

昌言无忌

龙年，一日不可闲过

刘同昌

龙年飞来，计划第一件事，要读书学习，丰养自己，不能落后于突飞猛进的时代。元宇宙、AI、区块链、视频剪辑、习文弄墨……“朝闻道，夕死可矣”！

龙年，要争取尽早完成我的一本散文随笔集。我要将发表过的文章搜集、整理、出版。出版社已催了多遍，不能再拖了。整理修改还要占不少时间，这是个去芜存菁的重脑力活儿。这样的经历我度过了几十年。我还要坚持写日记，看央视外语新闻，以防痴呆。

龙年，身体锻炼不可任意撤网，随心所欲。去年体重不减，减肥成了负担，我担心“肚皮越大，头脑越傻”。必须坚持游泳，严格执行迈开腿管住嘴，多走路。倘若一年减下三五斤也是成绩。锻炼身体，最重要的是要防病，有些病完全可以预防，主观自律是关键。吃饭急，抢行快跑，过多看手机，都是生病的隐患，这样的教训太多了。身体虽然在走下坡，但不能由主观原因得病。这就犯了大忌，又不得不躺平，所有计划都会泡汤。

去年我又去了一趟湘西。那里的变化很大，索道

“一步登天”，既节省了体力又博览了美景，同时还考验了我的身体状态，增强了自信。年底乘邮轮去了趟日韩，家门口上船即出国，下船就到家。方便舒适的邮轮，让我好好享受了一番。天天美味，日日看海，在船舱里灵感大发，抒情诗歌和游记，写作成了一件美好的事情。

我深感学习对一个人是多么重要。回想一辈子，小学中学大学都在学习读书，选择了以文字为生的职业，恢复高考上了末班车，知识改变了命运。如果放弃读书，命运会失去光泽。

一元复始，试问自己，人生之中何为奢侈之事？答曰，唯读书，古人绢帛竹简，动辄千金，故凿壁借光，囊萤映雪，为求一册一页，不惜所费。今人帙卷浩繁，闲暇时光，以畅阅书，始终保持一种精神亮度，一份灵魂纯度。多好啊。

2024是龙年，必定是龙腾虎跃的一年，也是一个面临发展与挑战的关键期。每天迎着升起的太阳，保持你的好奇心，追寻你的好奇心，一日不可闲过，风景永远在路上。

（作者系青岛市社科院研究员，青岛市作协会员）

春节抒怀

李功涛

春节是亲人团圆的美好时分。游子归家，亲人团聚，朋友相会，表达亲情、畅叙友情、抒发乡情。春节团圆的场景最美丽，穿上新衣裳，寄寓新年新气象；挂起红灯笼，点燃了希望之光；吃着热气腾腾的饺子，幸福滋味润心脾；春晚的欢声笑语，流淌的是中华民族千年的文化底蕴和传承；温馨的红包，甜蜜如糖、心存感激；敬酒碰杯的旋律，散发醇香、传递祝福；频频闪动的微信，表达真挚的问候。这一幕幕动人的场景，春潮涌动，爱心飞扬，永驻心间。

春节是对往年复盘的重要节点。站在岁月的门槛上，重拾回忆，那些温馨片段串起生活的斑斓珠链。感谢岁月，它带走了我的急躁情绪，留下了稳重和老成；感谢生活，它让我品尝酸甜苦辣，感受到人生的丰富多彩；感谢自己，奋勇拼搏，勇往直前，收获满满。

春节是表达感恩之情

年关将近，总是能忆起小时候过年的情景。上世纪70年代初，我七八岁。那时真盼望过年，年前一个月小伙伴们就开始领到家里参观各自的过年衣服了。女孩的衣服大多是灯芯绒或是粗布方格面料做的。那时候不管家里给买什么样的衣服，只要是新的就会激动不已心满意足。一年也就过年能穿上新衣服，平时都是旧衣服或哥哥姐姐穿小的，所以过年穿新衣服对孩子们来说就是特别兴奋的一件事。

每到年三十晚上，院里的孩子们就会迫不及待地把母亲准备好的新衣服新鞋子穿上，到大院子里的邻居家显耀一番，在洒满月光的大院子里跑过来转过去。时而伴着鞭炮的响声与划破天空二踢脚的火焰，映出了孩子们脸上洋溢着的幸福与快乐。穿在身上的新衣服不舍得脱，不舍得上床睡。每次都会在母亲的催促下上床睡觉，恋恋不舍地脱下新衣服放在枕头

过了腊八，我就开始忙年了。老了体力减退，现在干一点活儿就累，所以笨鸟先飞，一天干一点儿，累了就休息。

首先联系家政擦玻璃，春节窗明几净是必须的。

打扫卫生先从客厅开始，每一个橱子都要整理一遍，每个抽屉都要翻一遍，把用不着的东西扔掉，擦去每个物件上的灰尘，把抽屉里换上新的垫纸。这样哪里有什么东西可用，也好做到心中有数。

再去整理书橱，把想看的书换到下层，把看过的书换到上层。用过的稿纸扔掉，把学习笔记归类存放，原来都堆放在一起，找起来麻烦还浪费时间。

然后是打扫墙上的挂件，我保持理智坚决不登高，坚持到小孙女放假，让她来帮助我擦去浮尘，又让她帮我把窗帘摘下洗后又

健康地活着，还要干点什么

纪宇

身上零件都还灵活
想做什么就能做
螺母，能锁住螺栓
打靶，靶不会飞脱

想干什么就去干什么
干什么就能干得出色
这是健康的一个标志
这是人生幸福的劳作

眼老，不可迷迷糊糊
身老，不愿哆哆嗦嗦
人老，不能无所事事
心老，不想浑浑噩噩

有情有爱

年味就是有家有情

李爱玲

旁。第二天天不亮就被一阵阵鞭炮声吵醒，赶紧穿上新衣服冲出家门，那时院子里早早就有一群小伙伴在等着我们搭伙拜年了。

拜年，一方面是去显摆新衣服，另一方面是去人家拜年，每人可以分到一块糖。那个年代除了邻居或亲戚家有结婚的才能吃到糖，所以去别人家拜年能得到一块糖也是拜年的动力之一。拜完年，口袋里能攒二三十块糖，可美美地吃上十几天。

过年还可以吃到比平时多的肉、鱼、点心水果等。父亲有一手过硬的厨艺，从腊月二十八开始就准备过年的硬菜了：打猪皮冻，熬冻菜凉粉、酱下货、酱猪头、炸麻花、炸春卷、熏鱼、煎鱼、炒花生、炒瓜子等，家里厨房墙上的两层隔板上摆着长长的一大溜。每到这个时候，我和小姐姐都会站在一旁欣赏父亲

慧质兰心

忙年

帮我挂上，这些活计单靠我自己是干不了了。

厨房整理我也是分很多天才完成的。整理厨房是个细活，虽然夏季已经彻底整理过一次，但春节也是要彻底清理的。油瓶以及各种调味品瓶子、料包，多余的用不着的，该扔的扔该留的留。天气若好，换下沙发罩洗，床单、被罩统统洗一遍。

干完这些活就到了腊月二十三。过完小年就进入备年货的阶段。儿子再三提醒：不要买多了，现在超市不关门，想吃现买。我也知道，以往买多了烂掉的菜也不少，再说，平常吃得也和过年差不多。我嘴上应着，但年关已近，不备下点年货心理上过不去，这是过年呀！福字、窗花、对联，大

健康自有它大致范围
不知老之将至是天在辅佐
行逆风船，撑篙拉纤
推独轮车，弓腰上坡

也许这比喻是个梦想
有梦比没梦要幸福太多
趁着还能干点愿干的事
干一天享受一天的快乐

总觉得一天时间太短
更胜过“光阴似箭，日月如梭”
我心痛流水般的早、午、晚
每天都要清点有什么收获

煎炸熏蒸。父亲不时地把边边角角和不成形状的炸鱼炸肉递到我们手上。当然那些整状的得留给客人来了再吃。就这些鱼肉麻花的边角料也能一饱我们的口福。姑姑叔叔舅舅们来做客也会带点心水果等好吃的东西。所以过年能吃上好东西也是个值得盼望的日子……

往事如烟，转眼我已年过花甲了，儿时过年的情景还在眼前。如今生活好了，吃糖、穿新衣、吃好饭的愿望再也不用等到过年才实现了。随着年龄的增长与时代的变迁，年味变得越来越淡了，拜年不用走门串户了，互相发个微信就算完成了。而能与最亲的人聚在一起吃个年夜饭，便成了过春节的最大意义，其实有家有亲情眷恋的春节才最有年味。（作者系青岛市作协会员）

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



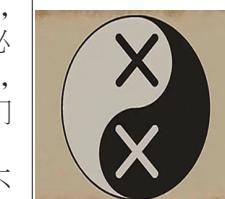
④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“240207”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

2月5日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、蠢蠢欲动；
2、覆水难收；
3、名落孙山；
4、弱肉强食；
5、腰缠万贯；
6、一尘不染。