

推动党的创新理论更加深入人心

《人民日报》评论员

马克思主义是我们立党立国、兴党兴国的根本指导思想，马克思主义理论研究和建设工程是党的思想理论建设的基础工程、战略工程。

近日，习近平总书记对新时代马克思主义理论研究和建设工程作出重要指示，深刻阐明了马克思主义理论研究和建设工程的地位和作用，明确了坚持守正创新推进党的创新理论学习研究宣传的任务要求，提出了坚持“两个结合”推进马克思主义中国化时代化的殷切希望，为新时代工程的实施提供了重要遵循。

强调“不断谱写马克思主义中国化时代化新篇章，是当代中国共产党人的庄严历史责任”，指出“推进理论的体系化、学理化，是理论创新的内在要求和重要途径”，要求“马克思主义理论研究和建设工程要不断深化理论研究阐释，重点研究阐释我们党提出的新理念新论断中原理性理论成果”……党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视思想建党、理论强党，习近平总书记围绕加强马克思主义理论研究和建设，发表一系列重要论述，深刻回答了坚持和发展马克思主义的方向性、根本性问题，系统阐明了马克思主义理论研究和建设的方向目标、基本原则、根本任务、重点工作，为深入实施马克思主义理论研究和建设工程提供了思想指引。

当今世界百年变局加速演进，人类发展面临的机遇和挑战前所未有。当代中国正在经历着有史以来最为广泛而深刻的社会变革，正在推进中国式现代化这一人类历史上非常宏大而独特的实践创新。我们要深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神和党中央决策部署，坚持守正创新，坚持“两个结合”，推动党的创新理论更加深入人心，为推进马克思主义中国化时代化作出更大贡献。

坚持守正创新，就要聚焦学习宣传贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，着力深化体系化、学理化研究阐释，着力增强学习宣传的针对性、实效性；坚持“两个结合”，就要扎根中国大地、赓续中华文脉、厚植学术根基，深入研究以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业实践中的重大问题，加快构建中国哲学社会科学自主知识体系，培养高素质理论人才。创新马克思主义理论研究和建设工程，要牢牢把握学习研究宣传的根本任务，深化马克思主义基本原理研究，系统提炼总结标识性概念、原创性理论，持续激发理论创造活力。

一切划时代的理论，都是满足时代需要的产物。新时代新征程，我们要继续推进实践基础上的理论创新，坚持在实践中发现真理、发展真理，用实践来实现真理、检验真理。始终坚守理论创新的魂和根，及时科学解答时代新课题，着力推进党的创新理论体系化学理化，注重从人民群众的创造中汲取理论创新智慧，就一定能让当代中国马克思主义、21世纪马克思主义展现出更为强大、更有说服力的真理力量。📖

（《人民日报》2024年11月30日01版，本刊有删节）

ELDERLY CHINESE



2025年1月下半月版
总第707期1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 推动党的创新理论更加深入人心
《人民日报》评论员

银色风景线

银龄新星 04 刘淑东：退休后的公益之路 卓成华
07 67岁孙蔚莉：用科普温暖患者的心 焦晓辉
时代先锋 10 刘长春：法治公益，纾困解忧暖人心
卓成华

运动健康馆

养生保健 13 健康节日：带您认识古老的“恶魔”
——麻风病等 本刊综合等
老当益壮 17 热心老年体育事业的“工作狂”——记南昌
市新建区商务局老年体协主席刘行意等
涂怀金 熊斯柳等
健身广场 21 会玩才有充实的晚年等 刘会琴等
老体风采 25 赣州市南康区老年体协卫健委分会订刊
有新招等
运动健康 28 坚持规律性的体力运动可有效预防痴呆等
郭艺芳等

时尚俱乐部

江山览胜 30 华山游记 方子华
文化养老 31 与书为伍 徐贻聪
趣笔闲谈 32 因为知道所以懂得，因为懂得所以慈悲
罗西
33 一个变老的坏人的故事 谢悦
34 给子女留下什么？ 陈思炳
35 没齿难忘 王洪武
36 老出一个好风度 孙贵颂



2025年1月下半月版

总第707期1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 | 37 | 人生难得老来忙 | 陈太顺 |
| | 37 | 换一种心态欣赏老年 | 张 雨 |
| | 38 | 秋天的感悟 | 丁 宇 |
| | 39 | 见面时，不问年华几何 | 史 俊 |
| 家长里短 | 40 | 家庭和谐更幸福 | 赖德润 |
| | 41 | 家有贤妻 | 甘章成 |
| | 42 | 带着小宝宝远行 | 朱艳红 |
| | 44 | 吃牛排忆往事 | 钟明山 |
| 人间真情 | 45 | 回眸牵手六十年 | 聂许康 |
| | 45 | 细婢 | 蔡永红 |
| | 47 | 难忘同窗情 | 许玉铎 |
| 流年往事 | 48 | 难忘家乡古榕树 | 彭学桂 |
| | 49 | 家乡的蝶变 | 严小光 |
| | 50 | 到篁村去挑粮 | 侯善金 |
| | 51 | 回忆当年在基层 | 温人炳 |
| 快乐心情 | 52 | 猫也未必嫌穷爱富 | 楚 水 |
| | 53 | 快乐与慢乐 | 程勉学 |
| | 54 | 老年不知愁滋味 | 守 中 |
| | 55 | 会过日子的暖男爱逛菜场 | 蔡恩泽 |
| | 56 | 忘了自己是老头儿 | 夏俊山 |
| 家风家园 | 57 | 我家特别的过年仪式 | 摩西妈妈 |

文学百花园

- | | | | |
|------|----|----------|-----|
| 小说天地 | 58 | 父亲的口头禅 | 王 荀 |
| | 59 | 礼物 | 曾祥伍 |
| 散文世界 | 61 | 金蛇有爱梦成真 | 姜 末 |
| | 62 | 围炉煮茶正当时 | 汪 志 |
| 诗书画苑 | 63 | 罗辉集句诗选 等 | |
| 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 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 (胡燕)

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



曾在北京雍和宫做英语导游和翻译的刘淑东，接待过无数海内外游客和百余位各国政要，2008年接待塞浦路斯残奥委会主席斯泰莱诺斯，看他坐轮椅行动不便和对帮助他的人满脸歉意时，她有了为身患残疾等困难群体服务的意识。

作为民盟盟员，刘淑东在民盟组织的资源和雍和宫的大平台上，参与、组织到偏远地区义诊，到机关、学校讲中华传统文化，特别是退休后任民盟北京市委老龄委副主任，开始投身于实现曾经的愿望，为特殊困难老年人特别是残疾人纾忧解困，“一开始我觉得自己是在为他们服务，但接触多了，从自强不息的残疾人朋友身上我学了很多东西。其实志愿服务是双向的，它不仅让我得到了快乐，也提升了人生价值。”刘淑东说。

刘淑东：退休后的公益之路

文◎卓成华

帮助他们，相当于帮助将来的自己

在北京东城区东直门街道“温馨家园”活动室，为残疾人举办的文化课正在进行。刘淑东老师请学员朗读《中国老年》杂志上一篇关于残疾人活到老、学到老、奉献到老的文章：“刘建民跟着残疾人艺术团四处参加公益演出，从不知疲惫，他说：‘我是因为学说山东快书，加入这个组织；因为这个组织，让我开阔了心胸，提高了境界，在奉献中实现自我价值，找到人生的幸福点。’”

一篇3000多字的文章，几个人分段朗读，然后朗读者结合文章谈各自的体会。刘淑东说：“刘建民老师与我都住在团结

湖社区，带着采访他的文章并请他本人来做嘉宾，用感同身受的故事，激励和鼓舞残疾人朋友，幸福就在身边，需要去发现。”

东直门街道有残疾人1500余人，专为他们服务的“温馨家园”与社区养老驿站共享服务设施，为残疾人提供日间照料、辅助器具租赁、助浴等服务。民盟东城区委也在这儿成立“盟员之家”，对残疾人进行帮扶。

刘淑东来这儿参加一个会议，被这儿的文化氛围吸引。她说：“‘温馨家园’里有书法、绘画、音乐、文化班，还有烘焙蛋糕、手编花等手工操作课。我们家藏书千余册，就给这儿捐了一部分。

由于有过宣讲中华优秀传统文化的经验，残联邓主任就跟我讲，‘您来给他们讲讲课得了。’”

这样，刘淑东就每周来讲一次课，学员少时一二十人，多时五六十人，“习近平总书记说，实现中华民族伟大复兴中国梦，一个不能少。”刘淑东说，“一开始我觉得自己离残疾人很远，进入老年才发现，一旦你摔了、病了、失能时，才设身处地地理解残疾人的不便。所以在有能力的时候帮助他们，相当于在帮助将来的自己。”

围绕心理健康、融入社会、有效求助、建立自信等主题，刘淑东的课深入浅出，而民族历史、身边建筑背后的故事更是引人入胜。残疾人最大的障碍，就是会遇到看不起自己的人，刘淑东对他们说，最好的办法，就是不与这样的人较劲，远离他们，充实自己。她用刘建民举例，他小时候也曾受人白眼，但他54岁还在学艺，用自己的努力赢得尊重，到了晚年各种邀请不断，活动不断。人要努力，自己看得起自己，活得就精彩，这一生就不白来。

说是讲课，刘淑东更像是与朋友聊天。中秋节前夕，她喜爱的奥运冠军全红婵的家人在网上卖月饼，她也买了一盒，上课那天带来跟大家一起品尝。她说：“每人也就那么一小块，但其中一名小学员说：‘我不吃，拿回家给我妈吃。’听了这话，我心一酸，残疾人对人和事敏感，但也特别会为别人考虑，有爱心。”

刘淑东介绍，国家对困难残疾人和重度残疾人分别有生活补贴和护理补贴，他们更懂得节俭、分享与感恩。她说：“各级组织和社会应尽可能多地为残疾人提供教育、就业和康复机会，会让更多的人对未来生活充满期待，去实现梦想。”

作为嘉宾参加这样的活动，刘建民很是感慨。他说：“听课的人大多数是智力残疾，刘淑东老师通过讲课，慰藉了他们的心灵，也是一种康复形式。淑东老师为了讲好北京中轴线，带着大家走上景山万春亭，举目远望中轴线，真正让我们残疾人走出课堂，走进自然，融入社会。”

维护民族团结、宗教和睦、 社会和谐义不容辞

刘淑东对建筑、民族、历史、文化以及世界知识的了解，得益于她在雍和宫做了30年英语导游和翻译，在服务国家外交活动和外事工作中积累颇多。

雍和宫原为清代雍正皇帝即位前府邸，曾改为行宫，1744年改为藏传佛教寺院，具有汉、满、藏、蒙民族特色。刘淑东说：“雍和宫刚开放时，每天只接待一两千人，外宾的比例较少。后来逐渐多起来，从几千到几万，到现在高峰时段每天限流不能超过6万人。”

刘淑东接待的第一位重要外宾是美国前总统乔治·布什。“那是1994年1月14日，外交部给的时间是半小时之内（后因贵宾要求延长了15分钟）。雍和宫南北来回至少600多米，我一边讲解一边计算走路的时间，很紧张。在翻译数学殿（现在叫时轮殿）时我用了‘数学’的名词，布什总统听了笑着给我纠正，说你应该用‘数学’的形容词。这个纠正让我有种亲近感，一下子就放松了。”

因为不是专业出身，刘淑东获得的知识除了通过书店、图书馆，就是趁休息时到北京周边大觉寺、潭柘寺、戒台寺等地抄资料，丰富自己的解说，让国内外游客深悟中华传统文化的博大精深。

2008年北京奥运会，参与其中的刘淑东负责给志愿者讲课。17天的奥运会她接待了外宾11次，其中有4位总统、4位总理和多位部长。

她说：“奥运会后面是残奥会，塞浦路斯残奥委会主席斯泰莱诺斯坐着轮椅来参观雍和宫，是保安抬着他进出各个宫殿。他说早知道有这么多台阶，就不来麻烦大家了。我说您来增加了多方文化的交流，奥运会是全球的盛会，像我能参与其中就很快快乐。”

那年刘淑东54岁，全程弯着腰给斯泰莱诺斯解说，也就是从那时给她埋下了种子，残疾人不容易，今后遇到了一定要好好服务。

由于工作需要，刘淑东退休后又被雍和宫返聘10年，参与了密集的外事接待，获得国家相关部委和民盟各级组织以及北京市的数十项表彰。她说：“做好民族宗教工作，维护民族团结、宗教和睦、社会和谐是自己义不容辞的责任。”

志愿服务是付出，更是收获

掌握英语、德语、西班牙语三门外语的刘淑东笑着说，纯粹是因为爱好学习，自己给自己压力，才干起了翻译。

刘淑东因为家庭成分不好高中不能上，就被分配去北京通县（今通州区）的北京农机轴承厂上班。国家恢复高考，她也报了名，考了三年都名落孙山。但刘淑东没有气馁，白天到城里听课，晚上来远离城区的工厂上夜班，后来调到雍和宫，终于在33岁考上了北京外国语学院的“业余大学”。

“为什么这么执着？”刘淑东说，“我到雍和宫工作以后，一次有个外国人要找

厕所，急得直比画，我却听不明白，心想人家花钱大老远到你这儿来了，你学点人家的语言为人家服务也是应该的。”

学会了英语，刘淑东到雍和宫外事接待部门开始了英语导游和翻译工作。随着知识的丰富，她开始给雍和宫内部职工讲课。武警部队某支队领导来雍和宫办事，听了她的讲解，就请她去给战士们讲。

就这样，刘淑东从部队讲到中小学、大专院校，从文博机构讲到人大、政协，从西藏青海等地蒙藏族学习班为村支书、村长、脱贫致富带头人、网络媒体人开展文化宣传讲座到“温馨课堂”为残疾人鼓气加油。在民盟组织社会服务平台的帮助下，联合雍和宫参与了大量慈善帮扶、回馈社会的活动，她参与筹划、组织的义诊和慈善公益活动多达50余次，出行百万公里，受益人数达上百万之众。

到辽宁阜新县及内蒙古西乌珠穆沁旗、土默特右旗等地义诊，刘淑东印象最深。她说，“最应该感谢的是那些老专家，他们大都是民盟盟员，也有民革、民建、农工党等其他民主党派成员，大家愿意在一起做公益，而且都是利用休息时间，有的刚做完手术就赶来，往往路上坐车就是十几小时，有的腿都坐肿了，但没有任何怨言。”

再忙也不忘读书充电。刘淑东每天还要拿出两三个小时看书，必读的是文化方面的书籍，有时还读读外语书。另外就是组织身边爱好者去博物馆参观，有历史文化展览更是不错过。她说：“出去讲课需要准备内容，这在无形中增加新的知识，幸福指数得到大大的提升。有人说志愿服务是付出，对于我来讲，更是收获。”

（编辑 卓成华）



67岁孙蔚莉 用科普温暖患者的心

文◎焦晓辉

她像一道光，驱散了患者内心的恐惧；她的笑容如春风，温暖着人们的心灵，她用专业和爱心，给人们带来了勇气 and 希望；她也热爱生活，老有所乐的生活过得充实又精彩。

她叫孙蔚莉，今年67岁，是江苏省肿瘤医院的主治医师，现任江苏老年学学会副会长、江苏省抗癌协会科普专委会常委、江苏省肿瘤化疗与生物治疗委员会乳腺癌学组副组长等职。

5年前，孙蔚莉带领一群热爱公益的年轻人，先后创建了《蔚蓝讲坛》公众号、《蔚蓝讲坛》视频号，携手江苏省各大医院的专家，为老年人和肿瘤患者提供线上公益医学科普、心理疏导，以及线下老年疾病义诊活动等服务，深受老百姓的喜爱和赞誉。

创建《蔚蓝讲坛》公众号， 为患者答疑解惑

孙蔚莉精通常见恶性肿瘤、多发肿瘤的诊疗技术，尤其擅长乳腺癌、肺癌的化疗及综合治疗。但在门诊中因时间关系，她无法为患者仔细答疑解惑和心理疏导，于是她便利用工作之余，带领几个同事为患者不定期举办“健康教育讲坛”。讲坛很受患者欢迎，每次来医院听课的都有100多人，看着患者脸上多了笑容，孙蔚莉特别欣慰。所以多年来，只要有空，她始终坚持在线下为患者做健康教育。

2019年，退休后的孙蔚莉被返聘至分院工作，她打算继续举办“健康教育讲坛”。分院地处市郊，交通相对不便，孙蔚莉犯愁了：来听课的患者多为中老年人，路上的安全得不到保障。后来，有朋友提醒她：“你可以在网上开个公众号做患者教育，

也许能更好地帮助患者。”

孙蔚莉眼前一亮：这确实是个好办法。可是她从未接触过新媒体，完全不知道如何操作、运营公众号。

彼时，网上做健康教育的专家还很少，没有可供参考的模板，一切都得自己一点一滴地摸索。一开始，因不懂怎么排版编辑，发送到公众号上的科普文，要么没有段落或分隔符，要么就没有标题或引导语，导致视觉效果、阅读效果都比较差。

孙蔚莉没有气馁，她请教媒体朋友，也因此得到两位年轻志愿者的帮助，他们主动承担起文章的排版编辑工作。

2019年5月，孙蔚莉创建的《蔚蓝讲坛》公众号正式运营，患者们得知后，纷纷在后台向孙蔚莉表达着感激之情，并时常在后台留言，咨询与疾病相关的各种琐碎问题。每天下班回来，孙蔚莉都会打开公众号，哪怕再晚，她都及时为他们答疑解惑，

或做些心理疏导，每一个问题绝不过夜。

因为“您就是我们的家人”， 哪怕再辛苦我也觉得值

时间很快来到2020年。这一年，新型冠状病毒感染疫情暴发。疫情对外地患者造成了很大影响，很多患者不能按时到医院复诊，会在当地医院做完检查后，再请孙蔚莉线上诊治。

一时间，患者的提问更多了，特别是一些琐碎的问题，比如，某个患者某天忘了吃药，会问“会不会有问题”；某个患者推迟了复查时间，会问“会不会耽误病情”。

还有很多患者拍了片子，“哗啦啦”一下发过来10多张让孙蔚莉看。会问“这次拍的片和上次的不一样，会有问题吗”“是复发了吗？是转移了吗”等很多问题。

孙蔚莉毕竟年龄大了，眼睛老花了，报告上的文字又特别小，看着很费力；而片子又是大文件，后台往往很难打开，特别耗力耗时。时常忙到凌晨一两点，她才能回复完后台当天所有的提问，然后第二天她还得早起赶着去上班。



渐渐地，孙蔚莉深感压力巨大，尤其是因忙于其他事务，很晚到家已经很累，忽然想到还有公众号后台留言没回复时，她就很崩溃，“那段时间，我经常会想，不弄了不弄了，做这个公众号太操心了，心里会三番五次打退堂鼓。”

就在是否坚持下去的矛盾中，她收到了后台一位患者的感谢信。患者叫“霞”，58岁，是孙蔚莉的门诊病人，安徽宿州人。3年前，她罹患了乳腺癌，在孙蔚莉的诊治下，病情一直十分稳定。疫情暴发后，她复诊的时间正好与宿州封控时段重叠，她没法出省看病，就选择了在当地医院复诊，结果一切正常。

但霞不放心，又到后台去问孙蔚莉。见到孙蔚莉的回复后，她才安下心来。感谢信中，她写道：“……您是一位医德高尚、医术精湛、真诚善良的医学专家，您为病人们操碎了心。我代表您所有的患者，对您表达深深的敬爱！但说再多的感谢，都无法表达和报答我们对您的感激之情。其实在我心里，我早已把您当成了我的家人。我只信赖您……”

那一刻，孙蔚莉眼眶湿润了。自从《蔚蓝讲坛》公众号上线后，她帮助了很多人，不管是不是自己的患者，她都一视同仁。所以一直有很多人赞美她，得到他们的肯定，孙蔚莉挺欣慰，所以她才一直坚持了下来。但患者把她当成家人，是她没料到的。

“挺感慨的”，孙蔚莉说，“患者那么信赖、认可我，那我还有啥怕吃苦的呢？当时我就下决心，一定要尽自己所能去帮助他们。哪怕只是给予一些心理疏导和安慰，能让他们安心，鼓起生活的信心，再辛苦我也觉

得值。”

付出一定会被看到。之后，《蔚蓝讲坛》公众号的科普作品，获得2020年度“典赞·科技江苏”十大科普作品奖。

因为坚持日更、坚持24小时内回复患者提问，《蔚蓝讲坛》公众号也很快增加了众多粉丝，尤其吸引了众多的中老年群体。随着阅读量的增加，他们在后台写了大量的留言，咨询各类疾病如何预防、诊断、治疗等健康问题。孙蔚莉24小时内根本没办法回复过来。

此时，孙蔚莉有了一个大胆的想法：尝试搭建《蔚蓝讲坛》视频号平台，邀请全省各大医院各科专家，把粉丝们关心的各种健康问题，通过线上视频更直观地科普给大家。

她的美好，是一种磁场和能量

但孙蔚莉内心也有很大的顾虑：《蔚蓝讲坛》视频号是纯公益性质的，专家们是否愿意无偿做这项工作呢？于是她试着跟一些专家沟通，令她感动的是，专家们都痛快答应了，表示愿意支持她做这个公益事业。并且，她的想法也得到了家人的支持。儿子对她说：“妈妈，我支持你。把自己擅长的告诉大家，就会使大家少走弯路、少病急乱投医，您搭建这个平台太有社会意义了！”

于是，2020年6月初，《蔚蓝讲坛》视频号上线了。此时，孙蔚莉去医学院讲课时认识的几位学生，也主动加入到团队，积极为《蔚蓝讲坛》视频号拍摄视频、后期制作。孙蔚莉介绍，2020—2024年，《蔚蓝讲坛》的视频作品，连续4年获得江苏省优秀科普作品奖等荣誉。目前，团队已有10个年轻摄影志愿者，最大的是“80后”，

最小的是“00后”，他们一直坚定地追随着她。孙蔚莉感慨道：“《蔚蓝讲坛》运营到如今，得到各方的肯定和喜爱，离不开团队专家们、小伙伴们的通力合作。正能量的事情，其实有很多人是愿意去做的。”

身为江苏老年学学会副会长，除了做《蔚蓝讲坛》，孙蔚莉还要负责科普健康教育。这几年，她也会不定期带领专委会专家，在省内各地开展老年疾病线下义诊活动，至今已达40多场，让更多老年人了解正确的疾病防治、健康保健常识。

孙蔚莉坦言，每次做义诊，压力都特别大。首先就是前期的各种筹备，然后是后期的汇报、完善各种书面材料等事项。但一想到能帮助到老人，尤其是那些农村留守老人，她就觉得值得。

每次义诊，孙蔚莉一行接待的几乎都是老年人。很多老人听力不好，他们只能扯着嗓门说话；很多老人不善表达，他们就极度耐心地听他们表达。然后详细指导老人们如何去当地医院做检查、就医，也会帮他们联系好接诊医生，从实处帮到他们，带领这些老年群体乐享银龄生活。

忙碌并快乐着，成为了孙蔚莉的常态。从去年开始，孙蔚莉暂停了去医院坐诊，于是才有了一些自由支配的时间。完全看不出她已67岁，生活中，她爱笑、爱看电影、爱看小说，也会抽空出去旅游一下，做顿美食，犒劳一下自己；她每周会抽出一天时间，与儿孙相聚一堂，尽情享受大家庭的温馨时光。

孙蔚莉身边的人，都特别喜欢和她相处，因为和她在一起，觉得轻松快乐。“其实，一个人的善心、善行，对人生的影响一定是超出自己想象的。”她深有感触地说。☑

（编辑 钟潇悦）

刘长春：法治公益，纾困解忧暖人心

文◎卓成华



作为给习近平总书记写信的“银龄行动”老年志愿者代表之一，看到总书记回信激励更多老年人投入公益事业，83岁的刘长春至今仍感到荣幸和自豪，他说，作为一名老党员，退休后能为人民做些有益的事，很享受，也很快乐。

从最高人民检察院退休的他，发觉身边老年人因欠缺法律常识，时有被骗，就与老同事一起组建北京睦邻法律服务中心（以下简称“睦邻”），维护老年人权益。刘长春说：“服务开展6年来，我们已在北京社区、企事业单位开设了15家公益法律服务站，拥有志愿者队伍400多人，以政法系统老干部优势开展基层法律服务、化解群众矛盾纠纷、维护首都和谐稳定，得到了社会的认可与肯定。”

街道的“消防员”，社区的“灭火器”

和16位“银龄行动”老年志愿者集体给习近平总书记写信，刘长春说出发点是汇报参加志愿服务活动的情况，表达继续发挥专长、回报社会的决心，“没想到习近平

总书记回信后，在社会上引起这么大反响。我们睦邻志愿者看到消息的第二天一大早，就去第十届国际老年产业博览会上参加公益法律咨询服务，干劲更足了。”

大到法律纠纷，小到邻里矛盾，都是睦邻志愿者解决范围。一名女士用微信询问刘长春：“我住在小区的一楼，阳台外面有一大片草地，我喜欢花，想在这儿种花。并且已经种了桂花树，这个合法吗？”

刘长春很快回复：“我找了有关律师，咨询了一下，这样答复你。按法律规定，房前屋后，都属于大家共有的地方，是不能够（自己）种花、种菜、种树的。”

《中华人民共和国民法典》第274条规定：建筑区划内的绿地，属于业主共有。

《物业管理条例》第49条规定：物业管理区域内按照规划建设的公共建筑和共用设施，不得改变用途。刘长春的回复都是有法可依，在公共绿地种花、种树，在露天楼顶种菜，在楼道堆杂物，都是被不允许的。

有位先生咨询再婚财产怎么继承，再婚后一方先行离世财产怎样分割。面对比

较专业的民事法律问题，刘长春说自己也有一个学习过程，他会详细阅读《中华人民共和国民法典》继承编，查找有关资料和案例，与相关法律志愿者进行研讨，并请教了办案经验丰富的检察官后，才给予咨询者一个详尽的答复：

这位先生前老伴儿的财产按照配偶、子女、父母等顺序继承。再婚后，夫妻双方获得的财产为共同财产，在没有约定的情况下，将来涉及继承时，共同财产分成两部分，其中的一半属于尚在世的配偶，另一半属于离世方遗产，如果没有遗嘱，则按照配偶、子女、父母等顺序继承，进行财产分配。

“我们会特别叮嘱老年人，”刘长春说，“《中华人民共和国民法典》第1157条规定：夫妻一方去世后另一方再婚的，有权处分所继承的财产，任何组织或者个人不得干涉。”

帮助老百姓解决法律问题，刘长春也投入到社区治理工作中。他担任“睦邻”法律服务中心设在西城区广外街道手帕口南街社区的公益法律服务站站长，也是社区“友邻+”居民议事厅的主要参与者。

他说：“比如在老旧小区改造过程中，可能涉及资金收缴与管控、权属归属及收益分配等法律问题，我们会提些意见，并希望大家以积极的态度面对问题，和谐议事，避免发生矛盾冲突，从根本上把事情解决好。”

专业人员的参与，让社区事务从“有事要商量”向“有事会商量”升级。有了刘长春这群热心的“睦邻人”，无论停车位的规划设立、环境卫生的管理还是公共设施的维护等民生痛点，都让居民理解了规范化的重要性，使志愿者的服务得心应手。用司法温情纾解心结，避免纠纷，这群银发志愿者因此被居民们称作“街道的消防

员”“社区的灭火器”。

专业知识加为民情怀， 让咨询者满意而归

刘长春是山西霍州人，20岁考入北京政法学院（现中国政法大学），毕业后曾在北京怀柔中学任教，后调入最高人民检察院，曾任检察技术局副局长、政治部正厅级巡视员等。

“我们一家人的幸福生活都是共产党给予的。”刘长春感慨地说，“当年，我父亲目睹了日本鬼子到家乡扫荡时的惨烈，毅然决然参加革命去抗日。在他的教导下，我在刚满18岁时就迫切地递交了入党申请书，决心报答党对我的养育之恩。”

大学毕业填志愿时，刘长春要求到最艰苦最需要的地方，被分到怀柔山区教书12年，遇到冬天下雪、夏天发大水时不通车，他要到怀柔县城一走就是好几十里，无怨无悔。后调到最高人民检察院工作了21年，他尽心尽责，先后获得“最高检机关优秀党务工作者”“优秀党员行政领导干部”等荣誉。

“退休时，我觉得思想上不能有所松懈，为人民服务的宗旨不能变，为社会奉献的思想不能丢，就开始关注并参与有关公益法律服务活动。”刘长春说，“2018年4月，我与老同学、最高人民检察院机关党委原常务副书记王开洞同志一起牵头，创建了以最高检退休干部为主体的北京睦邻法律服务中心，为群众提供法律咨询，开展普法宣传，为基层治理和民营企业服务。”

如今，参与服务的400多名志愿者中，最高检退休干部有170余人，律师170余人。他们中好多在职时都是处级、局级领导，还有4位退休的副部级干部。这些曾经服务政法一线的志愿者，活跃在社区小巷，

用专业知识为群众排忧解难。

五六年间，他们接待居民咨询 1670 余人次，解答 1250 余个法律问题；举办 270 余场各类普法讲座等宣传活动，受众共计 17900 余人。同时，还为 130 余家企业和商会提供了合规管理等法律服务。

“跟着大家一起学法、懂法、守法、用法，这样的志愿服务让我得到满满的充实感和成就感。”刘长春笑着说，“我家里没有多少事，身体还可以，志愿服务成了我的新事业。能有这样的平台为党和政府分忧，为百姓解难，既享受过程，也收获着快乐。”

因为参加志愿服务活动的次数和小时数均位居前列，刘长春连续 6 年被“睦邻”评为特别优秀志愿者。2021 年建党百年时，他作为最高人民检察院“光荣在党 50 年”老党员唯一代表及“睦邻”志愿者唯一代表，在天安门观礼台出席了庆祝中国共产党成立 100 周年大会，他说这个荣誉也是“睦邻”全体志愿者的。

点燃微光，汇成法治公益的璀璨星河

刘长春说从去年重阳节至今，他们就在北京居家社区养老服务“家年华”活动、“京彩时光 银龄守望”养老志愿服务活动等场合中，对养老服务、金融理财等容易产生诈骗的领域进行反诈反诈宣传，在防范网络风险、法律援助方面为老年人维权。

许多志愿者协助街道社区落实“接诉即办”、社区矛盾纠纷个案调解等领域开展工作，有楼上漏水和房屋改造出现的邻里纠纷、房屋拆迁未达成协议引起的矛盾、不拴绳遛狗引发的人身安全等问题，都在志愿者耐心解答、细致调解中，让法律纠纷在萌芽状态得以解决。

刘长春说自己对法律条文的记忆不如年轻律师清晰和完整，但他的生活阅历和同龄人沟通更有优势。刚开始他们在社区设立服务点时，并没有多少人光顾，是“睦邻”田村路街道公益法律服务站举办了一次有关遗嘱和继承的法律讲座，一下子吸引 40 多人参加，他们找到了老年群众急难愁盼的问题所在，其他服务站纷纷仿效，志愿服务才一下子打开了局面。

“我们设在社区的法律服务站，开展活动时都会提前沟通，由社区党委书记等社区领导针对居民的实际需求，确定好咨询主题。”刘长春说：“我们会根据需求，准备值班方案。这样一来，就不至于浪费资源，还能充分发挥志愿者的作用，工作也能开展得非常顺利。”

如今，不断壮大的睦邻法律服务中心还有自己的专家组，根据不同专长分为刑事专业组、民事行政专业组、律师组和实务工作组，分别承担不同课题的研讨、授课等任务。

刘长春说：“在人口老龄化背景下，老年志愿者团队越来越多，但法律服务的队伍还比较弱小。习近平总书记回信中寄语老年人在老有所养、老有所乐中老有所为。我国法律方面的人员大都 60 岁退休，若是在身体允许的情况下，参加到法律服务的公益组织中，会使这个队伍发展壮大、持久下去。”

在去年“睦邻”年会上，最高人民检察院离退休干部局负责同志在祝贺时表示，由最高检离退休同志点燃的法治公益微光，最终能够汇聚成法治公益事业的璀璨星河。

这其中就有刘长春的一份“银发力量”！

（编辑 卓成华）

健康节日：带您认识古老的“恶魔”——麻风病

文◎本刊综合

1953年，法国律师佛勒豪在巴黎发起建立“国际麻风节”。1996年由世界卫生组织确立，每年1月的最后一个星期日是“世界防治麻风病日”，旨在调动社会各种力量来帮助麻风病人克服生活和工作上的困难，获得更多的权利。1987年11月，中国麻风防治协会决定，“国际麻风节”为“中国麻风节”，并开始进行“世界防治麻风病日”全国性的宣传科普活动，目的是普及麻风防治知识，消除麻风恐怖和歧视，吸引社会各界关心和参加消灭麻风的事业，促进中国消灭麻风病。

科学认识麻风。麻风病(Leprosy)，是我国法定的丙类传染病之一，由麻风杆菌引起，是以侵犯人体皮肤和周围神经系统为主的慢性免疫性传染病。麻风杆菌侵入机体后，平均潜伏期为2~5年，短的在数月后发作，长的可潜伏十几年。及早诊断规范治疗，可完全治愈，不留后遗症。

最新研究发现，至少95%以上的人对麻风杆菌具有先天免疫力，一般不会轻易感染，或感染后不会发病。只有极少数人群携带麻风易感基因，感染后会发病。

早期症状和体征。早期主要表现为皮肤上出现皮疹、浅色斑、局限性麻木、周围神经粗大等，且久治不愈，严重者神经感觉减退或丧失等。如发现不及时并规范治疗，患者可出现感觉障碍、运动障碍、循环障碍等，并可能导致肌肉萎缩、眼睛损伤、四肢畸形或残疾。

早发现、早防治。麻风病早期的症状

可能比较轻微，潜伏期较长，很容易被忽略或误诊。麻风病早期检测、早期诊断和早期治疗非常重要，以避免病情的进展和并发症的发生，并减少传播给他人的风险。麻风病早诊早治可避免畸残，规范治疗可完全治愈。

由于麻风病早期表现和一般皮肤病相似，不易鉴别诊断，如发生不能确诊的皮肤病，要考虑麻风病的可能，应及时就诊并做必要的检查明确诊断。如怀疑患有麻风病，要根据情况及时转诊到皮肤病防治所(站)等麻风病防治机构检查治疗，或与当地疾病预防控制中心联系咨询。

防控措施。麻风病患者是本病的传染源，传播途径有呼吸道、分泌物、排泄物、破损的皮肤与黏膜和患者密切接触等，以家庭传播为主。主要防控措施是：及时发现和控制传染源(麻风病患者)，给予规范的隔离治疗，避免易感人群与之接触；健康的生活方式、良好的个人和环境卫生，有助于减少麻风杆菌的传播；加强营养，提高自身的免疫力。

麻风病治疗。麻风病是“不治之症”的年代早已成为历史，随着科学的发展，治疗麻风病的药物越来越多，主要采用利福平、氨苯砜、氯法齐明等药物联合治疗，疗效显著；还可进行免疫治疗，用活卡介苗和死麻风菌进行特异免疫治疗。在麻风病并发症的处理上，对于四肢慢性溃疡者，应注意局部清洁，避免感染，必要时扩创或植皮；对于畸形者，可进行理疗、针灸，加强锻炼，必要时做矫形手术。

中医药是中华民族长期与疾病作斗争的经验总结，中医学的形成教育、指导、造福了人类。其中与人类息息相关的是大家吃的食物，有些食物还是好的中药材。有些中药在一定剂量范围之内，可作为营养品、保健品和食物来使用。这就是大家常说的“食药同源”、“药疗不如食疗”。本期开始健康养生栏目，推出“食药同源”系列专题。由特约通讯员李钦俦医生供稿。

食药同源话生姜

文◎李钦俦

生姜是家喻户晓的几乎每天都用的佐料，人们常用其去腥、调味。其实生姜还是一味常用的好中药。生姜味辛，性微温，入肺、脾、胃经，有发汗解表、温胃止呕、散寒止咳的功用。民间常将其配伍葱白、淡豆豉、红糖治疗风寒感冒；配伍半夏治疗胃寒呕吐；单用生姜还可以治疗风寒咳嗽。民间有一谚语“冬吃萝卜，夏吃姜，不劳医生开药方”，说明生姜有良好的养生保健食疗作用。生姜的药用剂量为3~9克。值得注意的是肺热燥咳，胃热呕吐不宜用。

生姜晒干，或烘干，则称为干姜。干姜味辛，性大热，入肺、胃、脾经，有回阳、

温中、温肺止咳的作用。干姜的温热特性强于生姜，临床上常用于温中止痛，比如将其配伍党参、白术治疗脾胃虚寒之胃痛，如理中丸即为治疗虚寒性胃痛的良方。干姜的常用剂量为3~9克。阴虚胃热，燥咳不要用。

生姜烘烤后呈炭状则称为炮姜。炮姜味辛，性大温，有温经止血的功用。临床上常将其配伍川芎、桃仁、当归等治疗妇女产后子宫复旧不全（中医称恶露不下），比如生化汤即为妇女产后常用的名方。炮姜的常用量为3~6克。

中医专家经典地概括了姜的功用：生姜“走而不守”，意思是生姜有很强的发散解表作用；干姜“温多散少”，意思为干姜温脾胃的力量强，解表发散的力量弱；炮姜“守而不走”，意思是炮姜有止血的作用，无解表发散的作用。☞

加奶、增豆、减油 老年人这样吃更健康

文◎王文靖

第十届全民营养周，主题为“奶豆添营养，少油更健康”，针对我国居民奶类、豆类摄入水平较低、油摄入量远高于推荐量的难题，倡导提高膳食质量，减少肥胖和慢性病的发生发展。对于老年群体来说，日常饮食中有哪些注意事项？下面跟大家分享三个要点。

▲加奶：建议老年人根据身体状况，

选择适合自己的奶制品，如鲜奶、酸奶、老人奶粉等，并坚持长期食用。

建议老人每日喝300~400mL牛奶，或蛋白质含量相当的奶制品。如果老人食量下降，喝不下这么多液态奶，可以考虑吃奶酪作为补充。奶酪的蛋白质及钙含量是纯牛奶的8倍左右，每天喝200mL的液态奶，再吃25g奶酪，就能提供相当于

400mL 牛奶所含的钙和蛋白质。由于奶酪的热量高、脂肪多，过多食用对健康不利，所以需要控制食用量。

提醒：如果喝奶后出现上火或其他不适，可以从过敏、乳糖不耐受等方向去排查原因，找到适合自己的饮奶方式。

▲增豆：《中国居民膳食指南(2022)》推荐老年人每天摄入 15 克大豆（黄豆、黑豆和青豆）。食用方式分两种：一是直接食用，比如将黄豆或黑豆浸泡后炖肉、用青豆烧菜、煮青豆米饭、水煮青豆等。

二是食用大豆制品，如豆浆、豆腐、豆腐皮、豆腐脑、豆腐干等。

▲减油：《中国居民膳食指南(2022)》建议，健康成年人每天烹调油摄入量不超过 25g。要满足这一要求，需要做到两个方面，一是减少烹调用油，二是减少摄入高脂食物。建议尽量选择炖、煮、蒸、烩、焖等烹饪方式，在食材加工过程中减少烹调油的用量。在食物选择上，尽量选择含脂肪少的肉类，如纯瘦肉、禽肉以及水产品。此外，少吃高糖、油炸食品。☑

通常说的胃病主要是指胃和十二指肠溃疡病，急、慢性胃炎。胃病的发生，多数学者认为系“攻击因子”（包括胃酸、胃蛋白酶、幽门螺杆菌、有害药物、刺激性食物等）增强；“防卫因子”（包括胃黏膜屏障、前列腺素、胃黏液等）削弱所致。了解胃病的易患因素有助于预防和治疗该病。

①幽门螺杆菌（HP）感染。30 年前发现 HP 时，消化系统专家即观察到，HP 感染与消化性溃疡和活动性胃炎存在密切的病因关系。多年的临床实践也证明，消化性溃疡和活动性胃炎患者大多数合并有 HP 感染，清除 HP 后胃炎和消化性溃疡很快就痊愈了。

②胃酸分泌过多。我们知道，pH（酸碱值）7 是中性，pH5 ~ 7 是弱酸性，而胃酸的 pH1.8 ~ 3.5，属强酸性。胃酸对胃黏膜屏障有很强的侵袭破坏作用，“无酸便无溃疡”是个不争的事实。使用抑制胃酸分泌的药物能

很快使胃炎好转和使溃疡愈合。

③非甾体类消炎药等药物。如水杨酸类药、消炎痛、秋水仙碱、二甲双胍等会增加胃内酸度，或破坏胃黏膜屏障，导致胃炎的发生和溃疡的形成。

④酗酒。尤其是高度白酒会溶解胃黏膜上的脂质，破坏胃黏膜屏障，逐渐发生胃炎和形成溃疡。

⑤嗜烟。香烟中含有上百种有害物质，有害物质不仅对胃黏膜有直接的损害作用，而且会引起幽门括约肌松弛，导致胆汁反流，高浓度的胆盐会破坏胃黏膜屏障，逐渐发生胃炎和形成溃疡。

⑥严重创伤。大手术、颅脑疾病、烧伤、严重感染及休克等强烈的应激因素，会破坏胃黏膜屏障，导致急性胃炎和应激性溃疡。

⑦长期饥饿，饮食不规律会破坏消化液的正常分泌和胃肠的规律性蠕动，增强了“攻击因子”，削弱了“防卫因子”，逐发生胃炎和形成溃疡。☑

哪些因素会让人患上胃病

文
◎
风
声

养生之道 宜顺天时

文◎张正修

中医将养生的理论称为“养生之道”，而将养生的方法称为“养生之术”。经过几千年的历史沉积，中医总结出“食养、时养、神养、气养、形养、术养、药养”等结合了东方文化的养生理念。中医认为，养生要“因天之道”，即顺应天时和自然界的阴阳变化，做到“回归自然”。

饮食、起居。《黄帝内经》记载，饮食的基本原则为“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。饮食养生，要做到营养全面均衡，少吃高盐、高糖、高脂食物。每日饮食以“上午养阳，下午养阴”为原则进行调配。早餐以阳性食物为主，帮助人体生发阳气，可以选择富有营养的



粥类及奶、蛋制品。中午机体阳气隆盛，阴气始生，宜将阳性食物与阴性食物合理搭配，最好包含五谷、肉禽、蔬菜、水产品等。夜晚阳气渐弱，阴气渐盛，应尽量素食。起居要顺应天时，通过顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的变化规律，与自然和谐交融，达到养生防病的目的。

春季阳气生发，万物生长。此时应“夜卧早起”，适当晚睡（晚上11点前入睡）早起，适当缩短睡眠时长；增加身体活动；注意保暖。

夏季入睡时间可较春季更晚一些，但不宜超过晚上11点，起床时间则应更早一些，以顺应自然界昼长夜短、阳气旺盛的特点。

秋季，要“早卧早起”，睡眠时间要明显长于夏季。

冬季属于“闭藏”的季节，自然界阳气潜藏。冬季的睡眠时长应是四季中最长的，要适当早睡，待太阳升起时再起床，以顺应阳气潜藏之性，避免过度扰动阳气。

行动、情志。行走坐卧之中也蕴藏着自然养生之道。在很久以前，人们就通过模仿自然界中动物的行走坐卧姿态，来调养身心。如模仿鹤的步态行走，可调理气机、安定心神；模仿龟伏小坐的蜷伏动作，可安神调气、缓解疲劳；睡觉前采取犬卧姿势有助于疏通肝胆经，提高睡眠质量。

顺应天时调节情志。春季保持情志舒畅，多鼓励和赞美周围的人，营造良好的人际交往氛围；夏季保持精神饱满，避免发怒；秋季收敛神气，使情志安宁；冬季让情绪、精神沉伏下来，与此季节的闭藏特点相适应。平时多接触大自然，注意修身养性，及时疏解不良情绪。☑

热心老年体育事业的“工作狂”

——记南昌市新建区商务局老年体协主席刘行意

文◎涂怀金 熊斯柳

江西省南昌市新建区商务局老年体协主席刘行意，今年已78岁高龄。

2006年正值退休时，组织上委派他任区商务局老年体协主席。此时，他老伴儿三次患脑卒中卧床不起，但他却毅然决然地挑起了这副重担，一干就整整18年。

建家业，他撑起老体工作一片天

新建区商务局老年体协刚成立时，没有活动场所，刘行意经过走访座谈和广泛征求老同志的意见后，提出解决开展活动的具体规划和建议。区商务局领导极为重视，及时进行研究，调剂了一套80平方米的住房给局老年体协分会作为办公场所。

随着退休老同志不断增加，学习和开展活动很难聚集在一起。于是，集体活动只好分散进行，这严重影响了学习和活动效果。为了改变这一状况，刘行意将老体活动现状及未来发展规划再次向区商务局党委报告，局党委组织党政领导及局老体班子一道实地现场办公，将原来区商务局一层办公大楼划拨老年体协使用。同时将该房全部进行了装修，并购置了会议桌椅、电视机、电脑、中央空调、麻将桌、象棋、扑克等。现在，区商务局老年体协有办公室、会议室、娱乐室、荣誉室、储藏室等。

干事业，靠“三勤”一步一个脚印走

老年体育各项活动，必须有活动经费才能开展。为了老年活动经费的落实，刘行意努力做到脑勤、嘴勤、腿勤。脑勤，他贯彻上级指示、会议精神迅速，并将具体落

实意见、工作安排等及时向领导汇报。去年，根据市、区老年体协的工作安排，为加强老同志革命传统教育，要组织老同志前往参观南昌八一起义纪念馆，他立即将人数、交通等费用计算好，用书面形式向领导汇报，很快得到批准，最后顺利地完成了这一任务；嘴勤，对局老年体协分会的各种活动，他及时向领导汇报，争取得到领导的大力支持；腿勤，每组织一次活动，刘行意总是上下两头跑。为便利开展老年体育活动，他根据局老年体协实际情况，提出活动经费一次性拨款，这样既减少每次活动都要找领导的麻烦，又便于分会及时开展工作。这个建议很快得到区商务局领导同意。这为局老年体协分会开展活动早计划、早安排，提供了便捷的条件。18年来，他兢兢业业，靠“三勤”破解了“老体”工作中诸多难题。

善作为，为难之处勇毅前行有担当

在刘行意的眼里，没有过不了的坎。老伴儿因脑卒中生活不能自理，他既要护理患病妻子，同时又不影响做好老年体育工作。2023年，根据市老年体协工作安排，新建区老年体协组织老年人去革命老区瑞金参观学习。但区商务局许多老同志认为往返时间长，不愿意参加。为此，他带头以身示范，耐心说服老伴儿，决定用轮椅推着她一道去参观学习。大家深受感动，纷纷报名参加。

2024年3月，区老年体协门球协会举办“我要上全运”门球比赛，区商务局老

年体协门球队有一名队员因要照顾家中病人需要请假，根据这一情况，局门球队负责同志准备放弃参加这次活动。刘行意知道后，严肃地对领队说：“门球协会组织‘我要上全运’的活动，要把握这次检验我们门球队实战技能的好机会，人员不够我上

场替补。”第二天，他提前料理好老伴儿的饮食起居、整理好家务后，早早来到球场佩戴好号码参加比赛。

群雁高飞头雁领。同志们都说，刘行意真是“闲不住、难不倒，里里外外‘一把手’的工作狂”。☑

追梦路上奔驰的“骏马” ——记德兴市铜矿街道老年体协主席谢智钢

文◎陈靖 汪黎宏

2021年4月，谢智钢开始担任德兴市铜矿街道老年体协主席。他全身心地扑在老年体协工作上，多次带领团队参加体育赛事获得全国、省、市多项荣誉称号。

多年来，谢智钢一直献身于老年体育事业。街道老年体协创办初期，他四处奔走，筹资200万元进行改造装修，完善配套设施。现在的老年活动场所占地面积1700平方米，围棋室、书画室、音乐室、舞蹈室、乒乓球室、健身室、图书阅览室、多功能活动室等各种设施齐全。学员近500人，开设了舞蹈、旗袍、柔力球、太极、木兰、声乐、葫芦丝、书法、军鼓、乒乓球、器乐等12门课程。同时建立了一整套科学、系统的教学、训练等12项管理制度及人员岗位职责，使各项工作有章可循，迈入规范化、制度化轨道。

谢智钢是一位忠诚敬业的主席。退休以来，他仍与在职时一样，每天工作十多个小时，很少有双休日。平日里，他总是处处以身作则，无论工作多忙多累，只要有事找他，他都会热情接待，耐心倾听，尽力解决。正是他的优秀品格和良好品德，让会员们把老年体协视作“营造爱、传递爱，

共享爱”的家园。

平日里，谢智钢把更多的精力投入创特色工作上。他注重老年学员的需求，满足他们求知、求真、健身、养生等愿望。目前，随着学员人数迅速增加，德兴铜矿及周边的老同志积极踊跃参加学习培训。他带头讲党课30多场。2023—2024年，他通过举办的政治理论培训班、形势报告会等，多次邀请德兴铜矿街道离退休职工、党员骨干培训，参加培训人数达1800余人次。会员参加全国、省、市各类赛事、展示、演出等累计获奖52项，其中国家级6项，省级15项，市级8项。

辛勤付出，结出硕果累累。近年来，德兴市铜矿街道老年体协先后涌现出众多有知识、有情操、有技能的快乐老人，已成为宣讲德兴铜矿好声音、德兴市好声音、江西好声音的重要平台，为凝聚和传递正能量、促进企业发展和社会文明进步发挥积极作用。

老骥伏枥心犹奋，冀存高远志不休。谢老就像一匹奔腾的骏马，在追梦路上，为德兴市铜矿街道老年体育事业不知疲倦地奔驰着。☑

与门球逐梦前行的 总教练张木芳

文◎童飞龙

张木芳是抚州市金溪县老年体协副秘书长、县门球总教练。在她的指导下，金溪门球运动开展得风生水起、成绩斐然，现已成为县老年体协的一张亮丽名片。

张木芳以精湛的球艺、娴熟的战术，成为叱咤球场的铿锵玫瑰。门球场上，她时而缓如行云流水，时而疾似电光石火，将球技发挥得炉火纯青。人们在2022年7月的全省女子门球单人赛上，曾目睹她精彩绝伦的球艺风采。解说员时不时地赞叹：“好球！”，观众不由自主地高声喝彩“打得好！”

在她的精心指导下，老球员们改变了落后的跨式打法，门球新人脱颖而出：全国门球技能线上挑战赛，非标准场地项目，

金溪获奖人数占全省受表彰人数的20%，前10名获奖者金溪占了7人，全国技能标兵第一名、第二名均来自金溪培训队。金溪门球人多次参加全国、全省、全市各类门球比赛，先后获得40多项奖励。

张木芳多年来致力于推广普及门球运动。每年在球馆专题举办“门球战术”培训班，她以浅显易懂的授课和精彩的实地演示，广受球员好评。她还积极推动开展门球进社区活动，通过宣传、培训、演练，让广大群众感受门球的魅力。她将多年来门球比赛的经验编写进《贴脚击球技术》《比赛心态调整》《门球战术》等多种教材，《门球技术综合训练》《精彩过程迷离结局》等战术案例，在《门球之苑》杂志上连续刊载。

不断前行，不断收获。张木芳在充满光荣和梦想的门球事业上不断开拓，陆续获得了全国女子门球单打第5名、全省女子单打第2名、全省球王明星赛第5名等优秀名次，门球线上挑战赛获全省第1名、全国“精英奖”、全省优秀教练员等荣誉称号。☑

让村里的老年人也“乐”起来

——记安义县万埠镇青湖村老年体协主席刘庆金

文◎陈华安

年过古稀以奉献为乐的刘庆金是南昌市安义县万埠镇青湖村老年体协主席。多年以来，他带领村老年体协班子成员兢兢业业、脚踏实地做好老年体育工作，为青湖村一百多位老年朋友无私奉献爱心、周到服务村民，受到青湖村男女老少的尊敬，得到县、镇老年体协领导的赞扬。该村被授予安义县“老年体育工作先进集体”荣誉称号。

为改善村里的老年体育设施，刘庆金带头拿出自己的积蓄，并动员亲属捐款，自筹资金给三个自然村增添体育设施，满足了村里老年朋友的锻炼需求；为了活跃村里的文化体育生活，他走村入户，把老人们组织起来，根据各人的特长和爱好，成立舞狮队、腰鼓队、军鼓队、舞蹈队。大家平时自娱自乐，生活丰富多彩。特别是一些空巢老人，在经常性的群众文体活动中摆脱了孤寂的

困扰，感受到大家庭的欢乐。每次镇里搞文体活动，刘庆金都带领村里的文体队伍积极参加，多次获得优胜名次和奖励。

刘庆金常说：“自己是名老党员，理应多作贡献。”村里的儿童入学，他送上书包和文具，鼓励孩子们好好学习，天天向上；逢年过节，他为孤寡老人、五保户

送米、送油、送食品，帮助老人们解决生活中遇到的困难和问题。最近，他又想方设法筹措资金 200 余万元，计划新建一座可容纳 1000 人的“青湖村老年活动中心”。目前，这项工程已进入施工阶段，建成后，将为村里的老人提供更好的文体活动场所，推动全村的老年体育事业登上新台阶。☑



年轻时，我酷爱拉二胡；退休前，整天忙于工作，无暇玩弄；退休后，空余时间多了，在几位好友盛情邀请下，重操“旧业”。孝顺的儿媳得知后，花了 5000 多元，特地为我买来一把上好的二胡；老伴儿从小喜欢唱歌，加上天生一副好嗓门，只要一有空，我俩就过着：“妹妹唱歌郎奏琴”的悠闲生活，常常引来邻居们羡慕的目光。

现在虽然年事已高，手指显得有些笨拙，但弹琴获得的愉悦感不减当年。每当我拉起《谁不说俺家乡好》《山村变了样》《我爱家乡的山和水》等歌曲，就仿佛来到鸟语花香、风景如画的新农村；每当拉起《刘

三姐》剧中插曲，就好似在美丽诱人的漓江上泛舟；每当拉起《夫妻双双把家还》《夫妻观灯》《刘海砍樵》等戏曲，就如同回到新婚时如胶似漆的二人世界。

拉二胡不仅带来美妙的音乐享受，更能保持身体健康。它既能使自己的手指、臂、腕、关节得到较好的锻炼，又能提高大脑神经的代谢功能，延缓脑细胞衰老进程，还能防止脑血管硬化、脑梗死等病。老伴儿今年 82 岁了，以前常被慢性胃病、咽喉炎困扰，病情一旦发作就得送医院治疗，如今美妙的琴声歌声把她的疾病驱除得无影无踪。我过去也常被肩周炎、手指麻木发僵及手腕关节、肩关节等部位的疾病困扰。现在也痊愈了，今年我已 83 岁，仍然眼不花、背不驼、腰不弯，身板硬朗，思维敏捷，精神矍铄，30 年来从未住过医院。不得不说，这全得益于美妙的琴声。

拉二胡还能够促进心理健康。优美的琴声和歌声可以驱逐烦闷，愉悦心情，生活中不论遇到了什么烦心事，只要琴声歌声响起，顿时郁结自消，心情豁然开朗！

小小的二胡，细细的两根弦，为我打开了音乐的大门，牵着我走进了音乐的世界。目前，拉二胡已经融入了我的日常生活，我喜欢拉二胡，我享受拉二胡。☑

会玩才有充实的晚年

文◎刘会琴

在很多人看来，人到晚年似乎万事皆休，享受清福、含饴弄孙才是“正道”。而我则反其道而行之，把自己的晚年过成了“玩年”！

玩摄影。受喜欢搞摄影的儿子影响，我也喜欢上了摄影。我参加了乐安县摄影家协会，拜了两位年长的老摄影师为老师，跟他们学起了摄影。摄影是一门挖掘美的艺术，学会摄影，前提就是摄影者要善于从平凡的生活中捕捉并定格美的瞬间。在学习中，我不断寻觅生活中的真善美，使自己的内心逐渐丰盈起来，心态也变得更加阳光、开朗、健康、向上起来。同时，随着大家一起外出采风，和老年摄影爱好者们在摄影基地研究“补光”“景深”，不知不觉让自己沉浸之中，晚年的生活也变得充实快乐了。通过两年的学习，我的摄影水平越来越高，好多摄影作品被老年大学评为优秀作品，还有数十幅摄影作品发表在有关报纸和杂志上了，有的还获得过大奖呢！当我顶着一头白发去参加表彰大会时，评委都惊呆了：他们无论如何也没有想到，获奖的作者竟是一位近80岁的农村老太太！

抖空竹。离我家不远的空地上，经常有几位老头老太太在抖空竹。看着他们玩得出神入化，自己也心痒起来，于是便跟着学起了抖空竹。“一声低来一声高，嘹亮声音透碧霄，空有许多雄气力，无人提挈漫徒劳。”我沉醉于抖空竹中，自己仿佛也成了一只空竹，在空中尽情地飞舞、旋转！在老友们的帮助下，我逐渐掌握了“金鸡

上架”“翻山越岭”“织女纺线”“夜观银河”“抬头望月”“鲤鱼摆尾”“童子拜月”“彩云追月”“海底捞月”“青云直上”等一系列动作，抖空竹时，让周围的老友们眼花缭乱，目不暇接，掌声、喝彩声连绵不断！抖空竹不仅给我和老友们的晚年生活带来了快乐，也练就了我们的健康体魄。真是“快乐了精神，舒活了筋血，丰富了生活”！

玩远足。“远足”，在很多人眼中似乎是青年人的专利，以为人到老年了，腿脚变懒了，老胳膊老腿的不禁动弹。其实这是一种误解。我加入“老年远足队”之后，经常跟老年队友到附近的荒村野岭去采风。大家在踏青赏景的过程中说说笑笑，边欣赏着周围风光，边谈论着家长里短，交流着彼此的养生经验和社会见闻。远足，不仅让我走出了老年的孤独，也使我远离了各种疾病，同时还结交了一大批志同道合的老年朋友，晚年生活又打开了另一扇窗！

玩诗赛。近几年随着央视“诗词大会”和“朗读者”等栏目的热播，国学受到了全国人民的推崇。在我们家，小孙子特别喜欢“诗词大会”。因此，在我的倡导下，我们家中每季度都要搞一次“家庭诗词大会”。祖孙三代分别参加“诗词大会”竞赛，你一句我一首，你来我往，别提有多热闹了！祖孙三代在对诗对句的过程中，不仅激活了对国学的热爱，同时也激发了学习的热情。以前小孙子最头疼背古诗，现在不但对古诗爱不释手，而且还迷恋上了宋词、元曲，每天晚上睡觉前，他都要背上一首古诗词。日积月累，现在小孙子已经俨然成为全校的“诗

词状元”。在前不久举办的“全县诗词大会比赛”中，我和小孙子双双获得二等奖！

玩微信。时代进步了，老年人也要与时俱进。我看儿子、儿媳和小孙子经常用手机玩微信、语音聊天或视频什么的，心里痒痒的，于是就拜小孙子为师，学起了微信。在他的点拨之下，我很快成了“微信通”，现在我每天都要抽出时间，到各个微信群中去“打卡”，读一读微友们发在群中的知识和新闻。通过这些知识和新闻量的采集，我现在成了全家的“新闻播报员”！同时我还和远方的二儿子、闺女建立了“家

庭微信群”，经常和他们进行视频。当我通过手机视频看到远在海外的外孙女时，心里那份激动真是难以言表！想想看，一个将近80岁的农村老人，坐在床头上就能看到数千里之外的亲人活动现场时，心里的那份欣慰，要用什么样的文字才能表述出来！

苍龙日暮还行雨，老树春深更著花。人到晚年要学会给自己找乐，不要让自己的晚年过得平淡无味，要通过各种爱好和兴趣的滋养，使自己的晚年生活像春天的花坛一样，五颜六色，绚丽缤纷！

爱打老年羽毛球

文◎王洪武



“老年羽毛球”，这是我们几个老人给它起的名字。就是在打球的过程中，不像青年人在运动场上那样激烈地跳跃、冲杀，而是重在球打出去如何使对方好接，一次能打多少个往返不落地，我们又叫它为“和平球”。

我和刘老头是老搭档，我们每隔一天打一小时球，十多年来从未间断。两个人打起小球往返一二百次不落地不在话下，最多一次我们打过往返一千多次。我们都有体会：“老年羽毛球”对上了年纪的人来说，经常打确实好处多。

莫看这“老年羽毛球”双方不需拼命对抗，但手臂要一次次地挥动，手腕要一

次次摆动，双脚要不停地移动，头颈要上下左右活动，接高球要仰头，拾球要弯腰。这对活动臂关节、腕关节、踝关节、膝关节、髌关节以及腰部、腹部肌肉等都有好处。羽毛球一分钟以打五十下计算，一小时肩颈等就要活动三千次。十几年坚持下来，我的肩周炎、颈椎病被“打”跑了。此外，我在打球中还摸索出一个做法，那就是在抬手举拍时，顺使用鼻悠悠地吸一口气，击打球拍子往下放时，正好用嘴把气慢慢呼出。如此每次几分钟的深呼吸、真真切切的有氧运动，对增强自身的肺部功能、促进血液循环以至全身心的健康，都大有裨益。

打老年羽毛球，是一种休闲，也是一种乐趣。当技术不断提高，打若干次球不落地时，心里美滋滋的。若旁边再有观赏的人拍手叫好，那便更浑身来劲。每次活动时，我们打球至少组成两三组，四五个人参加，其中还有几个女同志，大家轮番上阵，说说笑笑，其乐无穷。时而再来个“男女搭配”，打球就更“不累”了。多年打球，我们还带出了不少“徒弟”呢！

流行于吉安县固江镇泸水岸边棚下村这片沃土的民间灯彩鲤鱼灯，至今已有160多年的历史。一代又一代的当地群众，传承发扬了这一具有强身健体的优秀民间文化活动。固江鲤鱼灯先后参加过吉安市、江西省、华东地区和全国民间音乐舞蹈会演，还在世界青年联欢节上大放异彩。1986年，上海电影制片厂专程来到吉安固江棚下村，将鲤鱼灯搬上银幕，在国内外各地展映。鲤鱼灯现已被列入国家级非物质文化遗产保护项目。

近年来，吉安县固江镇老年体协，利用这一宝贵资源，积极组织老年人开展鲤鱼灯活动。

首先是争取资金支持，先后募集资金数万元；组织有学习意愿的老年人到鲤鱼灯诞生地棚下村拜师学艺，反复观看鲤鱼灯的演出视频；请匠人编扎好“鲤鱼灯”，适时添置表演服装和演奏乐器，对参与训练和演出人员实行餐费补贴。

鲤鱼灯表演花节多(16节)，表演人员多(11人)，演出时间长(10多分钟)，舞台调度大，表演强度高，对老年同志来说，不是一件容易的事情。参加鲤鱼灯表演训练的老同志们勇于挑战，克服困难，

固江老人爱玩鲤鱼灯

多次完成训练演出任务。每到有演出任务时，参训人员每天上午九点前就赶到镇老年活动中心集合，按时参加训练。参加训练的老同志按照角色分工，进行针对性练习，在各人熟悉自己角色动作的基础上进行合练，历经多次彩排后，再配上音乐进行表演。老党员黄仲保85岁，是参加鲤鱼灯集训中年龄最大的，他老当益壮，刻苦训练，认真做好每一个动作，走好每一个台步，赢得了大家的尊敬和好评。镇退休干部党支部宣传委员王洪祖，既是鲤鱼灯集训活动的参与者，

也是组织者，同时还是鲤鱼灯表演音乐的策划者。他与锣鼓、

唢呐组的老同志一起，认真收集民间乐谱，将最有特色的喜庆民间音乐配上鲤鱼灯的表演。

大家齐心协力，刻苦集训，熟练地掌握了鲤鱼灯的整套绝活。

他们还采取师傅带徒弟的方法，引领更多的老年同志参与玩鲤鱼灯的活动。

镇老年体协，已经把鲤鱼灯作为一项最常见最广泛的老年强身健体活动。无论是重大节庆日，还是协会开展集中活动，鲤鱼灯是必演的节目，老人们在鲤鱼灯表演中，既锻炼了身体，又收获了健康快乐。☑



文◎金本许

横渡西海酬壮志 武宁老人创佳绩

文◎李水生

首届江西省公开水域游泳横渡锦标赛暨2024年山水武宁“新光杯”横渡邀请赛，于2024年10月20日在武宁县庐山西海黄金海岸冬泳基地落下帷幕。

这次邀请赛的主题是“运动赣鄱·活力江西”。总赛程2600米，有来自全省各地的35支参赛队伍657人参加了这次邀请赛。比赛按老、中、青三个年龄段分组。参赛者统一配置了泳帽、电子计时芯片和游泳“跟屁虫”。20日上午8时在武宁黄金海岸举行开赛仪式。武宁县副县长王静和江西省冬泳协会会长余伟先后致辞，运动员裁判员代表分别宣誓。开赛仪式结束后，参赛人员进入赛场开始比赛。参赛者们容光焕发，精神抖擞。一声令响，参赛者纷纷跃入水中。和煦的阳光照射在他们的脸庞，清凉的河水浸透着他们的胸膛，他们勇敢地遨游，迎着狂风，劈波斩浪，在茫

茫庐山西海上奋力争先。他们承载着美丽的梦想，书写着人生壮丽篇章。赛场上五星红旗在瑟瑟秋风中迎风飘扬，“挑战自我，奋泳前进，突破自我，勇创佳绩”的吼声此起彼伏，“我游泳我快乐，我游泳我健康”的口号响彻云霄。

每一次跃入水中，都是一次自我突破；每一次挥臂向前，都是对胜利的渴望与追求；每一次竞技，都是对梦想的追逐；每一次比拼都闪耀着不屈的光芒。团结奋进，是他们前进的动力。顽强拼搏，是他们必胜的信心。挑战自我，是他们实现真我的风采。

经过一个多小时的奋力拼搏，泳将们先后顺利抵达彼岸，实现着突破自我的梦想。比赛结束后举行了颁奖仪式，武宁县取得了老龄组个人赛前8名的好成绩。老年运动员们勇于拼搏的精神为“山水武宁”这座美丽的小城增添了别样的风采！

信息

首届老龄产业科技大会召开

2024年12月2日，由中国老龄产业协会、陕西省老龄产业协会共同主办的2024老龄产业科技大会上，华为、腾讯、中航等近50家老龄产业科技头部研究机构和企业，展示其最新适老化科技产品。各展位前，人潮涌动，众多客户、行业专家和业界人士驻足参观、互动交流，推动科技与老龄产业深度融合。



大会现场，中国老龄产业协会、陕西省老龄产业协会、相关老龄产业科技企业共同签订战略合作协议，各方将进一步深化各领域务实合作，共同培育壮大新质生产力，努力实现更多互利共赢新成果。大会成立“中国老龄科技创新发展联合体”，并发布《中国老龄产业科技发展报告》。据了解，“中国老龄科技创新发展联合体”由中国老龄产业协会、陕西省老龄产业协会，以及西安交通大学、西安电子科技大学等6所高校及4家老龄产业头部科技企业共同发起。“科技的力量正在以前所未有的深度和广度，渗透到老龄产业每一个环节。”中国老龄产业协会相关负责人说，联合体的成立成功搭建了一个老龄产业科技交流合作平台，有助于汇聚各方智慧和能量，共同研究探讨老龄产业科技发展的新趋势、新路径。

赣州市南康区老年体协卫健委分会 订刊有新招

自赣州市南康区老年体协 2024 年 11 月 20 日学刊用刊订刊工作会议召开以后，南康区卫健委分会对学刊用刊订刊工作十分重视，分会主席亲自抓，分管主席重点抓，班子成员具体抓，推动学刊用刊订刊工作扎实开展。为了解决杂志征订经费问题，他们采取了“三个一点”的办法，即：个人出一点，企业捐一点，老年体协补一点，取得了较好的效果。截至 2024 年 12 月 14 日，南康区卫健委分会有 148 名会员，征订了 2025 年《中国老年》杂志，做到人手一份，受到南康区老年体协的肯定，也被其他分会借鉴推广。☑

（赣州市南康区老年体协 张祖祥）

爱心义诊进社区，健康服务暖人心

在初冬的暖阳中，一场别开生面的爱心义诊活动在南昌市的玺园和伍龙社区温暖上演。南昌仁心康复医院携手玺园社区、伍龙社区以及江西省医养服务行业协会，共同为社区居民送上了一份健康大礼包。

活动现场，医务人员为居民们提供了身高体重测量、血糖筛查、血压筛查等多项基础健康检查。此外，还引进了智能亚健康检测筛查技术，为居民们的健康状况提供了更为全面、精准的评估。值得一提的是，电子脉冲理疗体验项目也受到了居民们的热烈欢迎。

除了专业的健康检查，活动现场还准备了丰富的健康知识宣传资料，医务人员耐心地为居民们解答各种健康问题，提供健康咨询和建议。（文◎方促进）☑

临川区举办老年人首届象棋比赛

2024 年 11 月 12 日，抚州市临川区教育体育局、临川区老年人体育协会，在区老干部活动中心举办了 2024 年老年人首届象棋比赛。

参加本次象棋比赛的 18 名选手分别来自区直单位、乡镇和街办老年体协，他们都是经过层层选拔、实力雄厚的当地老年象棋精英。

本次比赛由临川区象棋协会承办，编排采用积分制，赛制注重棋手的策略、智谋和能力。经过 7 轮较量，决出了 8 强。区老年人体育协会领导为前 8 名优胜者颁发了奖金和证书。

区老年体协主席李三保在总结时说：“象棋作为我国古老的传统文化的瑰宝，有着悠久的历史和丰富的内涵，它不仅是一种智力竞技游戏，更是一种修身养性的良药。举办老年人象棋比赛旨在弘扬中华民族的优秀文化，提高广大老年朋友的文化素养，增进老年朋友之间的友谊，让老年群体乐在‘棋’中。”

（临川区老年人体育协会 杨华）





安溪县红山管理处老年体协活动丰富多彩

南昌市安溪县红山管理处老年体协积极响应国家号召，致力于提升老年人的生活质量，增强他们的身心健康，2024年11月12—17日组织了一次“三峡重庆六日游”活动，旨在让老年人在旅途中欣赏祖国的大好河山，感受不同地域的文化风情，同时促进彼此间的交流与互动，增进友谊。

活动前，组织者精心策划，制定了详细的行程安排，其中包括参观猓亭古战场、游览三峡大坝、重庆人民大会堂、洪崖洞等著名景点，品尝久负盛名的重庆火锅，体验巴渝文化特色活动。

通过这次旅行，老年朋友不仅欣赏了美丽的风景，还品尝了地道的当地美食，身心得到了放松。未来，我们将继续秉承“关爱老人、服务老人”的宗旨，组织更多有意义的活动，让老年人在享受晚年生活的同时，也能感受到社会的温暖和关怀。

(安溪县红山管理处老年体协 王林荣)

新升级美国进口氨糖 120粒大瓶装 仅需99元

广告

俗话说，人老骨先老。早上醒来，身体动弹不得，好一会才能勉强动动手脚；上下楼梯，膝关节疼痛难受，每挪一步都举步维艰；蹲下或走路时听到咯吱咯吱的响声，还伴有疼痛感，这就说明您的关节已经出现问题了，急需补充氨糖，氨糖被形象地比喻为“关节的粮食”。



美国原装进口复合氨糖 9大成分 骨关节吃饱营养

美国进口京乐倍健复合氨糖，是2024研发的全新一代复合氨糖。壳寡糖为骨关节健康提供营养；松子富含Ω-3脂肪酸能减轻关节炎症；乳矿物盐富含钙等营养，强化骨骼；II型胶原蛋白软骨粉是关节软骨的重要成分；水解胶原蛋白可增加关节灵活性。9大成分为骨关节提供营养和保护。

针对老年骨关节炎，加强配方添加松子提取物

老人骨关节问题高发，原因一，年龄增长，骨营养流失，骨质疏松，骨免疫力下降；二是年轻时繁重的劳动和过度活动，导致关节软骨磨损过多，骨刺、骨质增生频发；三是肾虚导致的气血失和，骨髓造血能力下降，骨营养供给不足。

美国新一代氨糖针对中老年人关节肿胀疼痛，特别添加松子提取物和姜黄（天然的镇痛剂和消炎剂），能够阻止疼痛神经信号传播，改善胶原连接，修复受伤组织。

美国新一代氨糖是疼痛、发炎和行动困难的老人理想选择。

美国原装进口，120粒大瓶装，仅需99元

骨关节养护要坚持营养补充，含量高，配方好，品质高，价格实惠是常年服用的保障。美国原装进口复合氨糖，9大成分含量高，科学配比，吃一样补9样。

冬季是养护骨关节的关键时期，春季骨关节不慌。厂家感恩回馈，特别推出“几百元，进口氨糖吃一年”活动。原价798元/瓶，现在仅需99元，大包装一瓶120粒，一瓶顶2瓶，按套装购买，加1元再送1瓶，能吃一整年，全面呵护您的骨关节健康！



进口报关单510920211091014175本品不能代替药物(广告)



全国订购电话：400-016-1366 全国送货到家 | 货到付款 | 30天无理由退换货保障

聆听抗美援朝故事 传承红色革命精神

为进一步推动党史党纪学习教育向纵深发展，传承红色革命精神，2024年11月25日，赣州市赣县区公安局离退休干部总支部邀请原区人大常委会主任、区关工委“五老”报告团成员、区“赣南红”老兵宣讲团成员蓝应贵同志到区公安局老年体协活动中心为大家进行“缅怀革命先烈 重温抗美援朝”的主题报告。他用生动的语言讲述抗美援朝的故事，重温那段激情燃烧的红色岁月，给大家上了一堂生动的党史党纪学习教育党课。



通过聆听蓝应贵同志讲述“缅怀革命先烈 重温抗美援朝”的党史党纪学习教育课，退休党员和退休民警们深受教育和鼓舞。该局离退休干部中，半数以上的都是退役军人，在职期间，都辛勤服务在各自岗位上，勤勤恳恳、任劳任怨，有的还参加过对越自卫反击战。他们在各个时期都曾立下了汗马功劳，建立过不平凡的业绩。老党员们、老退休民警们纷纷表示，要沿着老一辈革命烈士的足迹继续前行，传承红色革命精神，赓续革命薪火，珍惜退休时光，继续耕耘奉献，为中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

（赣县区公安局老年体协 刘群力 曾怡）

靖安县举行系列庆祝活动

10月11日是一年一度的老年节。当天，靖安县纪念老年人体育协会成立40周年座谈会暨第十二个老年节文体展演活动在县全民健身促进中心举行。

会议回顾总结了靖安县老年人体育协会成立40年来，在县委、县政府的坚强领导下和各乡镇、各单位的高度重视和大力支持下，以“党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持、重在基层、面向全体”的工作方针为指引，为推进老年人体育事业高质量发展不懈努力，不断创新活动形式，丰富活动内容，使老年体育健身活动日益普及，参与人数和水平不断提升，为老年人营造了一个优质、科学的体育健身环境。11个乡镇，28个县直单位，83个行政村、社区均成立了老年体协组织。40年来，老年文体活动日新月异，老年节都要举行大型文体展演，提升了老年人生活质量，促进了社会和谐稳定，使老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安真正落到实处。会上表彰奖励了100名健康老人和10名对老年体育工作作出突出贡献的先进个人及35名老年体育工作者、15名优秀辅导员。

大会还举行了精彩热烈的文体展演，为县老年人体育协会成立40周年送上了一份珍贵的厚礼。县老年体协常委、科学协会理事、各乡镇、县直单位老年体协分会负责人及会员500余人参加了座谈会和文体展演活动。

（靖安县老年人体育协会 彭治贤）

坚持规律性的体力运动 可有效预防痴呆

文◎郭艺芳

近日，著名医学期刊《柳叶刀》杂志专家委员会刊发了“2024年痴呆预防、干预与护理报告”，该报告明确指出，已有14种因素被证实与痴呆的发生有关，预防和控制这些因素可使发生痴呆的风险降低45%。

这些因素包括：1. 教育水平低；2. 听力损失；3. 抑郁症；4. 头部创伤；5. 缺乏体育活动；6. 吸烟；7. 高血压；8. 肥胖；9. 2型糖尿病；10. 饮酒；11. 社会隔离（社交过少）；12. 空气污染；13. 视力丧失；14. 低密度脂蛋白胆固醇升高。

在我国老年群体中，这些因素经常存在。有针对性地解决这些问题，有助于显著降低痴呆风险。例如教育水平，虽然对于中老年人很难做到显著提高教育水平，但是只要有一定的文化基础，

长期坚持自己学习有兴趣的知识，就可以减少痴呆的发生。

关于肥胖、高血压、2型糖尿病、低密度脂蛋白胆固醇升高等代谢异常以及吸烟、饮酒，通过改变不健康生活方式、必要时予以药物治疗，也是降低痴呆风险的重要措施。根据个人身体条件，坚持规律性的体力运动可以有效预防痴呆。

头部创伤是导致痴呆的重要因素，预防颅脑意外伤害应作为老年人健康维护的主要内容之一。

社会孤立或社交活动过少是很多老年人所面临的问题。离开工作岗位后，老年人的社交圈大大缩小，并且多数老人不与子女共同居住，日常沟通交流的机会减少，独处的时间更多，这是导致痴呆的重要因素之一。所以，老年人应该根据自身健康状况与居住环境，尽量增加与亲朋好友以及邻居的交流，努力培养一些兴趣爱好。

目前尚没有真正有效的预防和治疗痴呆的药物，所以早期预防更为重要。痴呆的预防要尽早开始，从中年阶段就要注意筛查、干预前述各种危险因素，以便降低未来发生痴呆的风险。☑

（作者为河北省人民医院副院长、主任医师）

（编辑 卓成华）



健身使我老当益壮

文◎顾家德



目前体育健身运动大致可分为有氧运动和无氧运动两大类，为广大健身爱好者，特别是中老年健身爱好者所喜欢。

在有氧运动方面。我每天饭后坚持散步 5000 ~ 6000 步，和一些中老年球友坚持打乒乓，一年四季不管酷暑严寒、刮风下雨从不间断。在眼力、肺活量、协调、智慧、体力方面都得到了锻炼和提高，不仅打了球，而且增进了球友之间的情感和友谊。休息时，聊聊家常，有困难时互相帮助，有不适时互相照顾，做到了健身舒身打“国球”。我还投入到爬上走下、长途跋涉寻找目标的摄影活动中，因为锻炼不断，体质增强，心情舒畅，伴随多年的高血压等已不复存在。

在无氧运动方面。我是一名耄耋老人，每天下午午睡后风雨无阻、雷打不动到离家不远的无锡某健身馆进行无氧运动（抗阻力运动）及结合跑步机跑步（有氧运动）

运动一小时。准备活动做完后，做热身运动再上跑步机跑步、机械器材上划船等，而后进行杠铃卧推、杠铃上推、杠铃深蹲、哑铃弯举、哑铃直臂吊举等，重量由轻至重，循序渐进，有力度、有强度、有密度，做到肌肉充血膨胀。由于我坚持健身锻炼，增加了胰岛素和荷尔蒙等分泌，血糖、血脂、血压一直正常，肌肉结实丰满，老人常见的肌少症离我而去。体重 76 千克不变，但腰围小了，胸、背、四肢壮实了，脂肪转变为肌肉，不但身强体健，在无锡第一人民医院体测机上显示我的体能综合评估为健壮，连医生也感到少见。日常生活中，我能做家务和一些重体力活，如扛米袋或提桶装水上楼等。我多次获得省、市健康老人称号和力量比赛佳绩。

随着生活水平的改善和健康理念的更新，近年来，中老年群体进健身房强身健体的人数逐渐增多，但和发达国家相比，尚有差距。我的体会：有氧运动结合无氧运动增强肌肉力量及体积，有助于健康和长寿。银发要健壮，请进健身房！在这方面 84 岁高龄的钟南山院士何以能在如此年长的情况下亲临一线，超负荷指挥，这同他长年坚持不懈地练哑铃、做引体向上及俯卧撑等力量锻炼，造就了坚实的体魄是密不可分的，我们要向这位践行者、楷模学习、看齐。

我连续 5 年被评为无锡市健康老人和风尚健康达人，想来这和“二氧”运动有益养老、有助养生密不可分。📺

（编辑 周安琪）

华山，真是一座神奇的山，位于陕西省华阴县南部，其主峰海拔 2100 多米，高居五岳之冠。这里的峰峦，处处悬崖峭壁如鬼斧神工刀削斧劈而成，这是它的刚毅；而地表或石隙间风化的泥土之上又长出苍翠俊茂的草木，则尽显它的秀毓之美。因此，西岳华山是一座阳刚俊美的大山。它处处有景、时时见险，攀游其中会被它的雄、险、奇、秀震撼迷恋。

登山前，导游小王手掌朝上伸着五指说：“华山有东、西、南、北、中五大山峰，除了北峰稍低之外，其他都是高峰，请大家量力而行！”一句忠告，暗含了爬华山之艰险。我知道，爬山登临，要体力，要意志，还要有耐心。在华山游览，有的是爬不完的陡坡，有的是走不完的山道。身处险境恋奇景，恋奇景时忘险境。流连景致时，我凭栏凝立，上眺峭壁挂云，下看壑谷流青。“华山论剑”处能平添侠气，博台棋亭令人飘然欲仙，在下扼要冲上可“通天”的金锁关，许多恋人把那铜锁挂于铁链上，以表心如金锁，终生不渝。

来到千尺幢，耸立在面前的陡岩，就像 60 度角搭起的高高云梯，抬头难见云梯顶，回身望得心发颤。好在登山前我已买好一副纱手套，此时唯有手握铁索，脚踩

石阶一步一阶地向上攀登……我想，若无前人开山凿石、铺路设链，我们要游这险要之华山，怕是难上加难！登上岩顶，前面是一段平缓些的山路，过了莲花坪，又要攀高了。一股带着清香的山风幽幽吹来，遂见山坡灌木丛中盛开着一一种四瓣黄花。花瓣呈立体长条状，鹅黄粉嫩的，每一根枝条上都有一长串这样的黄花，煞是可爱。路旁是顶尖身圆的青翠雪松，塔形的雪松宁静而凝重，透出空灵的禅意。转过杨公塔，我已置身峰顶，迎风而立，顿觉飘然似神仙！西峰是个船形峰顶，两端上翘、中段沉凹。其西、南两侧因下临深谷均设铁桩护栏，凭栏远望，关中平原尽收眼底，平畴若棋盘，河汉似白练，不由得大呼快哉快哉。

当你一进入华山的怀抱，就置身于一种雄奇俊美之环境；当你行进在陡峭的山径石阶上，就能感受到太华秀毓刚劲的气势；当你登顶瞭望时，就会充溢浩然之气。☞

华山游记

文◎方子华





与书为伍

文◎徐贻聪

甲辰年“立冬”后，北京暖气刚来，与朋友相约，在北京卢沟桥附近的宛平城里，共同参加了一次同书籍有关的活动。

强调“与书有关”，因为活动是由一个出版社负责人发起，在一个书店里举办，有书籍的作者和读者，全程的谈话内容也都涉及写书、读书。

坦诚地说，我对书的感情是从开始识字的时候就逐渐浓厚起来的。由于在我幼年的时候，我的出生地文盲居多，我的父辈，叔叔、舅舅，多不识字，姑姑、姨妈就更不用说。故此，在阴天下雨的日子，我常被叔舅们“逼迫”朗读章回体小说，为他们解闷，这增加了我对书籍的兴趣，进而带动了我对语文的偏爱。

读书期间，我写作文，工作以后写报告，退休以后写文章，写书，养成了终身读书、写作习惯。直到现在，已近“鲐背”，依然日日读书，写点东西，如果一日不读书，没有文字性的东西出现，似乎感觉到那天白过了，挺不自在。

近期出版的《家国情怀——赓续篇》，聚拢有我对许多事情的思考、感触、理解和希望，没有偏离国家的体制和政策，没有偏离共产党人的目标和信念，也没有偏离我个人的人生坐标和追求的意境。

诚如肇星同志所言：“这不是一本资

深外交官高深莫测、卷帙浩繁的巨著，而是一位邻家老人与我们分享他的一日三餐四季，其间星星点点折射出的，是他读过万卷书、走过万里路的人生智慧和哲思，是他对党、国家和人民的忠诚以及对青年人 and 人类命运未来的期望和信心。”

本着“存史、资政、育人”的座右铭和宗旨，也从“初衷、使命”的责任感出发，我一直在观察社会，思考人生，总结自己，包括退休以来的二十多年。断断续续地抛出了千余篇作文，贡献不大，但愿望强烈。

幸运的是，我的作品，短小、简单，但多直截了当地就事论事，抒发情感，得到了不同方面的一致认可，都被被誉为“正能量”，认为可以从中获取到知识、精神和启示、动力。这些，都是我期待、但不敢奢求的，能够面对当然高兴，还感恩戴德。

近日，民政部、全国老龄办、中国老龄协会等14部门联合印发《关于推进老年阅读工作的指导意见》，贯彻党的二十大深化全民阅读活动的部署，保障老年人阅读权益，满足老年人阅读需求。为我们开辟了更多阅读空间。

我在多篇短文中谈到过我对读书好处的认知，而且，提倡读书，强调读好书，是每个国家都在做的重要工作。尽管由于“三观”的不同和局限性，被要求读的书内容不同，观点很不一致。但是，“读书”两个字，却是完全一样，内涵也应该是相同、相通的。

诚然，人类社会在不断变化，还由于科学技术的发展，人们的阅读方式也在千变万化。但是，我的感觉是书籍依然是人在日常生活中不可缺少的内容，是可以相随终生的伴侣。📖

（作者为中国驻厄瓜多尔、古巴、阿根廷前大使）

（编辑 卓成华）

热水器的进水管的弯头处滴水，我叫了师傅上门维修，我问，这是偷工减料的结果吧？师傅问我，装修几年了？我这才惊觉，快20年了。师傅说：是老化。

在此之前，我还暗自得意：我显年轻。其实，内脏、皮肤也已老化，只是自我感觉良好。

这几天我一个人在家，做事特别小心。比如我是先关了热水器的电源，才开始宽衣解带洗澡，之前是不会想这么多的。

曾经每每遇见一个长辈，都会主动跟他（她）说：洗澡的时候，一定不要先洗头，特别是冬天，要先从胸口、手脚开始冲水，然后再洗头……如果要捡地上的东西，一定要蹲下来捡，不能弯腰捡……因为老年人最怕出现脑出血、中风……

现在呢？上面两条“老人注意事项”，自己也在谆谆教导自己。服老了，慈祥了。步伐慢下来了。“大爷大妈”叫不出口了，因为自己就站在他们中间了。

许姐在她40多岁的时候曾笑说，有个退休的老同事天天与她煲电话粥，一打就一两个钟头。许姐很烦，很忙，又不好叫停，怕对方难过难堪。“一定要把她当作一面镜子，自己老了一定要注意。”

仿佛是话音刚落，最近，已是65岁的许姐天天给我妹打语音，她与我妹是忘年交，妹妹偷偷与我说：“许姐应该是寂寞无聊，每次微信语音通话没有3小时以上，

她是挂不了。”

我在想，许姐已忘了那面她曾支起并擦拭过的镜子。

衰老往往是断崖式的，而不是渐进式。

朋友自己开车，从贵州到福州，晚上还与老同学欢聚，第二天早上为他老父亲办理出院手续时突然晕倒……幸好在医院，抢回一条命：给心脏装了起搏器，脑部两次手术……一夜白头，他似乎这才知道自己有多老多弱了。

人在变老时是不自知的。很多人有种错觉，认为自己比同龄人年轻。我看别人是大妈，大妈看我是老伯。别人眼中的自己不是自己，自己眼中的自己也不是自己，自己眼中的别人可能才是真的自己。

除了变老不自知，自恋、自私、退步、变弱……我们常常也不自知、不自觉。

曾有熟人说我自恋，这个我是很清醒的，我愉快地承认，是的。遗憾的是，她不知道自己更自恋，她几乎是天天发自拍照。

年轻的时候，喜欢看《丑陋的中国人》《中国人为什么不生气》来保持激情与清醒，现在刚好相反，老了，弱了，明白要尽量温柔一点、懦弱一点。

生活中厌倦噪声、害怕戾气，做不到装聋作哑，那就练哑铃，我已练了好几个月了，有肌肉了。这时才觉得，对世界最大的贡献就是：自我觉察，心里有数、有光，因为知道所以懂得，因为懂得所以慈悲。☑

（编辑 卓成华）

因为知道所以懂得， 因为懂得所以慈悲

文◎罗西

一个变老的坏人的故事 文◎谢悦

《百年孤独》中有句话说的是，安度晚年的秘诀是跟孤独签订体面的协议；然而我并不追求孤独更不想跟谁签协议，因此往往也并不体面。在单位退休人员的名单上，我排到了第一百零八位，《水浒传》里地狗星金毛犬段景住的角色。

虽然总算熬到“老合投闲”，却又据说如今不是老人变坏了，而是坏人变老了。想起京剧《四进士》中毛朋对宋士杰说，念你年迈，减去一等罪名，发往边外充军。可怜我年少时即被发往边外，8年后从北大荒回来，感觉就如屠格涅夫笔下的多余人一般。何况如今真的是变老了。

按照传统理念，从来行善事的，偶一作恶，便成了段延庆，乃天下第一恶人；一贯作恶的，一朝忏悔，折节向善，便是天下第一善人。《济公传》里有个卖狗肉的董平，一向对老娘不孝。一天杀狗，见小狗以身护母狗，忽然良心发现，深自忏悔，济公便说他乃天下第一孝子，以前的种种不孝全都折过。而我检点平生，发现自己一向并无大恶，也未曾行过大善，一旦退休便是坏人变老的节奏，连改恶从善的机会也没有，不免愧对此生。

一日在外吃饭，晚上回到小区门口遇一场战事正酣。一位戴眼镜的老先生侧卧在小区大门前，说是对方打倒的，另一方则声称老先生是自己躺下的。旁边一位警察已被接战的双方边缘化，无奈地叉手充当看客。

我一向最不喜凑街头的热闹，然而看到这位警察的固态，居然上前问道，这是什么情况？他苦笑道，两边为停车位打架，全喝高了，劝都劝不开。

喝高了？我一听，竟义无反顾地走向了

躺在地上的老先生：老爷子，您老躺在这儿虽然接地气，毕竟对身体不好，还是起来吧。要不我替您躺会儿，您先站起来活动活动？

老先生没有起身，脸色却明显缓和了。我估量一下局面，转身向鏖战的两群人：够晚的了，人家警察还得下班呢。麻烦各位把老爷子劝起来就完事了。

估计此时大家都已经玩到了无趣，是鸣金的火候了，只需一个人出面打圆场。有人朝老先生喊道，您起来踹那辆汽车两脚吧。

话一出口，老先生也不用人搀扶，迅速爬将起来冲向路边的一辆汽车，潇洒地施展了两记连环迷踪腿，然后以胜利者的姿态对众宣布：没事了！

人群一哄而散，警察也上了警车。关门之前他没忘向我打个招呼：谢谢您啦。我也就不失风度地答道：本人能够挺身而出，是因为比他们喝得还多！

史铁生徜徉在地坛公园的林荫道间，想到世上的很多事是不堪说的，要是没有愚钝，机智还有什么光荣呢？要是没了丑陋，漂亮又怎么维系自己的幸运？要是没有了恶劣和卑下，善良与高尚又将如何界定自己又如何成为美德呢？于是他以为，是愚氓举出了智者，是懦夫衬照了英雄，是众生度化了佛祖。而我以为，愚氓与智者，懦夫与英雄，众生与佛祖，或者就是同一台戏上的演员，大幕拉上再拉开，角色已经换过了。

至于自己的善恶，自知也好，天知也罢，总会随着生命去；从前造下的种种过恶，无论是否忏悔，已经是泼出去的水。我还没打算要为自己撰写言行录，写了这些，却试图说明本人虽然老了，其实并不是坏人变的。☐

(编辑 卓成华)

给子女 留下什么？

文◎陈思炳

人到老年时一般都会考虑：给子女留下什么？有人给子女留下钱财，为子女打下富有的根基；有人给子女留下产业，让子女少受创业之苦；更有人想留下权位，盼子女仕途腾达光宗耀祖。然而，苦心孤诣的谋划并不能保证子女们终生无虞。

清朝有位亲王为警诫后辈写过一段话道：“财也大，产也大，后辈子孙祸也大，借问此理是若何？子孙钱多胆也大，天大事都不怕，不丧身家不肯罢。”这样的例子古今都不难找到，晚清八旗子弟，坐享祖业，挥霍无度，不仅葬送了大清江山，多数也晚景凄凉不得善终。近年来，不少落马的官员也都是例证，他们利用手中的权力千方百计为子孙“造福”：或贪巨额钱财，或搜宝石玉器，或索名人字画，或建豪宅别墅，以传子孙。结果东窗事发，不仅自己锒铛入狱，也毁了子女的前程。金钱从来不会为子女编织成功的“花环”，反而铸成套在子女头上的“枷锁”。还是清代名臣林则徐说得很辩证：“子女若如我，留钱做什么？贤而多财，则损其志；子孙不如我，留钱做什么？愚而多财，益增其过。”

为子女留下什么？明智之举不是钱财权位，而是留子以德、以志、以能。留子以德，就是留下精神财富，留给子女做人立世的支柱。朱德生前曾语重心长地对子女说：“要接班，不要接官，接班就要有为人民服务的思想和本领”。在他弥留之际还说：“我是无产阶级，我所有的东西都是公家的，我死后一律上缴，只有我读过的马列和毛主席著作，你们可以拿去学习”“我

只有两万元存款，我死后，把它交给组织，作为我的党费”。朱德高尚的革命情操，无产阶级革命家的优秀品德，不正是留给后人最宝贵的财富吗？

留子以志，就是留给子女志向、信心和希望。谢觉哉晚年长期生病住院，需要有子女在身边照顾，可他还是把唯一在身边的小儿子亚旭送到离城市很远的边远山区当兵，他对亚旭说：“远离爸爸妈妈，到艰苦的地方当兵好，那里能锻炼人”。谢老让子女在艰苦环境下奋斗，“艰难困苦，玉汝于成”，这样才能成人成才。

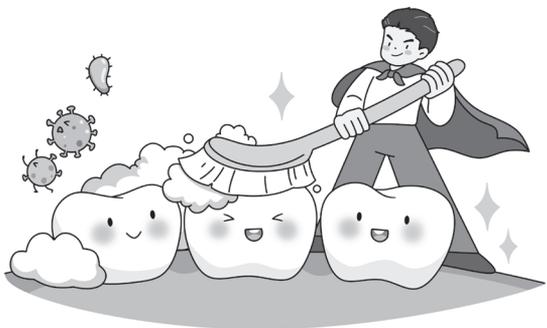
留子以能，就是留给子女知识、技术、专长和能力。在人生成长创业的道路上，素质才是金刚钻，能力才是铁饭碗。财权名利可能丢，唯独知识、技术、专长和能力一旦掌握了，谁也抢不去、拿不走，终身受用。美国有一位名叫狄龙的老汽车商，家财数亿，曾对他的儿子说：“有我的遗产，你什么都可以不干了；但假如你真的什么都不干，恐怕你的儿子就什么都得干了。”他这里讲的“什么都得干了”，当然担忧的是包括违法败德的事。他不让儿子坐享其成，而让儿子从汽车修理工做起，终于成为一名很有成就的工程师。

明代才子沈周有首《戒子》诗曰：“银灯剔尽漫咨嗟，富贵荣华有几家。白日难消头上雪，黄金都是眼前花。时来一似风行草，运退真如浪卷沙。说与吾儿须努力，大家寻个好生涯”。这首诗对我们今人如何教育子女也不无启迪。☐

(编辑 周安琪)

没齿难忘

文◎王洪武



“没齿难忘”是一个汉语成语。寓意着对某人、某事、某物的记忆深刻，即便岁月更迭至齿落之时亦难以磨灭。而我此刻所记录的，却是一段真真切切、齿落心寒的切身经历，它将永远镌刻在我的记忆深处。

自幼家境贫寒，营养匮乏，我的牙齿便早早显露了脆弱之态。加之后续保养不当，年过六旬，牙齿便逐渐凋零，至七十三四之时，下牙仅剩两侧各一矮小的“门桩”，其余皆已脱落。所幸及时安装了假牙，虽有过不适，但尚未留下深刻的痛楚。然而，迈入八旬之后，那两颗仅有的“门桩”也离我而去，假牙随之失效。

进食之事，无齿岂可轻视？我急忙赶到医院，重镶新牙。经历咬牙模、制假牙，历时近20日。不巧的是，新假牙，戴起来不是刺痛就是滑跳，反复调整均无效。返工重做，仍旧不尽如人意。无奈之下，我只得另寻牙科门诊。历经近两个月，我依然处于无齿状态。

这无齿的日子，何其煎熬！且不说数次镶牙的苦楚，那些日子里，我只能依靠

牙龈勉强进食，失去咀嚼的能力，稍硬之食，仅靠舌尖舔碾难以下咽，即便是软烂之物，牙龈也备感酸痛。人言青菜豆腐保平安。于我而言，豆腐尚可，但青菜即便切得再碎，渣滓仍似梗阻于喉。吃得再慢，往往额头、心口、脊背以至全身也会溢出汗来。为避免折磨，我只得以汤粥饮料度日。肚子整天瘪瘪的，老脸明显瘦削许多。

幸而，第三次制作的假牙终于成功。我内心欣喜若狂，想着这下可以回归正常的生活了。

一日，乡下亲友庆贺生辰，孩子们特地驱车带我前往赴宴。当我坐下、提起筷子、准备品尝美味时，突然惊觉：“糟了，假牙还泡在家里的水杯里，忘记带了！”往返百里，实在不便去取。望着桌上琳琅满目的佳肴，香气扑鼻的烤羊排、味道醇厚的酱牛肉，水乡特有的大闸蟹……我大多只能望洋兴叹，心中遗憾万分。瓷罐炖的家养老母鸡大腿肉，平日里小辈敬老总会优先夹给我，这次也只能“喝汤”而已。没齿之痛，切莫乐极生悲而忘之！

忽然间，我惊叹于父母晚年七八年缺牙少齿的艰辛，尤其母亲，口腔里早已空无一物，俩老人又是怎么熬过来的呢？当年我们尽管刚成家也很困难，但对他们失齿之痛，似乎并无体味，更不谈多加关怀，想到此，我不由流下了愧疚的泪水。细想，老人家那顽强乐观的精神，足以让苦难低头、幸福临门，真乃我们应该继承的宝贵财富。

同时我也要诚挚地告诫我的后代，务必珍惜自己的牙齿以及身体各部位，感恩新时代的美好生活！

（编辑 钟潇悦）

老出一个好风度

文◎孙贵颂

去给一位从报社副总编位置上“退”下来的朋友送书时，产生了误会——敲门进屋，只见那位老兄身穿西装，打着领带，脚上一双擦得锃光瓦亮的皮鞋，头发梳得纹丝不乱，好像还抹了发蜡。寒暄几句，我便说：“你还有事，我告辞了。”那位老兄纳闷：“谁告诉你我有事了？”我说：“瞧你这身行头啊！”他哈哈一笑，答道：“我是退下来才变成这个样子的。”

交谈之后才知道，这位副总编自打告别早九晚五的生活之后，对于生活，来了个重打锣鼓另开张，注重起居，讲究仪表，弄得井然有序，一丝不苟。用他的话说，就是不能亏待自己。我问他：“在职时，怎么没见你这么‘正规’过？”他答道：“这是我退休之后才领悟出来的！”

我见贤思齐，从此开始改变自己。在家里读书写作多动脑，出去旅游观光多动腿，决心“老”出风度，“老”出成就，“老”出健康，“老”出一个新花样。

动脑，就是读书与写作。读书是贯穿人一生的事。虽然随着年龄增大，记忆力有所下降，但与此同时，也具有青年人所羡慕的时间优势。只要坚持不懈，读书不止，就会有成就。我的座右铭是，人虽老，心不老，活到老，学到老。坚持一边读书，一边写作。阮直先生说得好：“学习是为欲望加油，读书是为灵魂沐浴。读书就是读一颗高拔灵魂的思考，读一个伟大生命的舞蹈。万般皆下品，唯有读书高，读书是精神贵族最奢华、最极致的享受。”这样的“精神贵族”，一般人都可向往追求，

实践行动。人如同机器，得经常使用、擦拭和加油，虽然会有磨损，但决不能生锈。每天翻翻书，打打字，手脑并用，劳逸结合，是必做的功课。当今除了稿酬之外，万物都在涨价，写作是件出力不讨好的事情，但却是最热爱、最喜欢的事情。

旅游。目前的中国，退休老人的待遇还是比较理想。有了余闲，有了余钱，如果腰腿尚可，适当出去走走看看，是个不错的选择。这几年，我就与妻子结伴外出，去了国内外不少地方。国内我们喜欢自然风光——五岳全都爬过，张家界、峨眉山、黄山、庐山、云台山、三清山以及九寨沟、桂林山水、武隆天坑、云南石林、德天瀑布等，美得令人心醉。去国外我们钟情人文景观。每次出发之前，都做好功课，准备充足，争取有较大的收获。先后去过二十几个国家，了解外国悠久的历史、优秀的文化，参观精美的建筑，欣赏精湛的艺术，开阔了眼界，增长了见识。既对比出我们国家与世界水平的坐标位置，又增强了发展进步的信心。

早年间，我曾写过一篇文章。其中有一句话：“当一个人整天处于开心、兴奋、愉悦的思考和行动时，生活不是阳光般地灿烂，就是月光般地皎洁。”我把它当作退休生活的准则。美国耶鲁大学研究发现，丰富多彩的退休生活，可以使老人增寿7.5年。那么，就让我们在生活中保持一分优雅，保持一分风趣，保持一分幽默，保持一分乐观，把余生过得有滋有味，老出一个好风度！

(编辑 周安琪)

人生难得老来忙 文◎陈太顺

不少人认为，忙了一辈子，退休后该享享清福了，也有人觉得这个“清福”享不得。

退休后生活比较清闲，无拘无束又有经济保障，于是有的老人会无节制地打牌、抽烟、喝酒，给身体健康带来危害。

一位80多岁的老友一向身体结实，情绪乐观，仪表庄重谈吐文雅，从未见过他愁眉苦脸的样子，后来才知道这位老友生活相当有规律，早上晨练后，回家吃饭洗菜拖地做家务，稍后看书写作，下午“充电”一小时，醒来后到自家菜园拔草浇水干点农活，每天晚上10点准时上床休息。他告诉我：“我的充实生活来自一个忙字，人一忙就觉得生活有了目标，就有了奔头，比如我种的青菜，今天看看一个样，过两

天又长大了许多，碧绿一地，心里实在高兴，一天又一天，充满对明天的盼望……”

想当年，90岁高龄的漫画大师方成在自己的自画像上题了一行三句半：“生活一向很平常，骑车画画写文章，养生就是一个字，忙！”

很多老人，有的游泳、爬山，有的外出旅游，有的从事第三产业发挥余热。退休后的忙并不是去较劲，也不是争分夺秒地为挣钱。老年人的忙是合理安排自己的生活，做到常常有事干，年年月月有盼头，不使自己感到空虚无聊，忙得更充实乐观，忙得精神饱满。

“人生难得老来忙”。忙是老有所为、老有所乐的一种手段，更是一种有效的养生之道。☐

换一种心态欣赏老年 文◎张雨

人生进入老年，有时会有许多遗憾和不快随之而来：感叹人生之短暂，或惜事业之未成；人走茶凉、孤独寂寞……其实，你大可不必气馁，更不要为老所累。人生进入老年，是生命另一个阶段的开始，依然有许多事可做，依然有许多快乐可寻。

记得曾看过这样一则小故事：一群游客在法国兴致勃勃地参观一座美丽的花园。这座花园实在太美了，小路洁净，青草翠绿，花儿娇艳，空气清新。整个花园没有一点儿垃圾，就是花园里的一砖一石都摆放得整整齐齐。来自世界各地的游客都对这座花园赞不绝口。

有人说，这都得归功于一位老花匠。于是有一位游客去看老花匠是如何工作的，他发现老花匠干得很投入、很认真。游客十分欣赏老花匠，决定高薪聘请他到国外去发展。可是，这位老人却说：“我在自己的国家生活得很好，我很爱我的工作，我不想离开这里。”游客有些失望，但他从心底佩服这位老花匠。他不死心，经过打听，他大吃一惊，原来这个老人竟然是法国前总统密特朗。

一位曾经治理一国的总统，退职后乐此不疲地修理花园，不但不失落，反而以老花匠自称，真让那些悲老、叹老的人感

到汗颜。

哲人说：“多情人不老”，说的是老年人应有一个好心态。有了好心态，自然就有愉快的心情。就像密特朗，他可以从当一个普通花匠的工作中找到自己的快乐，使暮年变乐年，从而越发快乐无比、健康长寿。

衰老是无法回避的，这是无法抗拒的自然规律。与其悲叹失去，不如像密特朗那样去生活。德国哲学家康德说过：“老

年时像青年时一样高高兴兴吧！青年，好比百灵鸟，有他的晨曲；老年，好比夜莺，应该有他的夜曲。”因此，不论是青年，还是老年，都应该高高兴兴、快快乐乐地生活。人生如远行，老年人的旅程，就是进入了一个新的境界，因此要像青年人一样，保持精神上的活力。有诗云：“花甲莫言人已老，昔日老翁今壮年；七十莫叹近黄昏，桑榆未晚霞满天”。是的，换一种心态去欣赏老年，老年就会成为一道美丽的风景。☞

秋 天 的 感 悟

文◎丁宇

秋，恰似一位轻盈的仙子，悄然飘临尘世。

当第一缕秋风轻柔地拂过面庞，丝丝凉意随之而来，驱散了夏日的酷热与烦躁。树叶渐次泛黄，有的已然迫不及待地脱离枝头，恰似一只只翩翩起舞的彩蝶。它们在空中旋转、翻飞，最终悠悠地落于地面，为大地铺设了一层金黄的绒毯。

秋天的天空尤为湛蓝，云朵洁白似棉，好像一幅静谧而美妙的画卷。阳光不再似夏日那般灼热，转而变得柔和且温暖，倾洒在身，令人心生无限惬意。

踏入果园，红彤彤的苹果挂满枝头，宛若孩童们红扑扑的脸蛋；金黄的梨子把树枝压弯，散发着诱人的芬芳；一串串紫莹莹的葡萄，犹如玛瑙般晶莹剔透。这是大自然赐予人们的丰饶馈赠，使人真切感受到收获的欢悦。

田野中，稻谷金黄，麦浪滔滔。农民们辛勤的汗水换得了丰收的硕果，他们的脸上洋溢着满足的笑靥。那爽朗的笑声，

在秋风中传扬得悠远绵长。

秋天，亦是一个适宜思考与追忆的时节。漫步于林间小径，脚下的落叶沙沙作响，仿佛在倾诉着往昔的故事。我忆起那些曾经的梦想，那些已逝的青春，心底不禁泛起一缕淡淡的感慨。

人生不正像这四季的更迭吗？青春年少时，如同春日的蓬勃与生机；壮年奋斗时，恰似夏日的热烈与激昂；而步入中年，或许就迎来了如秋般的沉稳与内敛。在这秋天里，我们收获的不仅是物质的硕果，更是心灵的成长和对人生的领悟。

我们在繁华中学会谦逊，在落寞时懂得坚韧；收获时感恩付出，在失去时学会释怀。就如同这秋天的景色，有凋零也有成熟，有消逝也有新生。

秋，以其独特的色彩与韵味，谱写着绚丽的华章，令人心生眷恋，沉醉其间。而我们，也从这秋天的启示中，懂得以平和的心态面对人生的起伏变幻，珍惜每一个当下，让生命绽放出属于自己的光彩。☞

见面时，不问年华几何 文◎史俊



秋风送爽的一日，我与几位老友相约于公园的一隅，我们围坐在一张石桌旁，桌上摆放着几杯刚泡好的茶，茶香袅袅。老友们的脸上都洋溢着笑容，那是一种历经风霜后的淡然与从容。

谈话间，有一位老友不经意间问起对方的高龄，话语中带着几分好奇，几分关切。然而，对方忽而笑道：“我们都是老年人了，相聚在此，何必再问彼此的具体年龄呢？知道了实际年纪，只会让人越来越感到岁月的沉重，心里也会越来越不是滋味。我们要保持一颗年轻的心，日子只管向前过，做时光的旅伴。”

此言一出，众人皆点头赞同，心中涌起一股莫名的共鸣。我看着他们，每个人的脸上都写满了岁月的痕迹，有的眼角布满了鱼尾纹，有的鬓角已染上了白霜，但他们的眼神中却闪烁着一种不屈的光芒。那是一种对生活的热爱，对友情的珍视，更是对未来的期待。

我们不谈年龄，因为年龄不过是个数字，它无法衡量我们对生活的热爱程度，

无法衡量我们对友情的珍视程度，更无法衡量我们对每一天的珍惜程度。我们更愿意谈论的是那些美好的回忆，那些曾经的梦想，以及那些对未来的憧憬。每一次相聚，都是一次心灵的洗礼，让我们感受到生活的美好。

我们常言，生活不在于你拥有多少，而在于你如何看待。就像这四季轮回，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，每个阶段都有其独特的美。老年人的生活，亦是如此。我们不再追究年岁的长短，只愿每一天都能活得精彩、活得自在。我们学会了欣赏身边的每一处风景，珍惜每一次相聚的机会，用心去感受生活的每一个瞬间。

看看那些晨练的老友，无论是太极的柔中带刚，还是舞蹈的轻盈飘逸，无不展现出一种超越年龄的活力与风采。他们的动作虽然不像年轻时那样敏捷，但每一个招式、每一个步伐都透露出一种从容与自信。他们的笑容里，没有对岁月的叹息，只有对生活的热爱和对未来的期待。他们用自己的行动诠释着什么是真正的“不老松”，什么是真正的“时光旅伴”。

岁月如歌，人生如梦。在时光的长河中，我们虽然只是一个匆匆的过客，只是渺小的存在，但我们的心却永远年轻，让我们带着一颗永远年轻的心继续前行吧！让我们珍惜每一次相聚的机会，用心去感受生活的每一个瞬间。因为在这个世界上没有什么比拥有一颗不老的心更珍贵、更美好的了。岁月悠悠，不问年华几何。☐

常言道：“家和万事兴。”如果家庭不和谐，吵闹不断，生活岂能幸福？家是温馨的港湾，家人之间相处和谐，家庭会更兴旺，生活更有乐趣。幸运的是，我有一个和谐幸福的家庭。

我家有六口人，每天快快乐乐、和和和气。我今年86岁，是家中的老一辈，深知“照顾好自己，就是对家人最大的帮助”。我保持着良好的生活习惯，因此身体状况不错，双目有神，脸色红润，走路时步伐稳健，腰板挺直，虽有高血压和冠心病，但都得到了有效控制。为了给健康加分，我每天早晚到家附近的湖畔山边散步1小时，还坚持做健身操。我的思维也比较活跃，每天坚持看书读报，收看电视新闻，偶尔还写写文章。

我注重家人的感情，积极维护夫妻、父子、祖孙之间的关系，以身作则，带动家人愉快相处。我老伴儿年近八旬，身体不错，是家中的顶梁柱，承担着主要家务，默默为这个家付出。去年，我将她关爱家人的故事写成文章，得到编辑的肯定，稿

件不仅刊登了，还被刊物评为优秀作品。

我儿子和儿媳也过得非常幸福。儿子大学毕业后找到理想的工作，美满的家庭让他无后顾之忧，一心扑在工作上，开创事业新局面，得到了组织的器重。我儿媳是医院的一名医生，担任了科室主任，工作兢兢业业，有着良好口碑。儿子儿媳克勤克俭，2005年在环城南路建了一栋楼房，家里各种家电、家具齐全，从此生活迈上了新台阶。前几年，儿子一家又搬进了宽敞舒适的新房。新家书房很大，藏书丰富，他们一家人都爱阅读，家庭富有书香气息。

孙辈的健康成长我一直用心关注，为了树立好学之风，我每年拿出一定资金奖励成绩优秀的孩子，在家里营造了浓郁的学习氛围。我孙女乖巧懂事，求学路上孜孜不倦，如今在广州读大学。我孙子在幼儿园读大班，天真活泼，富有爱心。有一次，他看到姐姐穿的牛仔裤膝盖处有装饰性破洞，就说：“姐姐，你的裤子烂了，我从压岁钱中拿出100元给你去买条新裤子穿！”孩子的一番话惹得家人开怀大笑！这孩子，小小年纪就知道关心家人，还懂得分享，有好吃的零食，总会拿出来给爷爷奶奶品尝。

尊老爱幼是中华民族的优良传统美德，家人们相亲相爱，为了家庭无私付出，进一步促进了家庭的和谐。2020年11月，我因冠心病到医院住院治疗，一到医院，儿媳忙前忙后，帮我办理住院手续，和主治医师探讨治疗方案，还经常抽空来住院部看望并安慰我。十天后我出院，她又帮我办理出院手续，抢着支付住院费用。妻贤子孝，孙辈乖巧，让家庭幸福指数不断提升，让我格外舒心，今后我要力争健康长寿，好好享受温馨美好的生活。

家庭和谐更幸福

文◎赖德润



家有贤妻

文◎甘章成



相传，汉代才女卓文君是历史上有名的贤妻。我的妻子只有初中文化，既不擅长音律，也不精通诗文，但我觉得她的通情达理、温良贤惠不输卓文君。这还得从那段历史故事说起。

卓文君与司马相如婚后琴瑟和谐，一日给丈夫洗内裤时，她发现上面有几只蚂蚁在爬。卓文君读过医书，联想到丈夫近来出现多食、多饮、多尿和消瘦的异常现象，通过尝尿辨症，敏锐地判断出丈夫可能得了“消渴症”（即糖尿病）。古代医疗条件有限，“消渴症”无法治愈。但卓文君悉心照料丈夫，不离不弃的深情被传为佳话。

我是25年前被确诊糖尿病的，那时我64岁。当时，我觉得自己真是不幸，27岁那年患上高血压，现今又确诊糖尿病，双重疾病上身，健康状况真是雪上加霜。老伴儿一方面安慰我，一方面向医生求教。医生告诉她，护理糖尿病人要注意四点：学习糖尿病治疗知识，饮食调养，适量运动，监测血糖。于是，老伴儿在新华书店买回3本有关糖尿病的新书。对此，我有

些不解。老伴儿说：“医生不是说了要学习吗？治疗糖尿病，主要靠我们自己。从今天起，我们一起学。合理安排饮食、注射胰岛素、检测血糖、测量血压这些我全包啦！”

接下来，老伴儿跑去医院向医生请教如何注射胰岛素，又添置了血糖仪。她每星期帮我测一次空腹血糖、三次餐后血糖，每天早晚帮我注射胰岛素。有时我血压波动，她彻夜不眠，守在床边照顾我，时不时给我测量血压。

控制饮食是糖尿病的“良方”。老伴儿为了能准确控制我的主食，又买了一台小秤，我每顿饭吃多少主食，多少肉类，都精确把握。在进餐时，她总提醒我要先喝汤，再吃蔬菜、肉类、然后吃杂粮米饭。这样有利于降低血糖。同时，她特别注意我的食盐用量，每天控制在6克以下。

老伴儿平时做事情考虑周到，遇到什么难题时会帮助我调节情绪，而良好的心态对血压、血糖的稳定是非常有帮助的。每天清晨，老伴儿和我一起晨练；傍晚，老伴儿陪我散步，给我讲一些有趣的故事，使我心情愉悦。临睡前，她用热水给我洗脚，并为我按摩脚底穴位。

后来的日子里，我多病多灾。2013年我得了急性肺炎；五年后又患心肌梗死；前几年，我被确诊为急性心力衰竭。三次危急重症，我都在江西省人民医院住院治疗，医院发出了病危通知书。尤其是那次急性肺炎，伴随着心力衰竭、肾衰竭，我的双脚肿得不能穿鞋，后来还高烧至40摄氏度，昏迷了9天，神志不清、呼吸困难。老伴儿日夜守在病床边，协助医生、护士做好护理工作，终于把我从死神那里拉了

回来。其实，我老伴儿那时也已年过古稀，患有高血压，在我住院期间，她血压波动很大，但为了照顾我克服了种种困难，直到我康复为止，令我感动不已。

前不久，我去医院进行了一次全面复查，发现血糖、血压、血脂居然完全正常。医生惊奇地说：“有几十年的高血压和糖尿病史的病人，能像你这样的，太少

见了！”

今年我已89岁了，生活自理，还能读书写作、外出散步……风风雨雨几十年，老伴儿用她那深沉的爱，克服了年老体弱和病痛的种种困难，运用医学科学知识，助我抵御高血压、糖尿病双重病魔，让我幸福度晚年。家有贤妻，是我一生的好福气。☑



文◎朱艳红

带着小宝宝 远行

小外孙昊昊出生在北方寒冷的冬天，给全家带来幸福温暖。宝宝刚满4个月时，我们决定带他回一趟南方的家乡。当时是3月份，北方气温虽低，但平常屋内有暖气，室温没低于过22摄氏度。此时南方还是很冷，查看天气预报，未来一个月多为低温阴雨天气。可是，下个月女儿休完产假就该回单位上班了。我们决定趁着假期尾声出行，但这么小的宝宝在南方能否适应？让人心里不免有些担心。

这次出行我们选择自驾，1600余千米可谓路途遥远。女儿特意购买了一台有170度躺角的安全座椅，正适合4个月的

宝宝。安全座椅装好，我们带着昊昊去附近的公园转了一圈，让他提前适应一下。除了等红灯时他有点烦躁外，一切顺当，有时，他还会瞪大眼睛，好奇地瞧瞧车窗外的风景。

惊蛰的前两天，我们一大早就启程了。初次出远门的昊昊让我们很省心，上车后不久便睡着了，周围顿时安静下来。途中，我们来到服务站休息片刻。睡醒不久的昊昊开始认生，见到有陌生人就哭闹。进了母婴室，他还是不高兴，他妈妈给他喂奶也不吃，折腾了一番。我们只好开车继续上路，过了一阵子，小宝贝大概实在饿了，终于不再“耍小脾气”，乖乖地饱餐了一顿。我们稍稍放下心来。

一路前行，天色渐晚，我们准备下高速找地方休息。这时的昊昊有点闹腾，我便一边唱着儿歌，一边做手指操逗他玩。很快，女儿在网上订好了酒店。刚下车，街道上五颜六色的霓虹灯一闪一闪的，昊昊很感兴趣，东张西望起来，可一进酒店又哭了。想想也是，因为天气寒冷，宝宝出生后大多时间都待在家里，户外活动较少，每天面对的都是熟悉的家人和环境。这次出远门，路上不断更换环境，他一时

不太适应也是难免的。

途经河北、山东、河南、湖北、湖南五个省份，横跨黄河、长江，我们千里迢迢回到了赣西小城，幸运的是，这一路小宝宝都挺乖的，很少闹情绪。到南方老家后，又将迎来新的挑战，我们每天都要见亲朋好友，而这一切对于小宝宝都是陌生的。一开始担心昊昊不习惯，但结果让我们十分惊喜：他的胆子越来越大了！老外婆第一次抱他时，昊昊不哭也不闹，还很“给面子”地笑了一笑，惹得大家也开心地笑了起来。南方气候湿冷，昊昊居然适应得不错，没有发生水土不服、感冒等状况。小宝宝每天都神采奕奕，亲戚们对他的适应能力赞不绝口。

在南方待了18天，春分之后，我们又

踏上归程。这时，见过一番“世面”的昊昊显得开朗多了，进服务站休息和去酒店住宿都毫无惧色。同时，他的感知能力也更强了，不像来时那样安静，坐久了就容易闹情绪。就像我们大人一样，旅途中偶尔需要活动一下。宝宝不高兴时，我们便轮流逗他玩，唱儿歌或放音乐给他听，或抱他一会儿。旅途时间过得快，转眼我们就平安到家了。

带着小宝宝远行，对大人来说是一种考验，对小宝宝来说更是一种锻炼。这次，昊昊开阔了眼界，适应能力也大幅提升。长途奔波虽然辛苦，但我们觉得不虚此行。因为一路有了宝宝的陪伴，我们收获了欢笑；见证宝宝的成长，又让我们感到满足和欣慰。☑

安享全新睡眠体验,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

迎新春感恩特惠,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

鹿血鹿鞭复合片 一年量6瓶只要99元

广告

随着年龄的增大，腰膝酸软、盗汗、力不从心等问题常常困扰中老年朋友，平时补充营养尤为重要。但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。鹿血鹿鞭复合片自上市以来深受广大中老年朋友的青睐，是当下中老年朋友的优选。

高含量鹿血鹿鞭复合片，选用梅花鹿的鹿血、鹿鞭、雄蚕蛾、牦牛鞭、驴鞭、牡蛎、山药、黑芝麻、枸杞子等为原料，特别添加牛骨胶原蛋白肽粉经高科技萃取提纯，每粒高达700mg，一天只需1片。鹿血鹿鞭复合片祝您精力旺，身体壮，生活品质高，幸福又自信。

感恩回馈,6瓶只需99元

为感恩中老年朋友长期对我们的支持和信赖，特举办“特卖惠民活动”，本刊读者打进热线可参与一年量6瓶99元特惠活动，活动仅限15天。

60
加粒
量大
更实
装惠



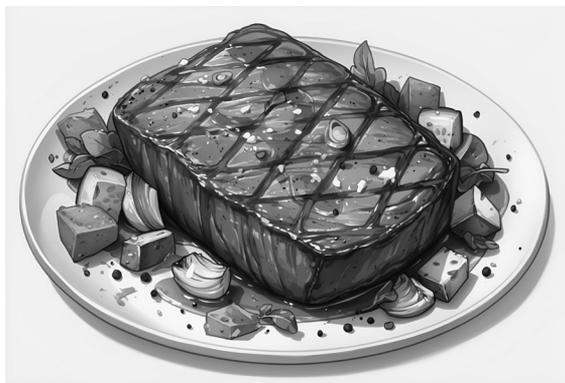
感恩特惠
99元6瓶

SC10634122106109 本品不能代替药物。

益生康年 订购热线:4006-118-928

吃牛排忆往事

文◎钟明山



今年夏天，外孙女迎来了14岁的生日。我与妻子尚未给小孩准备礼物，她却像喜鹊似的叫道：“外公、外婆，明天中午请你们去西餐厅吃牛排。”我笑着说：“难得你有这份孝心，红烧牛排这道菜，以前你妈妈不是从酒店打包带回家吃过的吗？”“不是那种排骨，是去西餐厅吃牛排，到时候你们就知道了。”我俩将信将疑，趁女儿回家来吃午饭，便问她：“小孩子怎么有钱请吃西餐呢？”女儿款款道来：“这两年孩子利用课余时间写文章，赚到几百元稿费，请你们吃西餐尝尝鲜，也是表点孝心。”

时间定在次日，地点就在市内京里街。我俩满心欢喜，就等着享受美味了。第二天上午11时许，女儿打来电话，叫我们下楼去餐厅。点餐时，我们各自要了一份牛排套餐。随后，服务生将套餐摆上餐桌，又端来滚烫的酱汁，依次浇在每份牛排上。第一次吃牛排，我与妻子吃得津津有味，又品尝了点心和饮料。吃饱喝足，我们嗑着瓜子，十分惬意。

这次吃牛排，让我回忆起一件往事。

记得1979年，我家建新房，每天要给泥水、木匠师傅和帮工准备饭菜和点心，点心大多是用牛肉片煮面条，那时上好的牛肉才八角一斤。妻子很勤奋，不仅要参加生产队的集体劳动，还要做好家中建房时期的后勤保障。当我买回牛肉，她便抽空切成薄片，撒上些盐巴和红薯粉，搅拌均匀，平铺在簸箕内晾晒成牛肉干。每天晚上收牛肉时，妻子都会发现少了一部分，她以为是牛肉缩水，就没太在意。她将牛肉干放进陶瓷罐中收好，做点心时就取出一些。

多年以后，老家当年的那些小孩子已经长大成人。一年正月，大家聚在一起吃添丁酒。闲聊时，有人偶然抖搂出那些陈年糗事，跟我说：“以前你家做新屋时，‘癞痢脑’经常会偷拿你家的牛肉干吃，还说蛮香！”“谁说的，还有‘青竹蛇’尝得更多！”大家称呼着彼此的外号，说说笑笑。我们也笑了，心想：谁叫以前生活苦呢，几个顽皮小孩竟然把生牛肉当成美味！再看如今，大家都生活富裕，吃穿不愁，幸福的生活和过去相比简直是翻天覆地。

餐后，女儿带着外孙女去服务台买单，我在门口等候，内心十分感慨。进西餐厅吃牛排，这可是从前想都不敢想的事情，如今只是生活中的常事。岁月变迁，国家变得富强，人民生活幸福，我这与新中国同一年诞生的老人，有幸见证了祖国发展的日新月异，也见证了百姓生活水平的日益提高。抚今忆昔，心中的激动之情久久不能平息。正是：晚辈的孝心让我感到幸福，国家的强盛更让我感到自豪！

文◎聂许康

回眸牵手 六十年



我和妻子于1964年组建家庭，风风雨雨六十年，我们互相依靠，相依相伴。回眸往事，历历令人难忘。

刚结婚时，我跟她住在工厂的一间简易瓦棚屋内，每天在屋门口用煤球炉烧火做饭，吃饭时就在室内临时支起一张小木圆桌。我们后来有了一女两儿，上有老下有小，每月就靠我们俩70余元薪水度日。一日三餐，我们家吃得最多的是青菜、萝卜、腌菜，生活非常艰苦。虽然如此，一家人齐心协力，同甘共苦，日子越过越好。

转眼几十年过去了。如今，我们的三个儿女都已经成家立业，各自拥有自己幸福的小家，生活美满，无忧无虑。儿女经常回家看望，对我们的关怀无微不至。我八十岁寿诞那天，家人欢聚一堂为我庆祝，还拍照留影，留下美好的回忆。

孙辈也渐渐长大了，个个聪明好学，懂事明理，尊老敬老有孝心。大孙子在北京工作，是一名公务员，虽然工作繁忙，

但每逢节日都会打电话给我们温馨问候。外孙在上海一所高校设计院工作，每年都会接我们去上海游玩。孙女在医院工作，那次，我老伴儿住院做心脏支架植入手术，孙女忙前忙后，对奶奶精心照顾。我小孙子在江西科技师范大学读书，对我很体贴，我每次给《康乐寿》等刊物写稿件，都是他帮我打印投稿。

我和老伴儿安享晚年。我们闲来种菜栽花，花盆里栽的玫瑰花、太阳花竞相开放，令人赏心悦目；种的南瓜、豆角等蔬菜自食有余，常常送给亲戚朋友品尝。前段时间，老伴儿出院后，在家卧床静养，我日夜陪伴，细心照顾她。在她身体康复后，我们形影不离，每天一同逛超市购物，一同散步踏青，一同走亲访友，亲密无间。

因为生活惬意，今年86岁的我心态年轻，红光满面，精神抖擞。我坚持运动，退休后打了二十多年的门球，强身健体。熟人见面，都夸我越活越年轻，说看起来就像70来岁。我能有这样的身体状态，老伴儿也有一份功劳，她全心全意操持着这个家，对我关怀备至，使我生活有序，心情愉悦。现在的我领悟到人生的真谛：可贵的是真情，令人欣慰的是彼此的陪伴。愿我和老伴儿平安健康过晚年，幸福快乐一辈子！

岁月流转，时光如梭。暮年的我和老伴儿情深义重金不换，携手相伴度余生。☞

细婶是我的一位邻居，和我母亲差不多年纪。每当想起去世多年的母亲，我也会想起她。

20世纪60年代，我们家里很穷，当时父亲在一家离家很远的公社卫

文◎蔡永红
**细
婶**

生院工作，一个月也难得回来一次。母亲拉扯着我们兄弟五个，在生产队里挣不到多少工分。而细婶家却不同，她没孩子，细叔和她都是强劳动力，挣的工分多，到了年底，

自然分红也多。细婶家的生活要比我家好多了。

细叔身强体壮，农活干得漂亮。整个生产队，就数他能干。正因为这样，他很看不起我二哥和三哥。那时他们只有十五六岁，自然没有细叔干得好。每次评工分，细叔都将我哥的分压低一点。他还嫌我们一家人吃饭的多，干活的少。母亲每次听到他的这些话也不反驳，只是暗自流泪。

与细叔恰恰相反，细婶很同情我家的困境，可是她又不敢当面顶撞细叔，甚至连劝都不敢劝一句。每次细叔说了什么难听的话，她都要想法子向我母亲解释，要么帮我母亲干点活，要么拿点菜过来。听母亲说，我生下来时，父亲见又是一个男孩，心里很不高兴。他很想要个女孩，因为我已有了四个哥哥，所以父亲想把我送给一位远房亲戚。细婶听了就悄悄劝我母亲，说自己的亲骨肉怎么能送给别人呢！后来我真的没被送走，细婶也对我特别好。

在我七八岁的时候，有一次早上在河边放牛，看到细叔菜地里的黄瓜长得水灵灵的，竟忍不住跑过去摘了一根，躲在小河边吃了起来。不巧的是，细叔这时刚好扛着锄头来菜地里，被他发现了。我吓得不敢作声，心想只要他和我母亲一说，一顿打是少不了了。放牛回家，我扒拉完饭就赶紧背着书包上学去了。下午放学回来，我却意外看见有几根黄瓜放在厨房的竹篮里。我们家种的黄瓜才开花呢，这是哪来的啊？母亲见我发愣，告诉我：细婶上午来过，她说以后要吃什么就找她要，不要自己去摘，省得挨骂。母亲又补充道：“细婶是个好人，你要听话啊。”

我再也没有惹是生非了。细婶总是默

默地关心着我，家里有什么好吃的总要悄悄拿点给我。就是去山上干活，只要季节合适也要采一包野草莓或是杨梅回来给我吃。她就像我母亲一样关心爱护着我，我很快乐。随着年龄的增长，我看得出细婶其实活得并不轻松。因为没有孩子，细叔动不动就骂她。怎么骂，细婶也不还嘴，只是暗自垂泪。不久，我开始上中学了。那时学校食堂不提供菜，只负责蒸饭。每个星期同学们都得回家一趟，带足下星期的米和菜。我家穷，带得最多的是菜干炒黄豆。

一个星期六的傍晚，我回家了。细婶搂猪草经过我家门口时，突然叫住我，小声地说：“你把带菜的茶缸给我，我炒点菜你带去学校。”第二天上午，她小心翼翼地从竹扁篓里把茶缸交给了我。我打开一看，啊！是满满的一茶缸干红辣椒炒咸猪肉，久违的肉香扑鼻而来。在那时，只有年节才能吃上肉。我知道，细婶给我带的猪肉绝不是她吃不完的，而是省下来的。从此，细婶几乎每个周末都会给我带点好菜，不是咸猪肉，就是腊鸭子，或是泥鳅干。

吃着细婶的菜，我从初中读到高中。高考前一次回家，却未见细婶来，第二天我去学校，突然听见背后有人叫我。我回头一看，是细婶！她追上我，从胸前的围裙兜里掏出6个咸鸭蛋，一边放进我的书包，一边说：“你要考试了，我煮了6个蛋给你，吃了吉利。”说完她转身走了，看着细婶略显佝偻的身躯，捧着还有余热的咸鸭蛋，我的眼泪不禁流了下来。

天不遂人愿，我高考落榜了。后来我远走他乡。成家立业后，就很少有时间回家了。那一年，我带着妻儿回家过年，在家里，母亲格外高兴，团圆的日子是那么温馨。我突然想起细婶，对母亲说我要去

看看她。母亲一脸凝重，缓缓地说，“你细婶死了。”我大吃一惊。母亲告诉我，细婶病了很长一段时间，那天还去田里拔秧栽禾，突然间人就不行了。

细婶没有儿女，却从不吝啬自己的母爱。给我一茶缸一茶缸的菜里不正凝聚着

浓浓的母爱吗？她从不求回报。我为自己的漠然自责。我轻轻地来到她的坟前。我没有烧纸点香，没有跪地祭拜，只从旁边采了一些青枝，扎成一个圈，放在了她的坟前。细婶已常留在了我的心中，三十几年过去了，一直没忘。☞

1958年，我转学来到上饶一中，我的同桌叫黄延生。全班同学中，我与他最合得来，不但因为是同桌，而且年龄相仿，志趣相投。延生长得比较清瘦，个头偏高，我的个头也高。因此，我俩都坐在班级的最后一排。我们的班主任是林老师——一位福建厦门大学毕业的大姐姐，对我俩都很关爱。我和延生都有爱好，我喜欢写文章，他喜欢画画，所以，林老师交给我俩一个任务，负责编辑班上的班刊。延生的画，惟妙惟肖；我的文章，似乎有点“滥竽充数”。经过努力，我俩还真把班刊办出了特色，得到老师和同学们的赞许，其他班级的同学还多次过来参观学习。

办班刊只能是利用课余时间，不能影响学习。这可难坏了我们，特别是元旦、劳动节和国庆节等日子，刊物需要内容精彩又突出主题，这就必须要多花时间和精力。而学校规定晚上九点半以后就要熄灯，我们需要“打夜班”，该怎么办？延生就邀我到 he 家里去“打夜班”，我只好与他同去了。第一次到他家里，我心情有点紧张，觉得不自在。后来，去的次数多了，感觉延生的父亲黄叔叔那么慈祥亲切，他的母亲刘阿姨又对我疼爱有加，我才放下心来，不再拘束，就像回到自己家里一样。

我和延生无话不谈，亲如兄弟，他常常会谈起他父亲的一些故事，谈他小时候在延安的一些经历，我常被 he 讲的一些趣事引得捧腹大笑。我和延生总是互相帮助。1958年，我们在学校勤工俭学，为校办养猪场打猪草。延生喜欢与我同行，一路上，我们总是边打猪草边讲笑话，早把疲劳丢到脑后。后来才知道，我俩的姐姐之间也缘分不浅。他的姐姐延玲，与我姐姐玉萍是上饶中学的同班同学，1959年，延玲高中毕业考上了北京航空学院，我姐姐也于同年考取了江西医学院。

1959年，延生举家迁往南昌，据说他转学到了南昌工农中学就读。从此，我们就失去了联系。20世纪80年代初，遇上上饶中学的一位老同学，他说：“延生现在南昌市工作，你们曾经是那么要好的同学，分别几十年了，不去看看他？”第二天，我连忙坐火车赶到南昌市老福山，前往延生单位看望这位分别了二十几年的老同学。哪知 he 单位的一位工作人员告诉我，延生刚调到安徽去了，要我有空到安徽省去找他。一场希望又落空了！

如今我已是耄耋之年，对老同学几十年的思念之情，始终环绕在我的心头。虽然不知何时才能相见，但我在内心深深祝福老同学一切安好！☞

难忘 同窗 窗情

文◎许玉铎

难

忘

家

乡

古

榕

树

文◎彭学桂

人生中有许多难忘的人和事物。2023年12月，我和老伴儿回故乡赣州市章江畔沙河镇五龙村游览，再次看到了家门口那棵伴随我成长的古榕树。2017年，这棵榕树经测定有300年树龄，被赣州市人民政府列为保护古树名木。看到它我很感动，和老伴儿在树下合影留念，想起童年时代的点点滴滴……

我家老屋的后门离章江边仅20多米，河边的那棵古榕树成了故乡的象征。记得在5岁左右时，母亲曾对我说过，这棵古榕树有几百岁了。它经历不同历史时期的坎坷磨炼和战火的摧残，顽强地存活下来。古榕树树冠很大，枝繁叶茂，粗壮的树干需要两个成人才能合抱，发达的根系深入土地，牢牢地保护着河堤岸。几百年来，它为人们遮风挡雨。童年的我常常仰望这棵大榕树，满眼都是对它的敬仰和喜爱。

1949年以前的战争年代，父母亲为躲避战火，曾在榕树旁挖出了一个高约1米、宽约2米的防空洞。每当赣州防空警报拉响，父母就带着一家大小往树下的洞里躲藏。古榕树那浓密的枝叶遮掩并保护着全家老小。我当时只有五岁，在防空洞里能听到飞机从上空飞过发出的轰隆声，怕得发抖，父母亲紧紧抱着我，安慰我说：“别怕，有我们在，还有榕树也在。”幼小的我，心里顿时感觉暖暖的。

到了和平年代，古榕树仍在默默地

付出。它绿化河山、保护河堤，通过光合作用为河边休闲健身的人们提供新鲜空气。我小时候，章江由于多年泥沙积累，河床变高，春季雨大河水常猛涨，我家几次进过洪水，但最终都有惊无险，安然无恙。我想，这也少不了古榕树的一份功德。夏天，天气炎热，古榕树下成了人们的集聚地和娱乐地。傍晚时分，村民从家里带来凳子和扇子，到古榕树下乘凉，聊着家常，享受着劳累一天后的休闲时光。而小孩们有的在一起跳绳，有的踢毽子，有的爬上榕树，在粗大的树枝上坐着或躺着，透过树叶看蓝天白云，看鸟儿在树枝上下跃跃飞舞，聆听河水流淌的声音……记忆里，古榕树下的幸福情景令我愉悦，难以忘怀。

1963年参加工作后，我离开了故乡。光阴似箭，一晃过去了60年，故乡的这棵古榕树，至今仍然郁郁葱葱。具有强大生命力的古榕树，是我童年时代难忘的伙伴，是家乡面貌变迁和生活改善的见证者。而它默默奉献的精神更是时刻激励着我，使我在人生路上不断战胜坎坷和困难。我今年82岁了，于2003年退休。我不忘初心，发挥余热，在定南县老年体育科学学会担任副会长，积极参加老年团体组织的各项活动，为促进老年人的身体健康和老年体育事业的发展奉献光和热。每当想起家乡的古榕树，我内心便有了动力，因而赋诗一首：感念父母生养恩，敬谢组织培育情；难忘家乡古榕树，福盈寿长献赤诚。☐

家乡的蝶变

文◎严小光

1969年的严冬，我读完小学一年级便跟随母亲下放到大余县偏远山区的内良乡。村里的房屋都是土木结构，零零散散地坐落着，没有自来水也没通电。夜晚，我和妈妈及兄弟姐妹共6人挤在一间竹片当瓦、黄泥粉墙的小屋里。为了不让我们挨饿，母亲每天中午把红薯或芋头当主食。

一天上学路上，正巧大余县采茶剧团到校招生，我参加了考试。接过通知书那时候，我赶紧往家奔去，告诉妈妈：“我考上剧团了，能离开这山旮旯了，再也不让你受苦了！”母亲听后喜极而泣，但马上很严肃地说：“到了剧团要好好干，再苦再累都要坚持，我们的日子会好起来的……”

那时的剧团，要在全县各地巡回演出，条件非常艰苦。一张破旧的背景幕，两只麦克风，几盏舞台灯，两个音箱，就是全部家当。交通不便，好多地方不通汽车，大家背着行李步行一二十里路是常事。尤其是有的村庄没电，我们便用汽灯照明，在一次演出中我刚张嘴演唱，一只飞蛾钻进了我的喉咙，但我还是坚持把戏演完。

岁月如梭，进入20世纪90年代后，我们剧团的条件大大改善。台上台下都是先进的机械设备，剧团下乡演出有专车接送，经过改装的专用车辆，车厢一打开就是表演的舞台。这些年来，我家里的情况也大大改善了。在改革开放后，妹妹当上了工人，大弟到广东汕尾做生意，小弟也到深圳工作。我们在县城中心区建了一栋两层半的青砖瓦房，家里装了电话，家用电器样样齐全。

有一天，母亲突然想去当年下放的内良乡看看。第二天，我们开着小轿车，陪着母亲到了内良圩口张屋场。满眼望去，以前坑坑洼洼、崎岖的小路不见了，现在变成了一条条宽敞明亮、畅通无阻的水泥路。来到村口，迎接我们的是当年的生产队长，他把我们引进了花园式的小洋房里，并向我们介绍，他家新盖的楼房是按新农村建设规划统一施工兴建的，家里客厅亮堂，家具焕然一新。再看看他家的小院内，摩托车、小汽车一应俱全，停放整齐。

村里一位90岁高龄的老党员对母亲说：“村里大变样了，现在住房、交通、饮水、就医、读书都方便了。”然后，他又滔滔不绝地说：“现在又搞乡村振兴，天华山那边安装了十几台风力发电机，内良生产的水酒都卖到外省去了……”

吃完中饭，和大家一起去爬山。天华山不再高不可攀，当年的羊肠小道现在变成了一条公路直达山顶，山上风力发电机叶片随风快乐旋转。如今，这里是城里人登高望远的旅游打卡景点。林果产业给山村带来了无限生机。绿油油的茶树漫山遍野；橙子林中，黄澄澄的果实香气扑鼻。街上有百货超市，货架上的货物种类繁多，生活日用品琳琅满目、应有尽有。昔日的晒谷场变成了农家健身场，赣州市村级BA篮球赛刚刚在内良举行，山乡充满了欢乐幸福的时代气息！

见证新中国七十六年的光辉历程，让贫穷落后的乡村从破旧到繁华，从贫穷到富裕，发生了翻天覆地的变化。山乡越来越美丽；祖国越来越强大。我们坚信，在未来的建设中，家乡的变化会日新月异，祖国的明天会更加富强！

20世纪50年代，我家乡的横峰县黄圳自然村有三十多户人家。每到农忙时节，从耕田、栽禾、到割禾，大家你追我赶、互相帮助。记得那些年头，村里经常开展劳动竞赛，农业生产搞得热火朝天，每到丰收季节，都会评选出粮食产量高的优胜小组。看到粮食丰收，村里人都很高兴。

虽然是丰收，但那时粮食产量低，每年给政府交完公粮、余粮，剩下的才是农民的口粮。每年到端午节前后，早稻未成熟，新米未上市，青黄不接，很多农户家就缺粮了。因此，政府就会拨一些返销粮给缺粮户，要农民前往当地粮管所购买。有一年，县里下拨了返销粮，由篁村粮管所供应。

当时，篁村没有修建公路，交通不便，粮管所仓库里返销的粮食一时还没运出去。而当年的夏粮即将入库，需要空间，粮管所因此通知农民到篁村去挑粮。

那年，我父亲就带领后占村缺粮户到篁村去挑粮，同行的有几十个人，粮食买得多的有100斤，少的也有60斤。从后占村到篁村有50千米路，大家早上

到篁村去挑粮

文◎侯善金

6点出发，一路走到篁村已经是下午四五点。挑粮的村民要带上两天的饭菜，头天的中午饭在路上吃，晚上住在篁村老百姓家里，付五角住宿费，他们会为挑粮者加热饭菜、提供用水。住下后的当晚，我父亲前往篁村粮管所联系，提出路途遥远，为方便返程，希望他们能在第二天早上六点称好稻谷。粮管所的同志同情大家一路挑粮很辛苦，提前上班给大家称好了稻谷。挑粮者一大早就从篁村出发，踏上归途。途中，经长毛岭、烈桥乡、青板乡等地，大家挑着稻谷浩浩荡荡

地快步向前进，途中吃了点干粮，又在山上找了泉水喝，重新上路。村民们顺利地挑着稻谷到家是下午5

点，第二天一大早就去碾米，家里终于可以吃上香喷喷的米饭了。

当年物资紧缺，每到青黄不接的时期，村民往返要跋涉百里山路到粮管所将粮食挑回家。如今市场繁荣，粮食供不应求，出门就能买到。若有需要，商店还提供送货上门，轻松又方便。回忆曾经的艰苦经历让人感慨万千，也更能深刻体会到今天的生活幸福，要倍加珍惜。☞



回忆 当年在基层

文◎温人炳

我从1961年到邮电部门工作，于1997年退休。如今，我已是满头银发的耄耋老人。当年在基层工作生活的艰苦情景，给我留下了深刻的记忆。

1968年，我从奉新县邮电局被派往甘坊邮电所。该所地处本县西北部，距离县城58千米，是县邮电局最偏远山区的基层单位。当时该所有话务员、机线员、乡村邮递员和我共6人。单位虽小，但业务繁杂，责任重大。我既要完成本职工作，还要做好管理工作，上传下达，里外协调，经常忙得不亦乐乎。食堂炊事员向我反映，生活有“三难”，即买菜难、买柴难、买肉更是难上加难。艰苦的生活环境令我十分头疼。因为那时候粮、油、肉等主要食品都要凭票限量供应，各项物资紧缺，远远不能满足大家的生活需求。

在接下来的日子里，我想尽办法解决大家吃饭的难题。一天，我发现本所屋房外侧有一块荒地，芭茅草长得比人还要高。我发动大家利用下班休息时间清理地面，锄草、翻地，人人累得满头大汗。经过大家几天的努力，终于将荒地整理成菜园，接着又栽上各种应季蔬菜。种菜看似简单，其实也不轻松。如播种、施肥等都要按时节行事，除了每天早晚浇水，还要经常捉虫、拔草、松土等，天天忙个不停，但同事们乐此不疲，毫无怨言。经过辛勤劳动，细心管理，几个月后，地里就长出了一片绿油油的蔬菜，我们吃上了自己种的蔬菜，香在口里，甜在心里。

为了解决吃油吃肉的问题，我们自筹

资金搭好猪栏、养了两头猪，到粮管所买糠加上吃不完的蔬菜饲养。这样一来，所里每人一年能分得鲜猪肉30斤拿回家，其余的留给食堂腌制起来备用，可以说是经常有肉吃，伙食得到改善，大家喜笑颜开。当年单位食堂用的都是老式的大锅大灶，一日三餐加上煮猪食，烧柴较多。为了解决燃料紧缺问题，我们每月选一个天气较好的星期天上山砍柴。周末机关单位休假，办理邮电业务的人不多，所里只留一人值班办理业务。

到了这一天，天刚亮，大家吃完早饭，带好干粮、饮用水、柴刀、麻绳等，推着两辆大板车出发了。我们走的是一条盘山而上的沙石公路，坡陡弯多，左右两边都是悬崖峭壁，中间有一条狭小而深的小河。我们走在公路上，抬头仰望古树林立，漫山遍野的翠竹随风摇曳；前方公路犹如一条白色的飘带，缠绕在曲折连绵的山间，时隐时现，望不到头；低头看不见河底，只听到哗哗的流水声。一路下山上坡，我们走了近两小时才到达目的地。大家钻进林子，寻找干枯的竹子、灌木砍下来捆好，扛到高处，沿着高山的陡坡将柴推滚到公路上，这样下山时既轻松又安全。

经过几小时的努力，柴已装满了两板车。这时大家累得气喘吁吁，大汗淋漓，有的刮破了衣裤，有的划破了手脚，但毫无怨言。休息片刻就开始返程了，男同志在前面拉车，女同志在后面推车，相互配合，齐心协力。一路上说说笑笑，心情愉悦，不知不觉就回到了邮电所，虽然身体疲倦，但看到劳动成果时却有着满满的成就感。

生活实践告诉我们：只要勤于动手，就可以改变环境。只要不向困难低头，总会有办法。俗话说得好：只要思想不滑坡，办法总比困难多。☐

猫也未必嫌穷爱富

文◎楚水

白猫不是白马，白马可以非马，但白猫绝对不能非猫。

又有一只流浪猫，跑到我这里有那么几天了。猫很乖，白天偶尔也跑出去，晚上还能找回来，至少目前还没逃之夭夭，阿弥陀佛，也就是说没有跑丢。

传说狗是忠臣，狗不嫌主人家贫，猫则不然，嫌穷爱富，难有忠诚度，不如不养。

其实，养流浪猫也并不容易，驱虫打针防疫，特别前几天，这只猫眼睛一直流泪，就去了一趟动物医院，医药费以及猫粮、猫砂算下来也四五百元。

我比较笨手笨脚，前一段时间眼睛红肿，不怎么会滴眼药水，没有超过五次，也就治愈了。心想猫总应该比人抗病力强，比如小时候，就根本没有听说过动物医院。农村里有兽医，也只是给驴和牛等大牲口看病，连猪都很少被治病，更何况猫和狗，基本上都是听天由命，顺其自然。

原本想上一次医院，点一次眼药，猫眼就应该痊愈。谁知根本不管用，第二天它仍旧泪流满面。我自己给自己都点不好眼药水，却每天要给这小家伙点三次，三天九次下来，总算不泪汪汪的，像那位总是爱哭的林妹妹了。

据说狗与猫势不两立，狗总会欺负猫。在这儿也一样，我家的狗叫汪汪，总是对着猫吼，但这只猫好像是胆量大、底气足，任凭风浪起，稳坐钓鱼台，任你汪汪吼，就是不理睬。几天下来，就和平相处、称兄道弟了，让人好不喜欢。

狗可以遛，猫不可以。俗话说猫有猫道，飞檐走壁，至今宛若燕子李三。这不是么，今天早上去遛汪汪时，没想到这家伙也跟着跑了出去了，一转眼，就没有了踪迹。

骑车带着汪汪在小区转了两圈，仍然寻不见踪影。是不是真的嫌贫爱富，眼睛刚好一点，就想另谋高就。如果高就不成呢？只能再成流浪猫，实在不忍心让其再成为流浪猫。

说起流浪猫，自然想起了季羨林老先生和他养的那只猫。季老爱猫闻名，写过好几篇文章。住三〇一医院还常惦记，医院不让带猫来，季老又无法回去，和我讲过好几次。

于是，2005年夏天，我曾专门买了一台微型摄像机，想拍视频给季老看。谁知道去了几次北大朗润园，都没有见到一只猫的影子，让人好不失望，不无感叹：猫就是猫，就是国学大师养的猫，也难逃成为流浪猫的命运，远不如金岳霖先生养的鸡，至少没有成流浪鸡。

已有前车之鉴，原本错误不该重复。谁知稍微不慎，今天竟又险些使之再成为流浪猫，让人好不担心。

谢天谢地，不到中午，这家伙竟然又跑了回来，真是让人欣喜若狂。于是乎，赶紧抱起来，点眼药水为第一大事。

万物皆有灵性。由此看来，猫也未必嫌穷爱富不忠诚，关键是你有没有投入感情。☐

(编辑 卓成华)

快乐与慢乐

文◎程勉学



“快乐与慢乐”，是我老战友一篇小文的标题，我看了感到很新颖，故想在这里给大家汇报汇报。

就在不久前的一天，一位老战友来家，寒暄几句后，便急急地掏出一个小本本，打开竟是一篇千余字的书稿！我眼睛一亮，忙问：“你为报社写稿了？”老战友合上小本本，不紧不慢地说，退休后在家天天无聊枯坐，一天，忽地想起1965年春援越抗美，我们一起到西双版纳与老挝、缅甸接壤的深山老林中修筑国防公路，与傣族同胞建立了深厚友情的往事。

那是1966年元旦，我们偕同河南省赴边慰问团和傣族同胞同台联欢的动人情景，现在回想起来，仍觉心里兴奋快乐，余味无穷，便写下了这篇千余字的拙文。念给家人听了，竟得了个满堂喝彩！自那以后，我给自己定了个规矩：每天必须挤出1小时，读书、写自己的回忆，写从小到大到老、自己所经历的快乐事。

“你猜怎么着，”老战友很兴奋地

告诉我，“打那以后，我的精神就好多了。您知道，我压根就不喜欢写文章。现在可好，一读书便有感想，有感想，便想写文章。”说到这里，他颇神秘地告诉我：“一家报社编辑告诉我说，我写的这些文章中心思想很好，稍稍加工，就能见报了！”

我们之所以会在不经意中“走”进了回忆，是因为我们自己本身已经经历了许许多多使人兴奋、难以忘怀的往事。

有人怕回溯往事，认为这样做老得快。其实不然，世间的“乐事”，都是“快”字当头，匆匆而过，无奈得很！而写回忆录就解决了这个人生的老大难！若将那些发生在我们身边的高兴事、愉悦事、幸福事、惬意事、欢乐事记录下来，传之后人，让后人分享，快乐不仅成了“慢乐”，而且还会变成永久之乐，那可就是永乐了，您说是不是？

这是一位老战友的生活经历给我的启发。它使我认识到，快乐与慢乐，本身就是一对好兄弟，“快乐”在前，为兄，“慢乐”在后，为弟。我们将自己经历过的高兴快乐的往事，写成文字，记录下来，传给后代，就成了永垂不朽的慢乐！

真没想到，我们对快乐的回忆，竟会创造出这么一番意想不到的神奇！于是，我便有一个不大成熟的想法，是不是让我们每个老年人，都积极行动起来，写写那些想起来就会让你愉悦发笑，甚至让你有点脸红、不好意思却很惬意的乐事趣事，让你从快乐走向慢乐，走向永乐，让你带着慢乐走向健康与长寿呢！

（编辑 何文珺）

老年不知愁滋味

文◎守 中

不管网上有多少嗟叹和忧虑，世界总是“老年不知愁滋味”。华灯初上，在城市每片空地上都活跃着认真锻炼的老人；清晨的阳光里，公园的角落回响着银发合唱团的歌声；大小景点里最踊跃的还是盛装的老人。负重前行的年轻人羡慕着：这是些多么幸福的老人呀！

幸福是由两个要素组成的，一个是必要的物质条件，一个是良好的心态。其实我认识的许多“快乐老人”，从硬件上来说都不怎么样，有些从企业退休，养老金菲薄；有些自己身体不好或者亲人多病；有些子女的“大事”还没有解决，当“房奴”的阴影始终笼罩；有些自己老了，还得侍奉更老的长者……而几乎所有的老人还得面对迟早要变成现实的严峻的“养老”问题。可是他们都活得有声有色、多姿多彩；聚会时，他们也会一声叹息，可是叹息之后，依旧谈笑风生。在物质条件不丰裕、某些愿景更加不乐观的情况下，还能活得那么潇洒，我就想，包括我在内的中国老人真是不简单！

当然博大精深的传统文化里，从来没有缺少过“知足常乐”的因子，说难听点，阿Q精神老早就融化进了我们的血液，我们总是善于用削减欲望来提升心理的满足。可是这还不够，我觉得我们这代人之所以总能在苦中找乐，苦而快乐着，更重要的还是历史的原因。

大部分中国老人的一生就像一根甘蔗，最甜的部分还是根——虽然很老、很硬。回想自己大半生，战战兢兢，确实没有什

么快乐的事，不少人的生命就像一根压缩在罐头里的弹簧，也许一辈子蜷曲着身子也扭曲着灵魂，最后难逃锈蚀的命运。然而没有想到，改革开放了，那个罐头居然被撬开了，于是生命的弹簧得以舒展了。

从前的日子过得多么潦草呀。因为乐趣少，就盼着快地过，于是一晃，少年过去了；一晃，青年过去了；再一晃，中年也消失了。说是活着，可是活着的滋味除了苦涩与局促，什么都没有尝到，更甭说生命的价值与尊严了。我们其实是在补课，补生命的课。如果没有一个快乐的晚年，我们还有什么呢！少年苦，那是真的苦；谁都想让自己“老来乐”，给一生画上一个稍稍圆满的句号。

现在爱说什么“放飞梦想”。事实上大部分老人的想法很简单。我有位独居的朋友，很少出门，拉他聚会都不肯，他一早打开电脑，走过就望上一眼，有空就看看网友圈，跟上几句；自己做面包，自己包饺子，有时为肥皂剧流几滴眼泪；得空就去陪陪同住一小区的哥哥，下午就去附近的绿地绕几圈，晚上有球看球，无球定时听音乐入眠。他是那样的满足，又是那样的快乐，就像杨绛先生说的“在自己的小天地过平静的生活”。我每每从他那里感到了一种不浮不躁、淡定从容的生活的魅力。要知道有个“小天地”，能够“平静地生活”，这也是我们大半辈子可望而不可即的梦想呀！

安静地享受天伦之乐，安静地享受大自然的美好和四季更迭的节奏，安静地享受人类文明的结晶，安静地享受逐渐冷却的生命之火——这就是我们的快乐，中国老人的快乐。

这个快乐，真的与其他无关。☞

（编辑 何文珺）

我，一个已退休的老男人，不知从何时起，爱上了逛菜市场。在很多人眼中，菜市场或许只是一个买菜的地方，嘈杂、脏乱，充满了市井气息。但对我来说，这里却是一个充满生活韵味的宝藏之地。

退休了，一身清闲，每天第一件事就是逛菜市场。清晨，阳光透过树叶的缝隙洒在地面上，微风轻拂，带着一丝凉意。我拎着我的环保布袋，迈着悠闲的步伐走向菜场。菜场的入口处，已经热闹非凡。卖早点的摊位前，热气腾腾的包子、香气四溢的油条吸引着来来往往的人们。我微笑着和熟悉的摊主们打招呼，他们也热情地回应着我。

走进菜场，那股熟悉的混杂着泥土、蔬菜和海鲜的味道扑面而来。摊位上摆满了各种各样的新鲜食材，五颜六色的蔬菜、活蹦乱跳的鱼虾、鲜嫩多汁的水果，让人眼花缭乱。我会仔细挑选那些叶子饱满、色泽鲜艳的蔬菜，用手轻轻捏一捏，感受它们的新鲜程度。摊主们热情地招揽着生意，“大哥，今天的青菜可新鲜了，刚从地里摘来的，来点吧！”我笑着点点头，和摊主们讨价还价一番，虽然只是几角的差价，但让我感受到了生活的乐趣。

逛完蔬菜区，我来到了海鲜区。这里的空气中弥漫着一股淡淡的海水味。我挑选着新鲜的鱼和虾，和摊主交流着烹饪的方法。摊主们都是经验丰富的行家，他们会给我一些很好的建议，让我这个不太会做饭的老男人也能做出美味的海鲜大餐。

在菜场的角落里，还有一些卖干货和调料的摊位。我会在这里挑选一些香菇、木耳、红枣等干货，以及各种调料。这些小小的干货和调料，却能为菜肴增添丰富的味道。我想象着自己用这些食材做出的美味佳肴，心中充满了期待。

会过日子的暖男 爱逛菜市场

文◎蔡恩泽

逛菜场的过程中，我不仅能买到新鲜的食材，还能感受到浓浓的生活气息。在这里，我看到了忙碌的摊主们，他们为了生活辛勤劳作；我看到了讨价还价的顾客们，他们在为自己的家庭精打细算；我看到了来来往往的人们，他们脸上洋溢着对生活的热爱和期待。这里没有商场的繁华和喧嚣，却有着最真实的生活。

有一次，我在菜场里遇到了一位老者。他穿着朴素，手里拎着一个破旧的篮子。他在一个蔬菜摊位前停下，仔细地挑选着青菜。摊主不耐烦地说：“老头，你挑这么久，到底买不买啊？”老人微微一笑，说：“我挑仔细点，买回去给我老伴儿吃，她身体不好，只能吃新鲜的蔬菜。”那一刻，我的心中涌起一股暖流。这就是生活中的爱吧，平凡而又真实。

回到家，我将买来的食材一一整理好，开始准备午餐。我虽然不是一个厨艺高超的人，但我会用心去烹饪每一道菜。我相信，只要用心，即使是简单的食材也能做出美味的佳肴。当一道道色香味俱佳的菜肴端上餐桌，看着家人满足的笑容，我心中充满了成就感。

会过日子的暖男爱逛菜市场，因为这里有生活的味道，有爱的温度。在这里，我能感受到生活的真实和美好，能找到那份属于自己的宁静和幸福。我想，我会一直保持这个习惯，在菜场里寻找生活的乐趣，用心去经营我的生活。📷

（编辑 周安琪）

忘了自己是老头儿

文◎夏俊山

一天，我教过的一名学生吉学润从苏州发来微信：“夏老师，您还在兴化市文正学校吗？我想去看望您。”我告诉她，平时在学校，双休日我会骑车回家陪老妈。她惊讶了：“骑车？骑什么车？”回答是：“从兴化到海安近100千米，当然不是骑自行车，我骑的长续航的电瓶车。”她立即把微信改为语音：“夏老师，您快70岁了吧，怎么能骑车回家？以后千万不要再骑了！”

学生的提醒，一下子让我意识到：我已经老了。在年轻人眼中，就是一位古稀老人。正常的生活状态就是喝茶、闲逛、打麻将，有说得更难听的，就是等吃、等睡、等死的“三等公民”，我怎么就忘记了自己的“人设”，忘记了自己就是个鬓发已白、牙齿松动、眼袋明显的老头儿呢？

人生苦短，年近古稀，我忘了自己是老头儿，还跟每天的生活都过得充实、快乐有关。日子忙忙碌碌，只要感到充实而自信，精神面貌自然会好。身体硬朗，走路有劲，吃嘛嘛香，睡觉安稳，连梦都很少。我考虑的自然不会是越来越老的年龄、五花八门的养生方法，而是寻找快乐，每天让快乐多一点儿。这快乐既可以在所从事的工作中寻找，也可以在片刻的闲暇时光中得到。能够将日常所从事的工作与快乐结合起来，自然是再好不过的事。同时在工作之余适当培养些别的爱好，从而得到更多快乐。有了这双保险，想不快乐都很难。开口便笑，笑口常开，长此以往精神面貌自然也就年轻。忙碌并快乐着，这应该是不花钱的人生不老方。

前不久，海安的企业家周杰祥开车带

母亲和朋友到兴化来玩，邀请我一起吃饭。席间，我告诉他：《西游记》中有个猪八戒，我独身在兴化工作目前是“四戒”：戒烟、戒酒、戒牌、戒色。周先生笑了：“一个大男人，把这些都“戒”了，人生还有什么乐趣？”其实，人生的乐趣正如自然界的花草，种类何止一千、一万？放弃了菊花，可以赏兰花；看不到雪莲，可以看苔花。我的乐趣是编好校报，有人说，编得不错，我就很开心，我的乐趣还有读书和写作。读书可以开阔视野、增长见识，而写作可以修身养性、陶冶情操，我从读书和写作中得到了我所想要的快乐。“我思故我写，我手写我心，我写我快乐。”自说自话，把自己心中想要说的话写出来，倾诉出来，心理得到平衡，顿时倍感轻松。把一些稿子投给报刊，有时还有稿费进账，更是人生一乐，哪里还想到自己已经是个老头儿？

我忘了自己是个老头儿，还有一点，那就是乐天知命、随遇而安。“世路如今已惯，此心到处悠然”“人生百年而已，世事一笑了之”。再过几个月，我就70岁了。国人的平均寿命也就七十多岁，我还能活几年，需要思考吗？唐寅诗曰：“生在阳间有散场，死归地府又何妨。阳间地府俱相似，只当漂流在异乡。”陶渊明诗曰：“纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。”有这样的心态，我对啥时候“驾鹤西去”都不担忧，每天都这么开心地活着，忘了自己是老头儿，其实很正常。☞

（编辑 钟潇悦）

我家特别的过年仪式

文◎摩西妈妈

我是家里最小的女儿，上面有三个姐姐，一个哥哥。每到大年初一，热热闹闹的时候，父亲便准备举行一次仪式——全家开会。开会当然没什么可怕的，关键是父母在会上要对五个子女一年来的表现进行逐个点评，和过堂一样，除了学习情况，还要结合日常表现，比如谁拿到什么奖，谁评上三好学生，谁考了一百分，谁帮忙干了家务，等等，都要特别提出表扬、当场奖励崭新的书本和漂亮的学习用具。如果谁哪方面表现不好，也不管是否过年，毫不留情提出批评，要求明年改进。

初一大早，吃了饺子，全家便聚在客厅，每个人都很严肃，刚才下肚的饺子也有些食不知味。只听父亲说：“今天是新年的第一天，我们全家人都要总结过去的一年，回顾成绩和不足；展望未来的一年，要在什么方面有所进步，有所改进。每个人都说一下，我和你妈最后做总结，根据每个人的表现颁奖。”我们便尽量拣好的说，但曾经犯下的“劣迹”也逃不过父母的严厉审视——他们的脑子里都记着账呢。

会议结束后，表现好的孩子禁不住洋洋自得，神气地晃着奖品显摆，表现不太好的就蔫头耷脑，自己找个没人的地方往墙上踹两脚。

我们从没问过父母，为什么要在大年初一开家庭会议。这或许和父亲的工作有关。父亲是山西平遥人。1941年，父亲随爷爷到陕北讨生活，1945年，父亲在陕甘宁边区绥德警备司令部参军，那年他19岁。解放后，父亲调到中国人民银行山西省榆次支行工作，从会计一直做到行长，直到离休。

一辈子东奔西走，一辈子勤恳务实，我不知道父亲在单位是什么风格，总感觉他把在单位当领导的做派带到家里了，高标准、严要求，说一不二，一言九鼎。

父亲的作风不仅仅体现在春节的仪式上。他常教育我们，要从小学好本领，长大要自力更生，靠自己的本事生存。他还给我们讲他和母亲的苦难岁月，还有参加革命后，前辈们的言传身教。父亲说：“我一辈子受了组织上和许许多多人的帮助，人活着就要做一些有利于国家和社会的事情才有价值。”

后来，我们长大了，上大学、读博士、工作、结婚，陆续离开了家，这个仪式才宣告结束。父母或许生怕全家人聚不齐，便也不再讲究家里的老传统，只盼着全家人过年一聚。虽然不开会了，但大家还是习惯性地给父母讲讲各自的工作情况。看到大家都有进步，他们打心眼里高兴，总想着也表示一下。这个时候，我们不再需要文具和本子，父亲会根据每个人的工作情况赠书一本。

在父亲80岁大寿时，他给所有子女亲笔抄写了一份家训，内容就是十个字：守法、诚信、上进、宽容、律己。他还把我们送的祝寿金都捐给了慈善机构。直到父亲临终时，他还拿出6万元让我们捐给红十字会，用于资助贫困儿童上学。

随着父母的离开，每年的特殊仪式已成为一段珍贵的回忆。每每想起，父亲一辈子勤恳务实、不忘初心的身影就无比清晰地浮现在脑海里，仿佛目送着我在自己的人生道路上前进。☞

（编辑 钟潇悦）

父

亲

的

口

头

禅

父亲是个农民，一辈子与土地打交道，过着日出而作日落而息的生活。

“手中有粮，心里不慌”，是父亲的口头禅。

那时是大集体，凭工分吃饭。家里劳力多，挣工分多，分粮食就多。家里劳力少，挣工分少，分粮食就少。我家六口人，父亲是全劳力，每天挣十分，母亲和三个姐姐，和男劳力一样干活，甚至比男劳力干得还多，每天只能挣七分。到头来，往往是还没到夏季分麦子、秋季分玉米黄豆的时候，家里就已经揭不开锅了。看着饿得直哭的儿女，父亲胳膊夹着布袋，东奔西走，到亲戚家借粮，日子过得紧紧巴巴。

有天，父亲放牛回来对母亲说：“南坡沟边有片荒山，可以开垦成地。”

母亲苦笑道：“那片荒山土薄，酸枣刺、料姜石多，开垦起来不容易。”

父亲脾气倔，看准了的事就要做。父亲早出晚归，背着镢头，挑着箩筐，上山开荒，脸晒黑了，人也明显消瘦。

一个周末的午后，母亲站在村口不时地往南山张望，左等右等不见父亲回来。“虎子，把刚蒸的红薯，给你爹送去。”听了母亲的话，我用小手巾包了两个热气腾腾的红薯，沿着曲曲弯弯的羊肠小道，一高一低，气喘吁吁往山上走。翻过一条沟，拐过一道洼，我看到父亲正挥舞着镢头，开垦荒地。

“爹——”我喊了一声，加快脚步。

父亲光着膀子，脊背早被太阳晒得黝黑，穿背心的印痕与周围的皮肤，形成明显反差。穿的裤子，补丁摞补丁，特别是屁股上那块大黄补丁，与灰黑补丁颜色不搭，显得格外耀眼。

听到我的叫声，父亲转过身，呵呵地

笑着，额头上岁月留下的皱纹舒展开来。

“虎子，你也吃吧。”父亲一屁股坐在镢头把上，接过红薯，让我吃。我摇了摇头，对父亲说：“我吃过了，你吃吧。”其实，我也没吃，看着父亲辛劳的样子，想让他多吃点，吃饱了才有力气干活。父亲真的饿了，三下五除二，就吃完了两个红薯。歇了一会儿，父亲从衣兜里掏出旱烟袋，将烟锅伸进烟布袋，装好烟丝，抽出来端详片刻，“刺啦——”一声，用布满老茧的手划着火柴，点燃，吧嗒吧嗒地吸起来，张合之间，一股股烟雾顺着嘴角升腾而去。父亲抽完烟，将烟锅头搁在鞋底磕几下，把里面的烟灰磕掉，挂在树杈上，继续刨地。

看到父亲忙碌，我也不想闲着，提着箩筐，捡起父亲刨出的料姜石，一筐一筐往出运，倒在地边的杂草丛中。往出运过程中，不断有石子钻进鞋里，硌脚，看到父亲光着脚丫，我也脱掉鞋子，来回穿梭在松软的土地上，感到舒服多了。接着，我把父亲刨掉的酸枣树，一棵一棵拉出开拓地，正要往山沟下扔时，父亲拦住说：“这个酸枣树别扔，种好庄稼后，围在地边四周，可以阻挡牛羊牲畜进地踩坏庄稼。”

大约两个月光景，父亲开垦出半亩坡地。土地是父亲的命根子，是父亲的期盼和念想。那年，父亲把这块地种了玉米，还套种了黄豆，有空就背着锄头往地里去，除草，施肥。看着绿油油的庄稼，父亲两眼放光，一向不爱说话的父亲，突然哼起歌来，那神情，像变了个人似的。到了秋天，山上的庄稼丰收了，我们全家人挑着箩筐上山收玉米，悄悄担回家，倒在楼上晾干。晚上剥玉米籽，是一家人最快乐的时光。

文◎王荀

第一年，那半亩地就收了两大缸玉米、一大缸黄豆，比集体分的粮食还多两倍。

父亲双手掬起玉米籽，激动地说：“咱家还没见过这么多粮食。手中有粮，心里不慌。”

父亲把借亲戚家的粮食，一个一个还清了。没有外账，心里舒坦，日子顺畅，父亲整天农活不离手，曲子不离口。

我家住在洛河沿岸，是个有山有水交通便利的地方。大姐到了谈婚论嫁的年纪，不少媒人上门提亲，生活条件都好，可父亲不同意，偏偏把大姐嫁到深山沟里。我问其中的原由，父亲蹲在地上，叼着烟嘴，抽了几口旱烟，得意地说：“把你姐嫁到深山沟，看着交通不便，可那里山高地阴，一年四季旱涝保收，不会缺粮食吃。住到有粮食吃的地方，就是好地方。手中有粮，心里不慌。”

有了山上这块地，夏天收麦子，秋天收玉米，我家再也没有为缺粮食而发愁过。

后来，二姐、三姐相继出嫁。大学毕业后，我在城里参加了工作，买了房子买了车，逢年过节，总要回家与父母团聚。临走时，父亲让我捎两袋面粉，我摆手不要，父亲说：“这是咱家种的小麦，绿色环保，吃着放心。”

“跟我上城里住吧？”

“我才不去哩。”父亲的头摇得像个拨浪鼓，“我离不开农村，离不开山上那块地，手中有粮，心里不慌。”

转眼又过了几年，父亲的年纪越来越大，腰弯、背驼、耳聋，不能接打手机，膝关节骨质增生，治疗效果不佳，行走十分艰难。二姐的家离父亲近，三天两头去伺候父亲，还给父亲买了对拐子。

中秋节到了，我开车回到农村老家，心想一定要把父亲接到城里，无论如何不能让他老人家待在农村。推开大门，院里空落落的，没有父亲的身影。我心急如焚，忙给二姐、三姐打电话，二姐、三姐说父亲没到她们家去。我问左邻右舍，都说没见。父亲去哪儿？突然，我想起山上那块地，转身往山上跑去，远远看到地头的那棵树上靠着双拐，拐上挂着旱烟袋。近了，我看到父亲跪在绿油油的玉米地里，双手握着锄头，正在除草，不时地挪动着双膝，脸上豆大的汗珠往下淌。

此刻的父亲，俨然就是一尊神奇的雕塑。

（责编 孙晓飞）

母亲节到了，阿祥一家三口决定回乡下看望娘。

既然是母亲节，礼物肯定是要带的，但给娘带些什么礼物合适呢？

阿祥老婆提议说：“为娘买套红色的衣服吧，今年是娘的本命年，红色寓意平安、长寿。”

阿祥说：“不买了吧，要不然娘又说我们乱花钱了！”老婆瞪了阿祥一眼：“你这儿子当的，像只铁公鸡。”

礼物

文
◎
曾祥伍

“不是我吝啬，自从我们买了房之后，娘再也不肯花我们的一分钱。记得上次为她买了一件衣服，她不高兴地唠叨了好半天，说我不会当家。还有，逢年过节给她的那些钱，她一分不动，过了一段时间，又以其他借口给了我们。”娘还总是说：“在城里连喝口凉水都花钱，不像在乡下，只要人勤快，什么都不愁！”

不仅如此，为了阿祥房子的首付

款，阿祥娘拿出了全部的积蓄。现在又为阿祥每个月的房贷忙里忙外，养猪，养鸡，一刻也不闲着，只要有了收入全部拿来支持。打小就在庄稼地上刨食的阿祥娘，几十万元的房贷，她听着大得就像天，她担心呀！

略谙世事的阿祥的女儿，却坚持要给奶奶买束康乃馨。

这下，轮到阿祥老婆反对了，她瞪了女儿一眼，说：“农村又不时兴送花，别吓着奶奶！”女儿说：“这你就老土了吧。我这可是替我爸考虑，送一束鲜花，又孝顺，又浪漫！”

虽然阿祥也反对，但女儿却固执坚持自己的观点。

买好了衣服，又买了一束大大的鲜花，一家人出发了。

老家离城里不远，一个多小时就到了。远远地，就看到老屋的顶上升起了熟悉的淡蓝色的炊烟。阿祥父亲去世得早，阿祥娘独自一人固守老屋已二十年。

阿祥到的时候，娘正在喂鸡食。一群鸡们围在娘的四周，活蹦乱跳的，十分热闹。

看到阿祥一家人，娘很高兴。孙女和她奶奶亲近完，便向阿祥使眼色。阿祥为娘送花还真是第一次。

阿祥一时拘谨起来，磨蹭了老半天，才涨红着脸拿出那束康乃馨，结结巴巴地说：“娘，母亲节快乐！”

果然，娘愣了，盯着那束粉红的康乃馨片刻，既而不解地问：“送什么花呀？你看又乱花钱了吧。这花呀，田边地头多的是，随便一捋就是一大把！”

女儿在一旁早就憋不住了，“扑哧”地笑出声来。她接过花，颇为得意地说：“奶奶，今天是母亲节，这可不是普通的花，

是我爸特意给您买的，祝您节日快乐！”

阿祥在心里直夸女儿的乖巧和懂事。娘也有些激动，怜爱地搂过女儿，说：“好好，一会奶奶也有礼物给你！”

接着，阿祥老婆拿出她精心挑选的衣服，给娘试穿起来。

老婆的眼光真不错，衣服穿在娘身上特别合适，娘好像突然变得年轻了很多。孙女在一旁拍手欢呼：“奶奶今天真漂亮呀！”

听了孙女的话，阿祥娘的脸上泛起了红晕。其实，娘年轻的时候，在村子里是出名的漂亮媳妇，只因父亲去世得早，一家人的生活重担都落在了娘身上，使她看起来比实际年龄苍老了许多。

接着，阿祥娘杀了一只鸡，炒了一盘鸡蛋，很快就把晚饭做好了。孙女打开带来的饮料，倒了一杯，说：“祝奶奶长命百岁。”

可以看得出来，阿祥娘很开心。说实话，这是阿祥第一次跟娘过“母亲节”，以前因为忙碌，因为应酬，甚至因为经济拮据，很少考虑娘的感受。

饭后，趁着儿媳和孙女在厨房收拾碗筷的时候，娘把阿祥叫到一边，放低声音问：“家里有什么困难吗？”

阿祥一时间没弄清娘的意思，有些迟疑地说：“没……没什么困难啊！”

娘不相信地看着阿祥，说：“有什么困难就跟娘说，城里不比乡下，娘就一个人，没什么负担。”

阿祥说：“真没什么困难啊，娘，就是来看看您！”

“没有就好，没有就好！”娘像有什么心事似地走开了。

吃完饭，因为第二天单位有事阿祥需要外出，一家人就回城了。

过了几天，阿祥出差归来，老婆把一

笔钱交到他手里，说：“这是娘给你的。”

阿祥很诧异：“我什么时候向娘要过钱？”

老婆说：“我也不知道啊，娘把钱交给我后就走了。她说，我们又是送花、又

是送衣服什么的，肯定是遇到了什么难处，又不好开口，她估摸着是贷款的事，就卖了两头猪……”

“娘……”阿祥哽咽着，说不出话来。☞

金蛇有爱 梦成真

文◎姜末



说心里话，我从小就害怕蛇。我问了很多人，他们大多和我的感觉相似。人们习惯于把生肖里的蛇说成小龙，大概也是想从主观上让蛇的形象更可爱一些吧。

我每年都要给邮政实地封设计一个生肖形象，今年是蛇年，去年底，我画了一些草图，但无论创意还是造型，都不能让我满意。往年都是我把画好的成稿发给老友张嘉树，让他配诗，今年他等得不耐烦，先写给我了：玉宇无忧人出彩，金蛇有爱梦成真。

查阅中国美术史料，发现自古以来的大画家有关蛇的作品不多，远的如八大山人，我没找到有关他画蛇的记载，近的如齐白石、徐悲鸿等人，偶有几幅，我猜想也一定是有人点题求画，才不得已而画之，所以画得都不尽如人意。于我而言，可参考的价值不大。倒是黄永玉画得还算有趣。

我喜欢黄永玉的作品，不是喜欢他的笔墨造型，而是他那画外音似的题款。他在《罐斋杂记》里画蛇，题款曰：据说道路是曲折的，所以我有一副柔软的身体。

很多年以前，有个同事替某会所老板向我求画。后来我去过那个会所，确实看到了自己的小画，除此之外，墙上还有一幅黄永玉的画，画的是一条弯弯曲曲的小蛇，题款“前途是光明的，道路是曲折的”。这明显是《罐斋杂记》里那幅画的升级版。

我经常拿这事儿和朋友吹牛，说有一次我去了一个高档会所，发现里面只挂了两幅画，一幅是黄永玉的，你猜另一幅是谁的？朋友问难道是你的不成？我说你以为呢！

朋友问我黄永玉画了什么？又问我画了什么？我先是手舞足蹈头头是道地讲了黄永玉的画，因为黄永玉的画既有趣又有哲理。讲完后，我突然说不出我画的是什么了。可能是忘了，也可能是相比之下，我画得太无趣，不好意思讲了。☞

(编辑 卓成华)

文◎汪志

围炉煮茶正当时



围炉煮茶，是一种古老而又浪漫的茶文化，尤其是在冬季更显得珍贵。一张小桌，一个炭炉，一家人或三两好友，围炉煮茶，最是热气腾腾的人间烟火。

这不，一场不大不小的冬雪，让我不经意间发现新的一年已朝我们走来，又一个数九寒天的冬季就在我们身边。生活在西北的我，眼前早已是冰天雪地了，寒风凛冽。随着气温的越来越低，天寒地冻，万物也开始蛰伏。规避寒冷，渐入静定，此时养生宜温、宜顺、宜润，这时候的人们，渐渐地也不愿意出门溜达了，不妨围着火炉来沏一杯热茶，慢慢地品饮这如诗如画的美好生活……

妻子早年病退后，闲得无聊，正巧距我家附近有一家小商店要转让，于是便接手了。小店地处城乡结合部，由于偏僻，还没有接通暖气，冬天里的取暖主要以火炉为主。为了打理小店，妻子守在店里，我只要有空闲必来此店。

隆冬后的早晨，平常爱喝茶的我，一到“双休日”便拿出甘肃甘南藏区一位老同事寄来的茯茶，待一壶茯茶煮沸后，不时也有老顾客前来坐下，沏上一杯热茶与他们边品边聊，那个美哦。其实，饮茶是非常养生的一种方法，拆开“茶”字，人

在草、木间。古往今来，人与茶，茶与人，有着不解之缘，而冬天围炉煮茶更是健康养生不可忽视的。苏东坡有诗云：“休对故人思故国，且将新火试新茶。”其实，我觉得饮茶并不在乎新与旧，新茶清香淡雅适口，旧茶醇厚绵长有味，茯茶便是其一。在寒冷的冬天，小桌上摆上水果瓜子，看着腾腾上升的热气，闻着扑面而来的茶香，缀上一口绵香醇厚的茯茶，边品边看刚购不久的小说，这冬天的寒冷一下子就被驱散了，整个身心也由内到外一下暖和起来。一人一热茶，一书一桌椅，此时，徜徉在自己最喜爱的茶乡世界里，任茶香洗去烦恼繁忙，让时间走得慢一点儿。茯茶的温和醇厚，滋养身心、御寒暖身。茶香弥散满屋，从手心暖到心头，冬天也化出了一屋的诗意。

噼啪作响的炭火，缭绕蒸腾的茶气，还有烤得微微焦黄的面包馒头、香甜的红薯土豆，一切尽在无比和谐的惬意中。此时，无论外面多么冷，捧一杯暖茶，便能感受从手心传来的温度，只要一杯暖茶，便能在温暖中，找到冬日里的小确幸。

其实，在茫茫的人生中，无论品尝到哪一种茶，都是岁月赋予我们生活的美好，而美好的事物最值得拥有、珍惜和珍藏。从青春年少到银丝白发，走南闯北，忙忙碌碌，如今和妻子守着这间小店，在喧嚣尘世间早已阅尽了人情世故。在此一炉一炭，一水几盏，独守一方平淡，坚持一份优雅，任凭时光匆匆，依旧静静地坐在那数十几平方米的店铺里，独自悠然，独自芬芳。围炉煮茶，炭火通红，茶香四溢，在这一方小天地里，时间仿佛慢了下来，心也变得格外宁静。此时，生活中的烦心事，早已在这缕缕茶香中渐渐消散。☞

(编辑 钟潇悦)

罗辉集句诗选

集句步韵蒋定之先生《迎新二首》

道喜迎新

梦回喜对小山茶，只得春前一寸芽。
谁识新年欢喜事？东风今日放梅花。

注：该诗一至四句分别为（宋·王十朋）（宋·徐积）
（宋·陆游）（南唐·李璟）的诗句。

书画迎新

携将长卷画春风，名纸相传尽贺冬。
雪碗冰瓯翻笔墨，胸中赖有气如虹。

注：该诗一至四句分别为（清·钱大昕）（元·马臻）
（宋·杨万里）（宋·刘子翥）的诗句。

集句次韵子川先生《销夏迎秋》

秋色留人菊一枝，夕阳深处望多时。
窗中有个长松树，物外烟霞渐可期。

注：该诗一至四句分别为（明·高启）、（明末清初·汪琬）、
（唐·朱放）、（宋·李纲）的诗句。

集句次韵子川先生《霜降》

随意青枫白露寒，心无妄想梦魂安。
欲存老盖千年意，一笑相携肯作难。

注：该诗一至四句分别为（唐·王昌龄）（宋·宋自逊）
（唐·杜甫）（宋·吴潜）的诗句。

集句次韵子川先生《庚子立冬》

一片雪从天际来，千年鸣鹤自飞回。
休嫌风景当迟暮，秋老山中菊正开。

注：该诗一至四句分别为（宋·陆游）（明·史鉴）
（元末·李昱）（明·邵宝）。

诗三首

抱朴书生

野游

滴星三月雨，拱火满原花。
风暖时时蝶，波平处处蛙。
踏青随陌客，耽句近诗家。
因逐春之律，何妨一径斜。

甲辰大暑过黔乡

扶筇入黔岭，风物变殊观。
远岫生凉意，晴云抚顶端。
依山楼脚吊，漱石水流湍。
偶拾梯田上，群峦一望宽。

返汉口

脱帽长歌罢，登车逸气浮。
十年沧海客，所及在荆丘。
日落两江水，风清一鹤楼。
归来秋正好，不必怯乡愁。

包成山诗选

田园随吟

春回小院莫徘徊，翻地平畦待种栽。
大汗淋漓揩又滴，抬头一笑杏花开。

荷锄归

破晓肩锄去大田，归来烈日已高悬。
更衣洗罢轻挪步，欲吻娇孙却正眠。

柳絮

春明柳絮忙，弃树自飞扬。
盛气追云舞，痴心傍燕翔。
情欢攀大厦，意冷靠低墙。
只见沾泥后，风吹也不狂。

豆角秧

露土拱腰虾，抬头蚌裹芽。
无才添臂力，有意恋云霞。
吐蔓朝前顾，缘杆向上爬。
随风头摆动，紧抱短篱笆。

醉太平·冬日即景（刘过体）

周育新

冬云絮天，龙山岭边。农家瓦屋
炊烟，树悬柑柿鲜。
蜀江岸沿，狮岩涌泉。上游飘荡
渔船，水急波浪牵。

一剪梅·立冬（词林正韵）

樊结印

晓月晨烟凤宿桐，苇荡湖洲，柏屹林峰。
连云过雁越苍穹，草萎沉眠，竹翠盈葱。
碧水清溪制冷风，席梦绵衾，身换蒲绒。
登高寻景入寒冬，露送虫凋，雪引梅红。

不负韶华永向前

杨菊娥

盛世东风化暖阳，三中全会启宏章。
字书璀璨当拼搏，人立潮头牧五洋。
巾幗英雄多义气，文韬武略不轻狂。
红旗高举梦追远，一路高歌咏自强。

晋北三题（新韵）

王志国

北岳恒山

北瞰漠溟南拱晋，苍茫恒岳势高参。
擎天绝壁层峦翠，祧庙幽峡林海深。
佛道修行遗胜迹，帝王祭祀屡封神。
安得名将三关镇，中土一时无战尘。

云冈石窟

毓秀武州峰不险，文成复法继尊承。
劈崖凿洞塑佛祖，接木飞檐筑庙廷。
菩萨庄严金纳饰，胡服粗犷印欧风。
千年战火几销建，狄汉交融重始生。

应县木塔

巍峨高塔牧流彩，扼雁观恒揽晋风。
复拱飞檐八百垛，雄浑神峻九天擎。
经书舍利供香梵，慈悯佛陀渡众生。
四卫三岗防北虏，千年古刹佑金城。

（特约编辑 大可）

冯敏刚（江苏省委原省副书记、原纪委书记）

环樱相倚醉流人，四季常新岁月神。
风水游仙青史重，一墩难葬郭璞身。

