

岁岁重阳 今又重阳

侯修圃

“人生易老天难老，岁岁重阳。今又重阳，战地黄花分外香。”这是毛泽东1929年在重阳节写下的一首词的上阕。从中能真切感受到毛泽东的革命乐观主义精神——当时他处境不顺遂，不仅被剥夺了前委书记的指挥权，他一贯坚持的游击战法也遭到批判，还身患疟疾，正在闽西上杭临江楼上休养。可就在秋风渐紧、黄花飘香的时节，他依然提笔写下这篇《采桑子·重阳》，这是何等的气魄、胸怀和格局！

说实在的，我们普通人过重阳节，过的就是寻常百姓的平实日子。这些年我年老体弱，没有登高兴致，也没有插茱萸的雅趣，更谈不上赛歌、跳广场舞的热闹浪漫，有的只是儿女们陪着吃一顿家常饭，或是逛逛公园、赏赏秋菊，偶尔短途出游。2019年重阳节恰好赶上国庆假期，女儿女婿开着车，拉着我和老伴，先后游览了山海关、葫芦岛、兴城、盘锦、沈阳等地。夜里在兴城逛了大排档，看了街头的即兴表演，心情格外畅快。

第二天从兴城出发,迎着重阳的暖阳驶上高速,两旁的杨树、刺槐飞快地向后退去,泛黄的叶子打着旋飘落,像蝴蝶在风里起舞,连

片的稻田黄绿交织，大雁排着“人”字嘎嘎叫着向南飞去。此情此景，我不由得想起范仲淹“塞下秋来风景异，衡阳雁去无留意”的句子，心头竟泛起一丝身在异乡的怅然。还没等我回过神，女婿已把车开下主路，停在沟坎纵横的田边。清凌凌的渠水泛着细碎的浪花，稻田里的螃蟹正闹得欢。我忽然生出一句“稻熟江村蟹正肥”的感慨，女婿立马把车停稳，不是“停车坐爱枫林晚”，是舍不得稻田里这满溢的秋味。他从当地农户手里买了半篓鲜活的螃蟹放进后备箱，留着晚上的重阳宴用。

当晚，女婿细心安排，桌上的菜摆得鲜亮丰盛，两大盘蒸好的螃蟹，橙红的蟹壳配着白玉似的蟹腹，看着就让人欢喜。那一晚我们喝得尽兴，回到房间后我借着满室的月光写了几句小诗。

今年重阳节，女儿跟我说：“爸，俺妈走了还不到一百天，您来我家过节吧？”我说：“正因为你妈刚走不久，咱们更该在家里过节，给你妈留个位置，摆上一双筷子、一杯酒。”女儿秒懂我。千言万语，终难尽诉，姑且以一首《佳节祭亡妻》作结：佳节良宵月满轮/嫦娥舒袖舞巧云/天国亡妻回首望/可知阳间断肠人？

那片自留地

张彩莉

小妹夫每次回沾化探家，总要捎来瓜果蔬菜。这些都是他88岁的母亲在院子的自留地里种的，自然生长，不打农药。那一片孕育生机的自留地，成了我心之所往。今年国庆，跟着小妹夫奔赴沾化，终于得偿所愿。

车子刚停下，妹夫的母亲便迎了出来。老人笑意盈盈，满是亲切感。我们快步上前，和老人握手问好。

一进门,整个院子尽收眼底。院子很大,除了砖铺的一小段甬路,余下的全是自留地。瓜果蔬菜分门别类铺在里面。扁豆热情奔放,顺着竹竿奋力向上攀爬,圆鼓鼓的豆荚密密匝匝,像一条条紫色小瀑布;石榴树,不算高大,劲头却十足,一个个红扑扑的大石榴挂在枝头,给小院张灯结彩,增添了喜庆的气氛;金黄的柿子,像一盏盏小黄灯笼,缀满枝头;两棵茄子,也不甘落后,长的短的,粗的细的,像一只只紫棒槌,纷纷出来亮相。胡萝卜、青萝卜戴着绿缨帽,风一吹,露出可爱的小脸蛋。大白菜正积攒着力量抱团卷心,向饱满结实

迈进;一排排小葱你追我赶,比试高矮。小院充盈着鲜活的生命力,我深深陶醉其中。

老人走过来，拍拍我：“这大葱不辣，好吃，我给你们挖几棵尝尝。”说着拿起铁锹，铲松葱根的泥土。我怕累着老人，想自己铲，老人摆摆手：“不用不用，你铲不好。”她边铲边拔，顺势一抖，葱须上的泥土就抖落在地上，动作娴熟利落。

88岁的老人,身体还这般硬朗有力。反观自己,花甲之年,总被一些小伤小病困扰,时时感慨自己已经老去,想到这,我不得不对老人心生敬意。

日日劳作,舒活筋骨;累累硕果,愉悦心情;自种自产,吃得放心。这一片自留地,就是老人最好的健身乐园,满园瓜果蔬菜就是天然的神丹妙药!

我要离开了,老人走进自留地,忙忙碌碌,采采摘摘。我跟在后面,连声拦着:“不要摘了,够了够了。”还是招架不住她的热情。她笑着说:“我自己吃不了,你们能帮着吃,我很高兴。”88岁老人的自留地,是一块宝地。感念老人的质朴盛情,衷心祝愿老人福寿安康。

养生健康

练出薄肌的人,有啥特征

“练薄肌”成为当下热门的身体管理方向。这种介于纸片人和夸张健美式身材之间的状态,清瘦紧实不干瘪,有自然肌肉线条,还能呈现出肩宽腰细的流畅倒三角轮廓。

能练出理想薄肌的人,大多有这4个关键特征:1、适配的骨架基础:锁骨偏长、下半肋骨内收、胸廓天生偏扁平,自带宽肩细腰的轻盈底子。2、修长的肌腹比例:肌腹长、肌腱占比相对短,更容易练出平滑舒展的线条。3、可控的皮下脂肪:能把皮下脂肪维持在较低且稳定的区间。4、温和的增肌节奏:受生理规律限制,肌肉增长速度缓慢,不会轻易练出过于夸张的大块肌肉。

不用盲目照搬他人的薄肌模板,做好适度控脂、保证蛋白摄入、规律每周2-3次抗阻训练、睡足恢复,就能练出属于自己的轻盈紧实状态。


山东省老年国际旅行社

0532-66988553 55715169 66988549

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

浙江

台州神仙居、佛影莲韵、如意桥、飞天瀑、高迁古民居、云和梯田、坑根石寨、古堰画乡、畚乡古城、畚族之窗、丽水古城、七子楼夜景纯玩双飞4日

青岛独立成团，0加点0购物0车售

10月30日 11月1/6/13/15日 2399元起

云南

西双版纳-野象谷、热带花卉园、勐泐大佛寺、万亩茶园、傣族村寨原始森林公园、星光夜市、般若寺、孔雀放飞 双飞5日

11月3/7/14日 2680元起

湖北-(恩施 三峡 神农架)西陵峡、恩施大峡谷、七星寨、云龙河地缝、女儿城、地心谷、官门山、神农架、天生桥双飞6日

11月4/6/11/13/18日 2580元起

桂林-四星豪华游轮大漓江、古东瀑布、银子岩、象鼻山、遇龙河漂流、日月双塔、桂海晴岚、桂林千古情双飞5日

11月11/18/25日 4180元起

广西-南宁、巴马、百魔洞、古龙山大峡谷、鹅泉景区长寿村、德天跨国瀑布、北海银滩纯玩双飞6日

10月30日 11月1/2/3/4日 2199元起

海南-南山、大小洞天、槟榔谷、天涯海角、分界洲岛、亚龙湾沙滩、兴隆热带植物园、东寨港红树林、骑楼老街、千古情演出双飞6日

行程舒缓 专为长辈设计 16人小团 全程0购物0自费一价全包。10月30日 11月4/6/11日 4980元起

辽宁-(大连 丹东)太阳沟历史街区、俄军指挥堡、白玉山、日俄监狱旧址、胜利塔、旅顺口军港、星海湾跨海大桥、星海广场、安东老街、中朝友谊桥、鸭绿江断桥、朝鲜民俗博物馆、中朝边境19号界碑、国门、鸭绿江游船-燕窝铁路浮桥双船4日

11月5/6日 599元起

闽粤赣-(江西 潮汕 福建)-武夷山天游峰、大红袍景区、平潭国际旅游岛、长江澳风车田沙滩、龙凤头海滨浴场、石头厝、海坛古城旅游度假区、蟠埔村、鼓浪屿、港仔后海滨、环岛路、南普陀寺、厦门大学、东山岛、南门湾、马銮湾沙滩、潮州古城、太平路牌坊古街、甲第巷、湘子桥、南澳岛、南澳大桥、北回归线标志塔、青澳湾、篝火晚会、南江土楼群、古田会议会址、瑞金中央革命根据地纪念馆双卧10日

10月30日 11月2/6/9/13日 2380元起

老挝-蓝色泻湖、大皇宫、香通寺、光西瀑布、僧侣布施、普西山、塔奎、凯旋门、湄公河游船、歌舞表演、稻田咖啡下午茶、早市夜市双飞5/6日

10月27/29/31日 11月3/5/7/10日 1980元起

南非-总统府、教堂广场、先民纪念馆、太阳城、地震桥、齐齐卡马国家公园、环礁湖、奈斯那水门区、鸵鸟园、邮政树、狄亚士航海博物馆、比林斯堡国家动物保护区、十二门徒峰、海豹岛、企鹅滩、好望角、康士坦尼亚葡萄酒庄园、信号山、马来人社区、克斯滕伯斯国家植物园10日

11月3/24日 1799元起

澳大利亚+新西兰-杰维斯湾海豚游船、天堂农庄、悉尼鱼市场、邦迪海滩、库伦加塔酒庄品酒、海港大桥漫步、悉尼塔、爱歌顿牧场、皇后码头露天屋顶走廊、怀奥塔普地热世界、悉尼歌剧院、奥克兰大学、联邦广场、涂鸦街、政府花园、罗托鲁瓦湖、法卡雷瓦雷瓦红木森林、库瑞地热公园、渡轮大厦、皇后大街、赫斯基森小镇四飞12日

一价全含 纯玩团。11月7/14/20/27日 25800元起

泰新马(泰国 新加坡 马来西亚)-大皇宫、玉佛寺、郑王庙、长尾船游湄南河、瓦尼萨歌舞表演、爽泰度假庄园、杜拉拉水上市场、格兰岛、珊瑚岛、全明星号邮轮、皇家寺、网红夜市、圣淘沙度假村、滨海湾花园、彩虹大楼、彩色娘惹屋、摩天轮合影、滨海湾金沙酒店外观、荷兰红屋、甘榜传统高脚屋、马六甲海峡清真寺、马六甲壁画街、粉红清真寺、国家皇宫、生命之河、占美回教堂、鬼仔巷、中央艺术坊、国家清真寺、亚罗街夜市、森林谷3国11日

10月31日 11月7/17/22/24日 5999元起

土耳其-圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、古罗马竞技场、埃及方尖碑、托普卡珀老皇宫、大巴扎、以弗所古城、希林杰小镇、棉花堡、阿斯潘多斯剧场、卡勒依奇历史区、苏丹哈迈驿站、梅夫拉纳博物馆、格莱美露天博物馆、凯马克利地下城、鸽子谷、三仙女峰、塔克西姆广场、中村港口步行街、博斯普鲁斯海峡内陆双飞10日

北京直飞往返全国联运 全程车接WiFi 资深领队带队 安排7晚网评5钻住宿。11月5/19日 12499元起

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★另有多条线路供您选择, 可拨打上方电话咨询★★★