

用“爱你老已”慢煮夕阳

李功涛

新年伊始，“爱你老已”已成为广泛热议和网络上出现频率很高的词语之一。“爱你老已”就是“爱自己”的意思，网友们用“老已”自称，它以一种幽默、亲切、像自言自语的方式，提醒我们别忘记对自己好一点；它也以亲近且调侃的口吻，进行“爱自己”的温暖表达。

爱你老已，就是让我们老年人做一个热爱生活的人。生活因热爱而美好，人生因热爱而精彩。已迈入夕阳生活的人，应把时间分给对这个世界的热爱，分给书籍，分给花草树木和山川湖海，分给睡眠。当时间被自己喜欢的具体事项填满，生活便有了热气腾腾的希望。

山海寻梦，不觉其远；前路迢迢，阔步而行。拿出跃马扬鞭的勇气，激发万马奔腾的活力，保持马不停蹄的干劲，一起为梦想奋斗、为幸福打拼，把宏伟愿景变成美好现实。

爱你老已，就是让我们老年人做一个豁达快乐的人。照顾好自己，世界才会属于你。在人生的道

路上，既有山重水复的坎坷，也有柳暗花明的坦途，风雨兼程是常态。人生下半场，多爱自己、少管他人的闲事，走好自己的路，守住自己的心，过好自己的日子。人这一生，无非就是求个身体健康，心情愉悦、家人闲坐、灯火可亲。至于其他的，看开、看轻、看淡、顺其自然就好。

爱你老已，就是让我们老年人做一个身心健康的人。照顾好自己的身体，不是自私，既是一种必要的自我关怀，又是对自己、对家庭最大的负责任。身体是固定资产，健康是银行存款，疾病是金融危机，死亡是彻底破产。只有身心健康，才能老有所为、老有所乐。我退休后，每年都安排几次国内旅游，既欣赏了祖国大好河山，又可健身强体。运动不只是一种治愈，更是对身心的救赎，身体流动起来，心灵也跟着苏醒。

爱你老已不能仅局限于爱自己、善待自己，还应爱祖国、爱人民、爱亲朋好友和爱弱势群体，唯有这样，人间才会更加温馨与和谐。

一月八的火把

——纪念周总理逝世50周年

锦河

巨大的火把
照耀一月八
50年过去
化作满园的诗花
韵辙闪烁江河里
诗魂在海角天涯

神圣的火炬
映亮万户千家
与日月同辉
相拥江山如画
高山仰止哟
人民的好当家

一月八的烈焰
燃起奋进之骏马
腊梅在马嘶中绽放
亲吻一日千里的华夏
周总理的笑容
祖国永恒的韶华

火红的一月八
我心中的诗葩
50载翻天覆地
赤县更加强大
红梅笑在窗外
与总理悄悄对话

那些温暖人心的情感如星辰闪耀夜空

宋慧珠

春节临近，洒扫庭除。一台三洋牌的录放机和一大堆大盒录像带的去留，令我举棋不定。这些在当时非常新潮的东西现在早已过时，录放机因为多年不曾用过，有些部件已不灵敏，送到店里去维修，师傅说配件不全无法修复，我又把儿子唤来，商议这些东西留不留，儿子斩钉截铁地说：“卖了吧，留着无用。”于是我把它们送到了废品店。

回来的路上，我手里攥着卖了它们得来的十几元钱，心里竟然莫名地伤感起来，一种不舍的感觉油然而生，我心里明白，我不是舍不得这些东西，而是在留恋这些老物件上承载的过去的岁月。

记得当时儿子正在上大学，有时周日回家，总是错过了当时非常时兴的军事节目，面露遗憾的神态被丈夫看在眼里，他决心买一台价格不菲的录放机，把电视里播放的好节目录下来留着给儿子回家看。以后的日子里，儿子每每回家吃着爸爸做的可口饭菜，一边高兴地看着爸爸给他录制的节目，我看到丈夫的嘴角露出了微微的笑意。

时光如梭，科技日新月异。我家里的VCD也换成了DVD，无论是CCTV的节目还是我们青岛TV的节目都越来越丰富，录放机好像

也完成了它的历史使命，被遗忘在了角落。但它曾给我们带来的欢乐时光却永远地留在了我的记忆里，并随着时光的发酵，越发香醇甜蜜。

一天有事，走过上海路，青岛老市区的亲切感扑面而来，潮湿的路面干净如故。这时正值学生放了寒假，九中的校园里静悄悄的，不宽的马路上鲜有人迹。五十年了，我在心里感慨道：人间的一切悲欢离合情仇爱恨的故事也都随着时光的流逝而消逝。五十年前我每天要在这条马路上走过好几次去上学，穿过胶州路，波螺油子那弯弯曲曲的路上，留下了我少年的脚印，我的小学母校胶东路小学就坐落在那里。而现在那里已经是市区的快速路了，五十年半个世纪啊，就已经沧海桑田了。

五十年，足以让一条街道从熟悉变得陌生，让一件新潮的物品变得过时，让曾经的生活场景只能在回忆中找寻。在这漫长的时光变迁里，似乎一切都在不断地改变和消亡。在这无尽的时光变迁中，虽然很多东西都消逝了，但那些温暖人心的情感和品质却如同刻在时光长河里的印记，从未磨灭，就像丈夫为儿子录制节目时那份浓浓的父爱，就像邻里之间互帮互助的温情……他们如同夜空中最璀璨的星辰，始终闪耀着。

小寒节气，三九天，补冬正当时，老年人或身体弱者应该进补了，平安度过寒冷冬季！
老年报健康生活馆海参深受老年人喜爱，老人每天一只参，强身健体儿女不担心！

老年报杨小兵海参
质量好 价格低 受欢迎

即食海参	长岛刺参	长岛刺参	大连刺参	大连刺参
1280元/10斤 买3斤送1斤	1200元/1斤 买3斤送1斤	1650元/1斤 买3斤送1斤	1950元/1斤 买3斤送1斤	2350元/1斤 买3斤送1斤

电话:131-0515-4117(杨经理) 本市免费送货 全省全国免费包邮 货到满意付款

地址:青岛市北区胶州路13号(市立医院下行20米)

公交车:市立医院车站旁; 地铁:1号线市立医院站或中山路站、4号线市立医院站

半生报业称雄。名记者、佳文硕果丰。再资深编辑，嫁衣万卷，部门主政，活虎生龙。家有贤妻，后生孝顺，豁亮丹心不老松。抬望眼，福寿山河壮，岁月无穷。

采编中心:(0532)66610000 广告部:(0532)82933171 合作部:(0532)82933718 发行电话:(0532)82880022 邮局发行投诉电话:11185
地址:山东省青岛市崂山区株洲路190号 邮编:266101 法律顾问:琴岛律师事务所 侯和贞、王云诚、于华忠律师 印务中心电话:(0532)68688618