

弹唱间享受幸福晚年

故里情深桑梓难忘

“每次回到城步,都能感受到家乡发展的巨大变化,真心为苗乡城步感到骄傲和自豪!”10月26日,城步苗族自治县第一任县长杨本连回到家乡参加60周年县庆,这位1956年成立自治县时的首任县长,在回忆当年激情燃烧的社会主义革命与建设年代时,让人感受到其内心炽热的家乡情怀。

杨本连介绍了自治县成立时的情况。上世纪50年代初期,县政府根据县内群众迫切要求区域自治的意愿,于1956年8月向省政府呈报了“建立城步苗族自治县”的请示,9月经省政府通过后呈报国务院。10月10日,周恩来总理主持召开国务院第38次会议,研究并通过“关于撤销城步县,设置城步苗族自治县的决定”,该文件10月26日下达到县。11月26日,在城步苗族自治县第一届人民代表大会上,杨本连当选为县长。

谈及当前工作,杨本连对城步近年来的发展变化予以充分肯定,对县委县政府的各项工作予以高度评价,特别是一大批打基础、增后劲、促长远的项目布局城乡,带来基础设施大突破、经济结构大调整、民生事业大改善,有力地拉动了全县经济社会蓬勃发展。“希望县委县政府进一步加大脱贫攻坚力度,全面推进小康城步建设,让城步生态更美产业更强人民更富!”(肖丁勤 曾思源)

遵义会址感怀

唐文富

金风送爽,秋色宜人,国庆前后,我与朋友到贵州遵义,走访红花岗、老鸭山等红军浴血奋战过的地方,特别对遵义会议会址留下难以忘怀的印象。

遵义是座雅致的小山城,一湾碧绿的芙蓉江,曲折萦回,把城市分成老城和新城,又由万里、长征、纪念三桥连接起来。遵义会议会址就坐落在老城区子尹路东侧,是当时国民党一师长的私邸,占地面积528平方米,楼顶红旗猎猎,青瓦红壁浑然一体。大门楣上有一块镏金大匾额,“遵义会议会址”六个大字是毛泽东主席1964年时手书。

走进前屋朱红大门,直上主楼四周有回廊的二楼,会议室就在东头小客厅。会议室呈长方形,中间放置着一张褐色长方桌,四周围着一圈木架藤边靠背椅。南壁挂着巨幅“中国工农红军长征图”,图上一支支红色的箭头,一个个蓝色的圈子,在图上交织成一张复杂的网。不难看出,这红色的箭头每前进一步,都是很艰难的。无数的天险激流、雪山草地,无数次敌人的封锁、阻击,都构成了这网中的交点。然而,这红色箭头就像是不可抗拒的洪流,冲破一切障碍,胜利地到达长征目的地。

如今,这回廊环绕的两层楼房热闹非凡,前来仰望、参观的游人络绎不绝。当年,正是在这栋楼上,结束了王明“左”倾路线,确立了毛泽东在党中央的领导地位。今天,我们瞻仰红楼,那壁上的挂钟仿佛还在响着,天花板上那盏吊灯好像还泛着红光,长方形桌下的木炭盆也仿佛余热尚存。在中国革命生死存亡的关头,遵义会议挽救了红军,挽救了党,挽救了革命。如果说遵义会议是中国革命的转折点,那么,遵义红楼就是转折点上一块崭新的、闪光的里程碑。这里留下的马灯、草鞋、床板、电话机、子弹袋、红军标语等一件件珍贵的革命文物,都在激励着我们在改革开放的新长征中攻坚克难,奋力前行!

字,在我眼中全部成了乐谱,不自觉就哼唱出来了。”

弹奏电子琴,是陈石山工作退休后的诸多爱好之一。凭借着艺术长项,陈石山曾在市老年大学从事教学工作,并广交同样喜爱艺术的朋友。与此同时,陈石山还加入市老年协会、老年艺术团等组织,在艺术节、国庆节等节庆活动中开展义务表演。“艺术让我保持积极向上的心态,也让我结识了许多志同道合的朋友,这样的生活让我觉得很有意义,也很享受。”(宁如娟)

右。“电子琴是退休以后自学的,现在隔一天不弹就感觉手痒,弹了之后心情就特别好。”

陈石山祖籍湖南邵阳,是隆回县祁剧团的老团员,在剧团里唱祁剧、弹京胡。除开祁剧外,他还会演唱花鼓戏、黄梅戏、豫剧等多种形式的戏曲。聊天间,一位市民表示想听祁剧,陈石山便现场开唱,用祁剧的唱腔演唱了一小段京剧,赢得围观市民阵阵掌声。陈石山说,隆回县祁剧团解散后,他被调至一家小水电公司上班,还曾从事过会计,“那些阿拉伯数

最美是夕阳

杜学峰

人至夕阳,似乎意味着生命进入了尾声。

不少老人到了这种时候,难免伤春悲秋,觉得来日无多,要么消极度日,要么愁眉深锁。可要我说,人至夕阳,才是生命中最精彩的时刻。

刚退休那会儿,经常觉得不适应。一个很重要的原因,便是觉得自己老了,成了社会的负担,也渐渐远离了社会的主流。那时,哪怕在路上看到年轻的身影,总要驻足,羡慕好一会儿。可后来,情况渐渐有了变化。

我发觉,人至夕阳,才是最美丽的时刻。年轻时的我,有大把的青春,有满腔的追求,却常常苦于囊中羞涩,或者经验的缺乏,屡战屡败,常常因不得志而活在抑郁中;年过不惑,尽管有所起色,却因忙碌的生活和事业,成了物质的奴隶,也渐渐在光怪陆离的世界中迷失了自我。

如今的我,不再有年

轻时的羞涩,对世事多了几分淡定和从容;有了多年的积蓄,生活也不再处处捉襟见肘;有了丰富的经验,对人和事都多了一层以前不曾有过的理解;人至此时,生命中最重要不再是事业,而是健康和亲人,终于从迷失中找回了自我,找回了最真切的追求,也学会了珍惜。

当老友感慨青春不再时,我却深有感触地说,如果能有选择的机会,我最喜欢,还是如今的样子!二十几岁的我,没有脑子;四十几岁的我,没能在尘世中保持一颗清醒的心。只有如今的自己,才是最完整的。

人生,历经了万重山,回首以往,我们需要的不是遗憾,而是对当下的肯定。人至夕阳,不是生命的尾声,而是另一个收获季节的开始。我们在此时收获的,是以往岁月里播下的种子和汗水。而这些努力和收获,让人生的夕阳变得更加多彩。

看蒋复生画展有感

陈温新

蒋复生,原市劳动局副局长,2003年退休后,到市老年大学学书画。经过数年努力,画技大涨,湖南省老年、老干部书画家协会会员,邵阳市美术家协会会员,邵阳市书画摄影家协会常务理事,邵阳市中国传统文化研究会会员,楚天画院副院长。蒋复生原得过结肠癌,曾做过手术。由于长期学画,身体恢复良好。今年9月10日,

他在市美术馆举行了山水画展,参观的人很多,无不称赞。我看了后,特别感动,特写顺口溜一首,以示敬贺。

六十开始学画画,坚持数年成画家。山水画展多精彩,众人乐看众人夸。更喜学画强身体,老病全除乐年华。愿以复生为榜样,老有所学过日佳。

越老越忌自我高估

牛润科

退休之后,我在老年门球队里是大伙公认的主力,在平时队员们的交流中,同队的球友们对我恭维居多:“老牛你真行啊!没有你,咱们队就休想夺冠呀!”久而久之,我不禁有些飘飘然。

记得有一次,在比赛进行到节骨眼上时,我想拿一把,便闹情绪退了场,径直到了休息室,我想大伙肯定会来求我的。我打着自己的“小九九”,却左等右等也不见有人来请我,就沉不住气了,我走出休息室,在球场不远处偷看,顿时傻眼——大伙照样打得热火朝天,就像是根本没有发生过任何事情似的。

这件事让我觉得很尴

尬,也恰恰是这件事,让我学会摆正了自己的位置。经历了这件事情,我恍然大悟:每个人都有自己的位置,但是不能总当自己是这个世界的中心。无论缺了谁,地球不都照样转吗?

作为一个退休老人,他跟别人打交道最忌讳的就是高估自己。要学会“自娱自乐”:不要让别人重视自己,而是要学会自己欣赏自己。凡事顺其自然;多为别人祝福和喝彩;走到哪笑到哪。这样一来,才能不为名利所累,一心一意地过好当下的日子。如此一来,开心的阳光,就会天天照耀你灿烂的生活。

心情好 七成饱 怡步行

林目程

别人说:爱妻爱子爱家庭,不爱身体等于零;有钱有权有成功,没有健康一场空。我没有养生之道,但懂得三点:一是心情好;二是七成饱;三是怡步行。

一是心情好。清早醒来的第一件事,就是从心底给自己绽放一个微笑。微笑感染别人,也快乐了自己!你每天都高高兴兴、乐乐呵呵,美好的一天就从新开始!2012年,我到新加坡旅游时买了一瓶酒,里面泡有一条大眼镜蛇。我每天坚持喝一点,还一直和别人炫耀说真有效。几个月后,我把眼镜蛇取出来想煮汤吃,才发现蛇是塑料做的。新加坡的这种蛇酒骗了我!但反过来又给我一种启示:看样子补什么不重要,心态最重要!

二是七成饱。饭前喝汤,身体健康;饭后喝汤,身体发胖。人活着一个是水,一个是饭,饭吃七成饱就行,七成饱有益

于健康。最近,我搜集了一些食物与健康有关的“三字经”:吃洋葱,脑路通;吃大蒜,降血脂;蘑菇餐,防血栓;吃鲜姜,血脂康;木耳菜,降脂快;菊花茶,降血压;气虚,吃荔枝;葡萄甜,补血源;要润肤,樱桃补;乌龙茶,减肥佳;常吃枣,不显老;燕麦汤,皮肤光;食蜂蜜,皮肤细;萝卜汤,治胃胀;枇杷果,治咳嗽;吃苦瓜,胃火下;吃苹果,益补肾。这“三字经”说明,寻找健康,可以用饮食调理自己。

三是怡步行。要活就得动,动就会活,长期动就会长期活:呼吸要细,细如游丝;呼吸要长,肺活量大;呼吸自然,细长有规则。怡步要有恒心。跑的少点,怡步慢点;小跑怡情,多跑伤身。散步能增强心脏功能,使心脏跳动得慢而有力,增强血管弹性,加强人体血液循环;降低心肌梗死的发病率,提高关节灵活性,保持关节健康。



庆金婚

申吉忠 摄

微信“拴牢”父母心

刘卫

大学毕业后,我决意留在这个大城市里打拼。经过这些年的努力,我终于有了自己的事业,生活稳定,房车俱全,成为城市里的“白领”。

父母仍住在百里之外的小县城。他们年事已高,身体每况愈下。两老的退休金不高,一生奉行节俭理念,舍不得吃,身体有恙,也是拖着。这些境况让我牵肠挂肚,隔三差五地打电话询问,父亲总是遮遮掩掩,“谎报军情”,说他们各方面都好着呢!

怎么才能了解到他们真实的生活情况呢?那天,我想出一高招。趁着“五一”长假,一家三口回老家探亲,我悄然将该计谋付诸实施。

我拿出一部刚配置的大屏智能手机,说:“爸,您会发短信。要不您顺势学着发微信吧?”

父亲开口就问:“我倒是听一个老伙计说过。费钱吗?难不难学?”我早已充了话费,预存流量,接着把他加在亲友的微信圈里,再教他怎样看微信,在上面语音对话或发文字,拍照和上传,放在圈里分享,我还即兴给他取了“老树长青”的网名。

父亲虽然岁数大了,但领悟能力并不差,反复试了十几次,他完全会了。晚辈们见他来报,十分惊喜,纷纷跟帖“欢

迎”,还送了红包作为见面礼。

母亲见他在微信上玩得不亦乐乎,凑过来看稀奇。这等于为他们共同开启了一片新的世界。他们开始爱上微信,时不时地留个言,发几句人生感悟,即时上传照片,讨“点赞”。但殊不知,他们已经被我用微信“拴牢”了。

回去后,还是怕打扰我的工作,一般隔几日,父亲会在微信上跟我聊一阵,母亲也兴奋地对着手机讲话,双方感觉就像身临其境。母亲感叹,高科技太神奇,发微信真便捷。

那天异常闷热,我想抽考,在微信里突然发问:“妈,空调用了没有?”形同往常,母亲又在忽悠我:“开着呢!凉爽得很。”

我有些不信,叫发张照片。母亲这下慌了,叫老头子来救急。父亲赶紧临时开了空调,传了一张他们享受清凉的照片,我不由得会心一笑,考核算是通过了。

从那次起,他们再也不会敷衍我,不时上传他们倒剩菜、吃西瓜、做理疗、跳广场舞、养花种草等情景照。有图为证,我心就安。与此同时,我也在微信上汇报近期的工作和家庭情况,还上传了女儿被重点中学录取的通知书。母亲说,比起打电话或发短信,他们更喜欢玩微信,既闻声又能见人,有图有真相,等于无形中搭起了一座父子情感交流的连心桥。