完全听懂儿子的话，她反问儿子：“退休？那你往后不用再写信了吧？”

写信！母亲又说写信！作家不由再次笑了起来。关于他“写信”的事情是困扰母亲一生的问题，大字不识一个的她，总认为儿子伏案写作是在给谁“写信”，她无数次地问儿子：“你怎么老是写信呢！你写那么长的信，到底都写给谁呀？”

作家也曾无数次地向母亲解释过这件事，他拿着自己的书向母亲解释，拿着刊物或报纸向母亲解释，但是母亲无论如何也听不明白，她坚定不移地认为儿子就是一个苦苦的写信者，潜意识里一直担心儿子“写信”累坏了。

现在作家大声地告诉母亲：“我退休了，以后就不用再写信了。”

母亲又张开空洞的嘴巴笑起来，不过她很快又说：“也不要一点不写，少写点。写惯了，一点不写也不好呢。”停了停母亲又说：“你还可以干点别的事呀，退休实际也是往前走哩。你没看田里插秧的吗，他们往后退，不也在往前走吗？”

作家的心头打了一个闪，他再次打量母亲，怀疑她是一个伟大的哲

学家。刚才在路上他还在为失去工作而感到失落哩，母亲的话却一下子点醒了他。

作家在家里陪老母亲住了下来，他要慢慢做通母亲进城的工作。还有，他要再次走遍故乡的山山水水，捡拾那遥远的记忆。作家还在母亲的陪同下，去看望了村中尚在的老人和他儿时的伙伴。当着母亲的面，那些曾看过作家作品的人对他赞不绝口。作家高兴，就请大家吃饭。喝了一点酒，作家不由有点飘飘然。他向人介绍自己取得的成就、获得的称号，他还告诉大家，他的职位相当于省里的一个厅长。

作家没有注意到老母亲的脸色忽然阴沉起来，后来，她干脆借故离开了饭桌。待大家散去，母亲才走进来对作家说：“秋儿，我怎么觉得你有点变了呢！”

作家不由一惊：“妈，我……怎么了？”

母亲说：“村里人夸你几句，你就高兴成这样，那你在省城里会怎么样呢？你以为人家夸你说的都是真话吗？你写的那些信，真的有那么好吗？”

母亲的话就像一瓢冷水泼来，使作家的头脑立刻清醒起来，他一下子愣在那里，不由想起了他在文坛上这些年的风风雨雨、是是非非。是啊，难道自己取得的所有荣誉，都是真实可信的吗？

母亲又说：“秋儿，你还说让我进城，我看你还是搬回来吧。人要想活得长命，活得真，还是到这有山有水，有花有草、有虫有鸟的地方来吧，你说呢？”

作家不由再次打量母亲，他突然又发现了母亲的另一种伟大。他奇怪自己过去怎么就没发现母亲的伟大呢。作家决定继续陪母亲住下去，重新了解自己的母亲，准备为母亲好好写一封“长信”。

老爹的腰带

老爹的那条腰带已经成为洪老板的一块心病。他挖空心思、千方百计想把老爹的腰带换下来，但他的每一次努力，都无一例外地失败了。

洪老板经常在心中呐喊：我的亲爹啊，你可丢死我的人了！

洪老板年轻时来南方闯天下，经过艰苦打拼，早已成为千万富翁。他买了豪宅，拥有靓车，又娶了城中漂亮的姑娘做老婆，还生下了宝贝儿子，他商场情场都春风得意，便想着要尽孝道，特意赶回北方乡下去接老爹进城。一看见老爹，洪老板差点哭出声来，他看见老爹的腰里，竟然扎了一根麻绳当作腰带。洪老板二话没说，立即跑去商店给老爹买了一身新衣，并特意买了一条100多元的皮腰带，硬逼着老爹全副武装起来。

但是还没等他们动身，洪老板就发现老爹的新腰带已经不见了。他的腰里扎的当然也不是麻绳了，而是换上了一截军用背包带。

洪老板急忙问：爹，我给你买的腰带呢？

老爹嘿嘿了几声：那玩意儿，俺扎不惯，我把它送给二狗了，留个纪念吧。

洪老板心中登时不悦，但也没说什么。好在爹走时穿了上衣，上衣盖住了裤腰，当然也看不见他里面扎的是什么样的腰带。

越往南方走，天气就越热。人们纷纷脱去外衣，只穿半袖或衬衣，而且都把下摆扎进裤子里。这样，每个人扎的是什么样的腰带，就都一目了然。老爹也热了，他脱去上衣，露出里面穿的汗衫，同时露出来的，还有他扎着的背包带。

他一个老头，也许别人并不注意他扎的是什么样的腰带，但是洪老板却十分在意，因为他是个浑身名牌的大老板。洪老板似乎感到别人的目光都在问他：你这个不孝的家伙，怎么能让你亲爹扎这样的腰带呢？你难道就不觉得“掉价”吗？

路上，洪老板又给老爹买了一条皮带，逼着老爹再次换上，并把为何不能扎布带的道理讲给他听。老爹勉强扎上，可是他坐在火车上或飞机上，总在不断扭动腰肢，摆弄裤腰，好像腰里生了蛆虫一般。

洪老板终于把扎着皮腰带的老爹领进了自己的豪宅，送入已经为他准备好的房间里。洪老板又亲自指导老爹冲过凉，为他找出替换衣服，然后才打电话让妻儿回来，接受老爹的检阅。

谁知老爹和儿媳、孙子的会面竟然十分尴尬，老爹再次扔掉了皮带，公然扎着那条背包带走出来。洪老板看见老婆脸上先是布满惊讶，继而布满嘲笑，这使他的脸上不由火辣辣的。

在接下来的日子里，儿子和父亲为了腰带的事情展开了激烈的拉锯战。洪老板发狠一般不断给父亲买回一条条的腰带，从百元的一般品牌到数千元的名牌都有，但他的老爹收到之后，多则扎一天半天，少则扎个把小时，就把它藏匿起来。他最后对儿子说：你不用费心了，告诉你吧，我就是扎着布带舒服，我这辈子就是扎布带的命。

洪老板无可奈何，只好暂时放弃努力。谁知他在腰带问题上让步以后，老爹居然步步紧逼，反过来开始管束起他来。他家每顿吃香喝辣，老爹便说：这也太浪费了！简直就和过去的地主一样。家里雇了佣人，外面雇了员工，老爹便说：你这不就是过去的资本家吗？他为生意请客送礼，老爹又说：你这不是搞腐败吗？老爹动辄教导儿子：你赚那么多钱干啥，够吃够用得了。

儿子越来越看不惯老子，老子也越来越看不惯儿子，父子俩终于爆发了激烈的争吵。老爹说什么也不在城里待了，强烈要求再回他的乡下去。

这天，垂头丧气的洪老板终于决定让老爹走。老爹理直气壮扎着他的那条背包带，带着对儿子的满腔愤怒和担忧离开。等他走后，洪老板发现，他的床底下扔了一条又一条精致的皮腰带。☐

（作者为广东小小说学会会长）

（责任编辑 孙晓飞）

人到老年

文◎阿年

沉重的冬天正在翻页。老牛住到女儿家后，晚上时常会独自一人来到小区外面走走转转。

这天和往常一样，老牛又独自来到小区外面转转。走着走着，他一下子便看见了不远处有座星星点灯似的阁楼。哦，那不就是江南名楼滕王楼吗？

望着滕王楼，他不由信步走来，顺脚走到楼边上的天岭养老庄园在市内打造的华丽俱乐部门边。这个早已被“铁将军”把关的俱乐部，给了他太多无法忘怀的如梦记忆……

老牛和老伴儿先后退休在家一年多了。正在他们待在家中感觉慌闷之际，朋友老刘打来电话：后天有个福建二日游。你们去不？他们当然是满口答应了。

游玩期间，他们认识了一对年过6旬的张大姐夫妇。通过她的介绍，他们得知云彩养老庄园。在张大姐陪同下老牛夫妇参观了庄园。感觉不错，于是便购买了5.5万元养老服务卡。

梅峰山下的天岭养老庄园也还不错。相隔一段时间后，张大姐发来一条微信：联系人吴成及其电话号码。

第二天，他们便去了天岭养老庄园。在一片绿树成荫的山脚下，有两幢在建的欧式别墅。

牛叔，这就是以后你们要住进去的楼房。吴成说：这里是旅游胜地，天然氧吧。天热时，这里可以比山下低10摄氏度。天冷时，这里装了地暖，也很温暖。冬天再不需要到海南等地去避寒了。

听吴成这么一说，再看看这风景如画的

实地，还别说，这里还真是老人养老不可多得的一个好地方。但当时手头紧，老牛先购买了1万元养老服务卡。

过了几个月，老牛又去过一次庄园。他们看到楼前有很大一片人工水面。水面上还浮动点点荷花。围绕水面中间，还建成了一座很别致的假山。整个地面上全都铺好了从国外引进的绿油油的草坪，还种上了一排排珍稀的红衫小树苗。

老牛仿佛吃了颗定心丸，二话没说，就将自己手中不敢乱花的40万元养老钱全部购买了这家山庄的养老服务卡。

不久，山庄别墅建好。老牛他们便去养老山庄住了一个星期。那时还是冬季，在山下感到寒风呼啸，但在山庄因为有地暖，他们感受到了春天般的温暖。在这里，除了吃住满意外，还有卡拉OK室、茶座、棋牌室、图书室、乒乓球室等供老人玩耍的地方。几天下来，他们感觉生活舒畅惬意。

接下来，公司在市内滕王楼附近租了一处面积很大的多层式大楼为俱乐部。不久在这里陆续又办起了老年大学、卡拉OK、拔火罐等休闲养生会所。老牛他们便在这老年大学报了太极拳培训班。和许多老年人一起学习，那种老有所乐愉悦的感觉，简直无法形容。

如今观念变了。以前是养儿防老，现在是不靠政府不靠儿，就靠山庄度晚年。

就在老牛打算安度晚年之际，一件让老人十分震惊的事发生了。云彩养老庄园资金链突然断裂。凡是在它那儿购买了养老服务的，人不能进园住，钱一律拿不到。

这么多钱就这样打了水漂，让老牛十分心痛。于是他担忧天岭养生庄园会不会成为

第二个云彩养老庄园。张董事长对他说：我会将危机化为机遇、动力，扩展和增加新的服务项目服务老人。

接着，他们与省里有关方面联系，签订合同，年底硬是让一架直升机飞到了山庄。让不少老人坐了上去，真实地享受了一次生病坐飞机免费抢救活动。

如果生活就以这样一种方式一直进行下去，相信老牛的晚年生活，一定会过得非常幸福。

日子一晃而过。转眼到了来年4月26日，老牛突然被一条手机微信惊呆了：张拐子、丁华夫妇昨晚携款逃跑了。

这条微信就像一颗重型炸弹丢进了老牛的心田。一生的积蓄，在这一瞬间之间，就这样说没就没了。养老变成了坑老，老牛叩问苍天：老人找一家靠谱的养老院为何这样难？

经受两起养老诈骗案后，老牛家中生活质量一下子来了个180度大改变。世事真是祸不单行，几月之后，老伴儿又查出乳腺癌。

摊上这病，钱就是纸。一位病友说：一次靶向治疗就要好几万，做个10来次，一套房子就没了。

为给老伴儿治病，老牛忍痛将住房卖了。然后陪老伴儿到女儿家养病。想起退休后一路走来，老牛无限感叹，怎么世上倒霉事全让我给撞上了……

年关，下了一场漫天大雪。上个月，女儿生了个女儿。家中添了口人，房间自然紧张起来。在这儿长住也不方便了。老牛就想，要是自己买套房，也不至于和女儿挤在一起。

唉，活了一辈子，想不到老了老了，竟然没有一个家。此时此刻，老牛什么也不想，只想有一个家，一个不需要多大的地方的家，陪伴、守护着老伴儿一起慢慢变老……

一阵电话铃声将老牛从往事中惊醒过

来：你这深更半夜的，在哪儿呀？我给你送伞过去……

有一天，老牛突然想起了退休前和老伴儿在很远的山区买的一幢农家土坯房。看来，山区那幢土坯房，是老两口目前能抓到的最后一根救命稻草了。

养老套路深，还是回山村。于是，老牛夫妇便成为了一对真正的云居山农夫妇。

早就听说，人老待在家，就会生病。所以老牛一退下来就去找工作，后又寻找庄园养老。现在他总算明白了，要啥工作，要啥庄园，只要住到这山里来，那就比什么都强。

一年到头，他们起早贪黑，忙得晕头转向。哪里还有时间生病呀？老伴儿的慢性病也好了。

平时，老牛夫妇很忙。抽空，他们会到深山里去摘果子、挖野菜、采草药。老牛有时会出山玩玩。老伴儿不能走。因为这里的鸡、鸭、猪、鹅、鱼、菜、果之类的动植物都需要她这位“总司令”。老伴儿原来是学农的。她在农学院学到的知识，在这里终于有了用武之地。

他们这个家四周，就像一个美不胜收的小型植物园。这些日子里，老牛总感觉，他们已经过上了自己退休以后梦寐以求的生活……

每到夏天，女儿、女婿会带着外孙女，来他们这儿度过城里最热的日子。

近日，老牛接到云彩庄园当地政府打来的电话，让他去拿回自己购买山庄养老服务费用本金。天岭养老庄园呢……

晚年生活中的一个个大坎，他们终于还是挺了过来。人呀，只要自己不自暴自弃，心有阳光，生活总是会柳暗花明，向你打开又一扇大门……

（编辑 周安琪）

1996年夏天，我收到通知，被安排到中国作协北戴河休假中心疗养，通知上说可以带家人，我和爱人带着儿子一起去了。

那是夫人和儿子头一次看到海。全国各地一起来休假的著名作家有鲁彦周、潘大林、余波、李康美、沈乔生老师等。当代著名作家王蒙老师也在这儿休假，在餐厅吃饭或在院子里聊天时会碰上他。有认识他的作家和他打招呼，他就停下脚步说几句，脸上很慈祥的样子。

我们住的房间和他的房间同在二层，心里总想着去拜访他，又总怕打扰他的休息或写作。

这天，见他刚吃饭回来进了房间，我怀着忐忑不安的心情，鼓起勇气敲响了房门。王老师很和气地让我坐下，我做了自我介绍。他问了我的情况，听说我是总后的，他说周大新在你们那儿。我说，对，周大新老师现在是创作室主任。他说，你们在一起。我说，不是，我不是搞专业创作的。他微笑着说，那更不容易。然后问我，我有什么事吗？

我说，王老师，我最近打算出版一本小小说集，想请王老师给题写个书名。他四处找了找说，我这儿也没有毛笔呀。我递上自己带去的信纸和笔说，就用钢笔写吧。

王老师很认真地为我写下了“王培静小小说集 王蒙”几个字，字是竖着写的。又说了会话，我怕影响王老师休息，忙起身道谢告辞。他把我送到门口，客气地说：有时间再来坐。我再次道谢，心里感到无

比的激动。

王蒙老师当过国家的文化部部长，配有专车。有一天晚饭后，我们想去游泳，住的地方离海边很远。南京来的沈乔生兄试探着问：王老师，我们搭你的车，一起去游泳行不行？

王老师满脸笑着说，好呀，谁去，都上车，只要车里能装下。

那天我们三个人坐王蒙老师的车去了海边。王蒙老师熟悉情况，带我们去了海水很干净的地方，那个地方是个避风港，风不大，人也很少。

由于在上车前，外衣里边穿好了游泳衣，到了平坦的地方，脱下外衣大家就跟着下水了。

王老师每次都能游到海的很远处去，他还不停地变换着游泳姿势，很惬意的样子。看着王老师在海中畅游的身影，真不敢想他是个七十多岁的老人了。能和传说中的文学大家在一起游泳，真是幸福啊！

2017年夏天，又一次被中国作协安排到北戴河创作之家休假。到这儿的第二天，又碰上了精神抖擞的王蒙老师。他从19岁开始写作，写了足足60年。三百多部作品，近2000万字，从提笔之日起，他的作品就影响着无数中国人，至今仍在用那支笔撰写经典！

始终站在国家的高度，与人民同心、与时代同行的王蒙，在2019年9月被授予国家荣誉称号“人民艺术家”，他是获奖者中唯一一位作家。📷

（编辑 卓成华）

和王蒙老师在北戴河游泳

文◎王培静

守夜不失时， 得食相告，

文◎姜末



中国人画画，喜欢画带有吉祥寓意的东西。比如画柿子，事事如意。比如画鱼，年年有余。比如画蝙蝠，福气自来。比如画鸡，大吉大利。

齐白石画过两只小鸡在争吃虫子，题曰：他日相呼。据说鸡是极具团队精神动物，汉代韩婴《韩诗外传》中说鸡有五德：首戴冠者，文也；足搏距者，武也；敌在前敢斗者，勇也；得食相告，仁也；守夜不失时，信也。鸡发现食物后，会咕咕地叫着，喊来同伴一起吃。

但齐白石为何画两只小鸡在争食呢？原来白石老人认为，人之初，未必性本善，所谓的善，都是后天培养的。

所以，他题了“他日相呼”的款。

有时，看到两只大公鸡争斗得你死我活，我就想给齐白石补个款：呼个脸呀。但细想想，白石老人没错，鸡也没错，错在我们后天的培养教育。

寓意这东西也得两面看，鸡与吉谐音，同时也与一个不雅的字谐音。记得有个开饭店的朋友叫解大斌，大斌自己在山上养了很多鸡供自家饭店做食材用，有一次他给饲养员发信息说，送十只鸡来酒店。传呼台的话务员说，对不起先生，我们不能替你发这样内容的短信。

我喜欢画鸡，但不是那种正经地画。大连有个叫林成翰的先生画鸡很有名，他画的鸡无论从结构还是造型都无比准确。有一次林先生去看我的画展，指着我画的鸡说，你看看姜末画的鸡，结构不对，造型也不准，但是，你能说他画的不是鸡吗？

林成翰说这话时，我不在现场，是朋友嘉树偷偷录给我听的。听前半句吓我一跳，而一个“但是”的转折后，才知道先生是在夸我呢。

前两天我模仿儿童画，画了一只六条腿的大公鸡，还录了视频，吾友王霄第一时间登门求画，我说您好像是林成翰先生的学生吧，怎么会喜欢我画的这种不正经的鸡？他说，两位老师画的鸡，正经不正经，我都喜欢。☑

（编辑 卓成华）

徐于斌词二阙 汉宫春·赋冬草

憔悴天涯，望坡腰困雪，日脚凝寒。残山剩水踏遍，意兴阑珊。霜华夜重，是白了、旧日庭园。空滞远，未如黄叶，趁风犹得飘还。

不记荣枯几度，念密缄旧约，信卜前缘。罗裙绿如幽梦，怕说重圆。前尘渐杳，分袂处、付与谁怜。埋此恨、更生更远，春来还到江干。

减字木兰花·题木兰剑社社长严静女史《练拳日记》

凭谁问道，仗剑归来堪笑傲。一卷书成，苟日新蜚四海声。

苍茫万感，三十年来君照胆。故国榆枌，一代风华一代人。

庄静飞词二阙 满江红·流星雨

陨落珠玑，凭谁许，流年炽望。曾点缀，苍穹浩宇，黑丝绒上。契阔参商凉夜永，阑珊灯火琪花放。数萤雪，问碧海秋深，君无恙。泠泠矢，驰何往；潇潇雨，飞孰向。纵弧光一闪，洪荒都亮。泪涨痕消游絮影，电光石火铭心状。绮时空、瘞玉正埋香，天风宕。

注：癸巳九月初七日之夜有21世纪最大流星雨。词以记之。

念奴娇·秋日登紫金山怀古

金陵王气，看浮浮冉冉，古今腾束。华顶之云华表鹤，久绕梦中林麓。万里长江，六朝烟水，到此供愁目。桂枝香里，仲秋天气初肃。

见说潮打孤城，金戈铁马，几度惊沉陆。商女不知亡国恨，添了后庭遗曲。桃扇春风，石花血雨，宛记人歌哭。江山如画，一枰谁绘棋局。

注：乙未中秋前二日登紫金山。

马小萍词二阙 清平乐·沙溪望月

秋凉夜净，浅梦风吹醒。窗外银河浮冰镜，相视还寻对影。

荷杯酒染红颜，美眸花绕青山。百媚小姑无赖，偷移天阙新圆。

虞美人·爱上辛弃疾

挑灯看剑胭脂醉，簪断英雄泪。披袍擐甲佩吴钩，对酒当歌浑忘女儿羞。

虎符马勒齐呼踵，兵点沙场梦。风翻旗尾黑云低，飒爽戎衣今日胜霞衣。

李静风二首 听家庵兄抚琴赠别

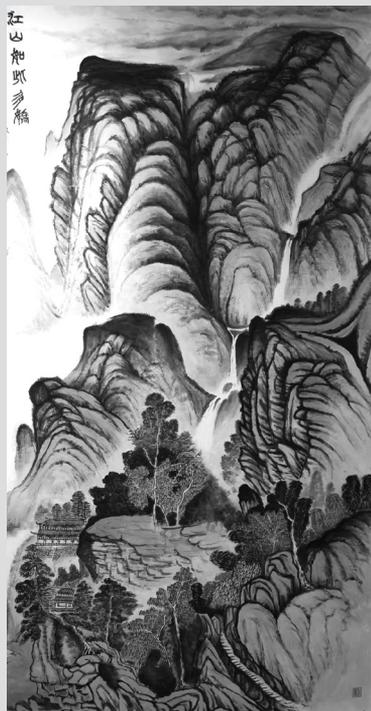
浮岚出深岫，中有五色云。孤鹤依林池，精爽扬其芬。跳珠应弹指，洄流溅石唇。尘定花欲睡，静室生空薰。安用广陵散，幽忧朝市昏。为我披秘谱，烟光错纷纭。天意何所适，飞鸟与潜鳞。明日至燕北，谁忆扬子津。

注：家庵兄为广陵琴派梅日强先生嫡传，渠自打谱有《十一弦馆琴谱》《西麓堂琴统》《响山堂琴谱》中数曲，弹以为别。

木兰花慢·清秋 游白鹿洞书院感怀

正娜嬛片玉，向秋涧，肃霜痕。看苍桂耽云，残碑负雨，秦火三焚。千春，纵衣钵在，算韦编绝代恻精魂。摇落空庭柏子，碧霞半掩松门。

清尊，酹梦成尘。弦诵起，绕彝伦。问麋鹿归时，九经散后，何物斯文？幽氛，怕天醉老，任荒榛惨月虎窥人。题叶商声四敛，怎禁一纸黄昏？



李继海（山东青岛）

九夷庐诗草（三首）

张庆

三月十一日过通津桥

春光诗思浩无涯，曳杖溪桥日欲斜。
料得海天相望处，潇潇独立忆芳华。

夜归览牧斋诗有怀

才冠东南恨有愆，枕戈吟句涌心泉。
绛云桐叶秋风过，一样蝉鸣一样怜。

南园大还阁听琴兼怀元代医圣王安道

二月熏风话雉鸠，灵音妙韵曼华楼。
潮洄医迹归何处，一片冰霜鬓际留。

行香子·长寿村

刘卫东

萦绕青山，合抱苍槐，受清平接瑞祥来。年丰人足，雨惠风谐。看桃花秀，梨花洁，茗花开。
东篱采过，西畴拾取，把初心能与天挨。新鲜可以，古朴应该。正米盈仓，勤盈意，喜盈怀。

木芙蓉（七律）

陈淑蓉

一树经年碧似松，金风雨后蕾苞重。
霜侵染露娥黄照，妍绽涂脂色抹彤。
墨客怡然生蕊笔，芬芳卉艳缀葱茏。
轩亭坐对吟秋恋，恬谧琴弦情独钟。

读《滕王阁序》感怀（七律）

徐翠华

王勃诗章万古讴，巍峨高阁阅春秋。
极望天际落霞舞，凭槛江洲孤鹭悠。
都督置场才俊聚，子安泼墨盛名留。
沧桑变幻星河转，未竟雄心付水流。

登滕王阁有感（七律）

铁林

又到豫章情不禁，追思诗杰复登临。
凭栏远眺江如故，往事萦怀意更深。
处士无才知妙理，子安有序乃清音。
今来阁底奇文诵，喟叹英魂愧寸心。