

见证

纪念改革开放45周年
有奖征文

邵阳市医疗保障局协办

我晚年的三件乐事

曾又成

1995年6月，我从洞口县委统战部退休，自此过上了“我的晚年我做主”的生活。

坚持学习，老年圆了“大学梦”

小时候因家贫，我只读到高小毕业，未能升学深造。退休后，我要求自己坚持学习，常购书阅读，日阅读至少4小时。我以学保健为主多方求学，2002年报考安徽医科大学函授班，学了两年，经考试合格结业，老来圆了“大学梦”。2004年，就读县老年大学至今。每年体检，我的健康指标都是正常的。

党的二十大报告指出，2021年我国居民人均预期寿命增长至78.2岁。这是我国医疗条件巨大进步的体现，更是我国综合国力提升的体现。

钟情文字，乐享红色文旅生活

习近平总书记强调，要把红色基因传承好。我坚持“一写二讲”，传承红色基因。我撰稿百余万字，报刊采用50余万字；还受邀到中小学校、机关讲党课，传党史，获得各方好评。

退休之初，我仍是县政协委员，建言“国立十一中（今为竹市中学）人才辈出，要加强校友联谊”，获得县政协重视。1999年，竹市中学60周年校庆之际，杨高石等校友在该校设立金龙励学奖，我任奖学金管理小组组长。2001年开始每年颁奖一次，获奖

师生913人次。2004年，竹市中学65周年校庆之际，我受命主编《母校情思》第九辑，深得广大校友肯定。

退休以来，我编纂了《颂党恩》等文稿三册，共80余万字。文字记述的是我学习、生活、工作的历程，表达了一位老共产党员对中国共产党的感激，以及对实现中华民族伟大复兴的满满信心。退休后，我和老伴的脚步走过了家乡的山山水水，看到村组通路、自来水入户、村庄变富变美，蕲溪瑶寨更是换了人间。沪昆、洞新两条高速先后通车，2018年12月洞口又开通了高铁，出行更加方便。我和老伴的足迹遍布祖国东南西北，看到这生机勃勃、欣欣向荣的人世间，我常常有着说不完的感慨。

涵养家风，建设“和美家庭”

新时代，我的获得感、幸福感倍增。2014年，我家还住上了新别墅，安装了太阳能，并设有书房。我历经新旧社会，有先苦后甜的亲身体验，对今天的获得，倍加珍惜！

习近平总书记强调，要注重家庭、注重家教、注重家风。我落实这“三个注重”，致力建设学习型家庭，率儿孙颂党恩、听党话、跟党走，带头践行社会主义核心价值观。如今，我家四代同堂，和睦美满。2022年，我家更是获得了“全国最美家庭”荣誉称号。

精神家园

小

乖

袁智云

2018年秋季的一天，佳宝放学后发现一只小狗在花丛中追逐蝴蝶。当佳宝走过去时，小狗立即跑过来，趴在佳宝脚边，用舌头蹭他的脚，像是撒娇似的。

小狗一身棕黄的毛发，光滑漂亮，可爱极了。佳宝说：“妈妈，这只小狗是流浪狗吧？这么小就没有妈妈，好可怜的，我们收养它吧。”我说：“也许它妈妈正在家里等它回家呢。”然后我们准备回家，可我们走哪里，它就跟着到哪里。我们一停下来，它就过来蹭我们。佳宝弯下腰摸摸它的头，它就使劲地摇尾巴，仿佛对孩子说：“认识你真高兴。”我们回到房子里，它就跑到房子里，在我们脚边趴着不动，特别亲切。夜幕降临，小狗竟然舒适地睡香了。晚饭时，我们给它喂了点饭菜，小狗大口大口吃着，似乎饿极了。佳宝说：“妈妈，这么晚了，小狗妈妈也没来找它，肯定是忘了这个调皮蛋了。我们收养它吧。”也许是缘份吧，我们有了一个新的伴。

“妈妈，我们给小狗取个名字吧！”“叫什么呀？”“小黄，小花，小丽吧！”孩子说。我说：“这条小狗看起来很听话，温顺。我们在学校里养狗，如果太吵了会影响别人休息，要不就叫‘小乖’吧！以后它真的听话，我们就可以一直养在学校。”“好的，我也喜欢这个名字。”自从佳宝爷爷杀了那条陪伴孩子两年的“巧克力”，孩子哭了好几天，后来一直不愿意养狗，只要一提到“巧克力”，就会流眼泪。

说来奇怪，也许是生活在学校里的缘故，小乖身上沾染了书香气，它似乎懂“乖”的意思。它特别听话，除了饿时哼哼叫几声，其余时间都是默默地趴在桌子边陪我写教案、看书。我去上课时，它就跟在教室里，在讲台的角落边趴着，不吵不闹。学生们慢慢都喜欢上了它，喜欢摸摸它，抱抱它。无论什么时候、什么学生靠近小乖，它都非常温顺，有时还四脚朝天任凭学生摆弄。学校老师一开始有点担心学生无意踩到小乖，它生气时无意间伤害学生。时间久了，大家发现，你即使无意踩到了小乖，它也不会嚎叫，更不会伤人，只

是温柔地叫唤几声，好似说：“嗨，麻烦你挪下脚，踩疼我了。”老师们说，小乖这名字好，还真的乖。

时间一天天过去了，小乖一天天长大了。在学校里待久了，它倒学会了一项特殊本领——“打起床铃”。周一到周五早上，起床铃一响，它就用前爪紧紧抵住地，低着头，喉咙里发出狼嚎一样的声音。铃声一停下，它的叫声立马停止。刚开始时，我怕影响别的老师，它一叫我就阻止它，但第二天它又如此。好在每天它只在起床铃声响起时才叫，老师们慢慢也习惯了，还经常调侃道：“袁老师养了一只公鸡，打鸣的公鸡。”

佳宝对小乖特别宠爱，放学回来，常常单独给小乖做美食。慢慢地，小乖的胃口了起来，依恋上佳宝的手艺。我将食堂里的一些剩菜带给它吃，它竟然吃一两口就跑开了，在门口四处张望，我知道它在等佳宝。佳宝放学后一回到房子里，小乖立马跑过来撒娇。佳宝放下书包的第一件事就是捣鼓锅碗瓢盆，几分钟时间，就给小乖做出来一碗香气四溢的“饭菜”，每天菜谱不一样。小乖一边吃，一边摇着尾巴，盘子很快见底。小乖吃饱后，佳宝才放心地写作业、玩耍。

小乖除了爱吃佳宝做的美食外，还喜欢吃小草。周末时，我们常常带小乖去山边散步，一碰到有嫩草的地方，小乖就特别开心，像牛羊一样吃起草来。起初看到它吃草时，我以为它是调皮地吃着玩呢，但观察几次后，我发现它是真的在吃草，而且爱吃草。我曾拍了小乖吃草的视频给亲人看。我弟说：“这是一只不寻常的狗，发网上去，说不定成了网红。”但我没发过，我不愿意小乖真的成为网红，我只希望小乖安静地陪伴在我们身边。

（袁智云，任职于邵阳县长乐乡中学）

双清
SHUANGQING

古韵轩

尧虞塘水库（外二首）

吕建云

谁遣玉镜美如仙，倒影微波逐梦连。
碧水浮云聊客路，横枝瘦鸟赋农田。
几声古调渔翁咏，数处清安白鹭悬。
笛韵音符嘉福颂，朝霞持笔绘山川。

登山

拾级登山胜景连，小桥幽壑溢清泉。
娇姿怪石柔风远，秀色奇松瘦影妍。

闲坐林峦观福地，缓行台榭赏楹联。
忽惊野鸟拂头过，拍照欢声乐满天。

登高

登高倚树揽蒹葭，旅雁飞鸢落日斜。
霜叶飘零丘壑里，烟村缥缈野人家。
半声牧笛戏林鸟，几处山风撩草花。
艳景欲诗无得句，捻须放眼又云霞。
（吕建云，新邵人，湖南省诗词协会会员）



碧海湾

罗哲明 摄

旅人手记

云山诗墙

夏太锋

山风轻柔，从山谷徐徐而来。我伫立云山诗墙前，轻声诵读着武冈诗词协会主席朱振雷写的序言：“楚南胜境，天际殊乡。山以云名，名接大荒。一岭横空，叠嶂重冈。道家福地，六九排行。入山近秀，时见苍黄。郁郁所蔽，幽且清凉。望之若阙，近之咏扬……”

举目四望，云山连绵起伏，青山含黛，翠色流烟。一带碧水，穿山越岭，像一条扭动身躯的巨蟒，缓缓流经诗墙。溪中有道道鹅卵石堆砌的水坝，拴住了水流脚步，形成一汪汪绿潭。潭水澄明透亮，亮得能看见溪底的砂石。它们圆扁扁、胖胖瘦瘦，有的被厚厚的青苔包裹，有的黄澄澄亮亮，静卧在水中，显出油画的色斑和明艳。溪水两岸层峦叠嶂，陡峰雄奇壮观，起伏若浪，直插天际。座座小山包形状各异，层次分明，疏朗有致，呈现出不同的姿态和质感。诗墙后面高矗着拜月亭，红柱黄瓦，气宇轩昂，飞檐翘角，灵动飘逸。满目青山、遍眼碧水，仿佛置身于画中。

云山诗墙坐落于云山山脚伴山冲景区，全长69米。5堵独立的石墙晶莹剔透，错落有致。诗墙脊背成波状起伏，宛如巨龙腾空飞翔。勒石上墙的诗联共69篇，古典诗词28首，今人作品41篇。名篇佳构琳琅满目，清词丽句比比皆是，可吟可颂，可观可叹。发古人忧思，抒今人胸臆，歌云山秀山丽水，唱云山云卷云舒。

诗墙上荟萃了当代72位书法家精心创作的70件书法力作，聘请能工巧匠阴刻在麻白色的花岗石上，诸体兼备，形神俱佳。隶书笔力道劲，楷书端庄凝重，行书飘逸潇洒，草书笔走龙蛇。游客既能享受诗词中的风花雪月、气象万千，更能领略书法艺术的纵横捭阖、大气磅礴。历史在这里穿越，古今在这里融会……建筑、诗词、书法融为一体，达到了较高的艺术境界。

不知不觉起云了，絮状的、肉瘤状的、条形的云团飘飘荡荡，蔚蓝的天空格外妖娆。我在诗墙前徜

徉，默念着镌刻在诗墙上的第一首作品——唐代诗人王昌龄的《送柴侍御之武冈》：“沅水通波接武冈，送君不觉有离伤……”王昌龄一生多次遭贬，贬官龙标期间，好友柴侍御从龙标前往武冈任职，诗人写诗为他送行。“青山一道同风雨，明月何曾是两乡。”古往今来青山不老，明月照人，朋友即使相隔千里万里，也是云雨相同，明月共睹。

湘西南佛教圣地胜力寺坐落在云山堂。这是一个山坞，四周高，中间低，大大小小的山头就像瓣瓣盛开的莲花。山坞密布原始次生林，这里花木扶疏，绿荫如盖，泉水淙淙，鸟语似歌。我注视着诗墙，从头看到尾，又从尾看到头。读着读着，清代诗人姜常谦《登云山偶题寺壁》一诗赫然入目：“一峰才送一峰迎，七十一峰天际横。忽听梵钟知寺到，闲依古树看云生……”朗读着诗句，我陶醉了，怀揣虔诚在艺术的殿堂里穿行，心生赞叹，情思绵绵。

“登山则情满于山，观海则意溢于海。”盘桓踟躅，静心诵读，诗墙的确是慰藉心灵、寄托情感的芳草地。

（夏太锋，武冈人，湖南省作协会员）

溯溪杨梅炉

曾彩霞

杨梅炉，这是城步西岩镇一个名不见经传的山地名。要不是被一群野外徒步爱好者介绍，我根本不知道它的存在。去杨梅炉溯溪，一看微信群里有人这样提议，我就觉得新鲜、又刺激。

这天，我们一行人来到了杨梅炉。下车来到路边竖着的一块石碑前，只见碑上有“资水源”三个字，左侧署名“黄永玉题”。随后，我们选择了一条溪流，溯溪而上。徜徉在仅没过脚背的溪水里，感受来自溪水温柔的轻抚，心中腾起了一种久违的感觉。同行的伙伴们亦如我一样，欢呼雀跃。

溪水透如明镜。同伴们有的在水中追逐，有的在寻找螃蟹，时不时传来惊呼：“我捉到一个螃蟹了！”还真是，有同伴正举着一只张牙舞爪的螃蟹炫耀呢。我也捉住了一只，不过被它夹了一下。大家捉到它们，只是觉得有趣而已，随即

就将它们放入水中。让人遗憾的是，溪流里不曾见到一条小鱼小虾。溪底那些鹅卵石，在阳光的照射下，呈现出别样的色彩。一个猪腰形的卵石，蓦然映入眼帘：乳白的底面上，晕染上几团淡紫，还缠绕着几丝红线，白中衬红，很是艳丽。抚摸着这个圆润光滑的石头，我爱不释手。不远处，一个形似包子状的石头进入了我的视野。捡起来仔细看，一面浮雕着一只褐色雄鹰在山下小憩，另一面则是一幅红褐色的山水图案。我一下子就捡了好几个喜爱的石头，放进了我的囊中。

“喂，快来看，这里的风景好美呀！”前面的同伴在欢叫。随着山势逐渐增高，溪两岸树木越来越茂密，溪边的青草也多了起来。拐过一个溪弯，只见两边生长着丛丛芦苇。剑长的芦叶，拥簇着一支支芦穗。花开正盛，片片芦花似天上的

云朵飘落溪涧。芦苇又如一只只舞动的仙鹤，迎接着我们这群不速之客。同时与之夹道相迎我们的，还有一些彩蝶、蜜蜂。我诧异于眼前的景色，陶醉其中。幸有同伴提醒，我才依依不舍地离开了。

前面的溪涧坡度越来越大，溪中的石头由鹅卵石换成了巨型石头。大家小心翼翼地石头之间跳跃、攀爬，越过一道又一道险流。正前方，一道堤坝挡住了我们的去路。溪水如一道瀑布从堤坝上倾泻而下，将堤坝下方冲刷成一条深沟。我与同伴们在溪水里尽情地观赏着瀑布，任由溪水打湿我们的衣裤。等到了坝顶，才发现这个堤坝竟是由一块完整的巨石形成。由于溪水长年累月的浸润，巨石表面已形成了千万条棱棱坎坎的线条，非常壮观。

同伴们还在继续前行。我由于体力不支，在越来越狭窄的溪涧里，停住了脚步。目送他们远去的背影，我深感遗憾。无限风光在险峰，不知前面又会有怎样的风景在等着他们呢？

（曾彩霞，武冈市作协会员）