

龙年,一日不可闲过

李爱玲

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,身体锻炼不可任意撒网,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,多走步。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。

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,身体锻炼不可任意撒网,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,多走步。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。

龙年,身体锻炼不可任意撒网,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,多走步。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

观海听涛

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文化的底蕴和传承;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

春节是新的年份重整行装再起航的时刻。前行路上,有风有雨是常态,风雨无阻是心态,风雨兼程是状态。山再高,往上攀,总能登顶;路再长,走下去,定能到达。

新年新气象,新年新征程。愿我们在新的一年里,春风满面、春暖花开、春意盎然,健康常伴。多参加“特种兵式旅游”、多当“显眼包”、多跳“科目三”、多产“多巴胺”,心情愉快、人生出彩、梦想成真!

(作者系青岛市民政局退休干部,原任政策法规处处长,一级调研员)

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

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。

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

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

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

宋慧珠

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

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)

慧质兰心

忙年

宋慧珠

门、内门需要多少早已准备好。在纸上算算有多少位晚辈前来拜年,需要多少红包,去银行换来新钱备好。

去大超市买最好的饺子粉,鱼、肉、韭菜、菠菜、白菜、胡萝卜、香菜、芹菜、水果等等,还有坚果和糖块。买了好几次。不敢买多了,心里提醒自己少买,少买。

过了腊月二十七,心里便盘算着还有什么没买?馒头咋花有了,油菜!油菜谐音“有财”,必买。还要买点肥猪肉炼点猪大油炸翻花,这是侄女们每年过来拜年必吃之美食。还有什么?藕,忘了买藕,大孙子小孙女们最愿意吃的藕盒!买!

忙年,这真叫忙年,不忙就不像过年了。(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

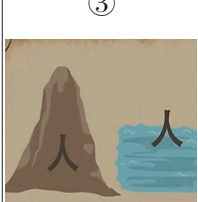
①



②



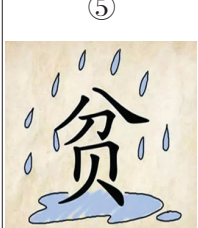
③



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(可扫描本报一版上方二维码)

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。