

用“爱你老己”慢煮夕阳

李功涛

新年伊始,“爱你老己”已成为广泛热议和网络上出现频率很高的词语之一。“爱你老己”就是“爱自己”的意思,网友们用“老己”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。

爱你老己,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。

爱你老己,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。

爱你老己,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。

爱你老己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。

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。

沁园春·
礼赞吴树生老翁

吕振西

序:老报人吴树生,1924年1月生于安徽颍上,至2026年1月高寿103虚岁。心胸豁达,为人谦和,家庭和美,令人敬仰,特作此篇,以志祝贺。

吴老神翁,世纪之星,众人敬崇。叹双亲幼丧,孤伶贫困,湘川豫鲁,舞勺飘蓬。倭寇侵欺,愈加苦难,幸入儿童院启蒙。勤修学,后投身革命,喜获新官。

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。

诗苑

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

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	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:青州市北区胶州路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