



祖孙俩比奖状

■李云

我的小孙子牛牛，今年 12 岁，暑假前从小学毕业，现已被重点中学录取。听我儿子说，牛牛在学校得过不少奖状，听了我很高兴。前几天，我特意打电话把孙子约到了我的房间，祖孙俩高兴地攀谈起来。

“牛牛，你都得过什么奖励？”我首先开口问他。

“报告爷爷，我每年都被评为五好学生，有奖状。”孙子回答。

“你那只是学校的奖励，爷爷在乡下教书时，曾多次被评为县级先进工作者，也有奖状。”

“爷爷，我还有比您高一级的奖状呢。今年 5 月，我被评为优秀少年儿童，是市级的啊！”

“好！比我高。可爷爷有比你的证书等级还高的奖励证书呢。”

“啊？什么奖？”孙子急切地问。

“1984 年，爷爷获得首届‘省优秀园丁奖’，还记了三等功呢！”

“噢！那是省级的，我还有比您更高的奖项呢！”

“什么？你还能超过爷爷吗？”

“对，我还有国家级的奖励呢！2007 年我获得了全国硬笔书法比赛初小组优秀奖，比您高。”

“我的奖状一大摞。”

“我的奖状贴满墙！”祖孙俩越比越来劲儿。

“臭小子，不服输啊，你行，爷爷认输。可要记住，获得荣誉后千万别骄傲，要全面发展，长大后做一个合格的接班人。”

“爷爷说得对，我还要向您学习哪！”

“哈哈……”祖孙俩同时笑出了声。

是呀，小孙子在学校不仅成绩名列前茅，还是优秀班干部呢。他弹的电子琴，曾经三次获得同年龄组的一等奖。早在今年小学毕业考试之前，他就提前收到了重点中学的录取通知书。看到孙子正茁壮成长，我真是由衷地感到高兴。



夕阳红热线：13592220003



聊天赞颂新变化

■马丙义

我住在县城老城区，每次走进县城的新城区，心中总充满着无比的喜悦。新城区是逐步扩建、发展起来的，条条街道宽阔而平整，绿化带郁郁葱葱，一排排高大的路灯伸向远方，一幢幢楼房拔地而起。

我退休以后，养成了每天下午骑车遛弯的习惯，我常看到新区有一群老人在路旁的树下聊天。这天，我走近一看，原来他们都是一些离退休的老人，大部分我都认识。随后，我也和大家谈起了现在的生活。

一提起这个话题，大家的脸

上都露出了笑容，打心眼儿里感到高兴。年近八旬的退休干部老苗说：“我工作几十年了，做梦也没想到，老了能在这样漂亮的环境中生活！你们看，咱们坐的地方正是交通要道和商贸中心，南边是漂亮的小区，东南是正在建设的小区，这些都是大规模的民生工程。”

70 多岁的司机老于说：“现在县城的道路全部实现了硬化，行路难的问题没有了。虽说我现在得了股骨头坏死，腿脚不如以前灵便了，但也能走出家门，到街上去观赏美景。”

这时，我抢过话头说：“现在，不仅我们的物质生活条件改善了，连精神生活也提高了。今年“五一”之前，县里搞文体活动，我参加了趣味游戏，没想到得了个二等奖，县电视台的记者还采访了我。为这事，我写了一首小诗，登在了咱们县的简报上。”

一直在旁边只听不语的老杨，止住别人的话头开了腔：“看看现在的生活，回想起咱们青少年时过的苦日子，真是天上地下两重天。咱们晚年赶上了好时代，真是太幸运了！”



农家乐

赵恺 摄



QQ 里的爱

■王文咏

上大学前，妈妈叫我帮她申请个 QQ 号，说这样方便联系。妈妈说：“手机发短信费钱，有了 QQ，在网上就可以交流了。”其实，妈妈对汉语拼音掌握得并不好，也不会用五笔，我心存疑虑：在电脑键盘上她能打出字吗？但我不想让妈妈扫兴，就帮她申请了一个 QQ 号，并把她加为“好友”。

每次上网，我都要看一下妈妈的头像：灰的，静止状，渐渐地，我也就不在意了。一次周末，当我再次登录 QQ 时，看到妈妈的头像在晃动，点出对话框

后，看到留言：儿子，最近多雨，出门前记得带把伞，一个人在外求学，多保重！

妈妈终于给我留言了。从那以后，我便经常收到妈妈的留言，内容大多是提醒和关心。虽然妈妈不在我身边，但这暖暖的话语，让我觉得她近在咫尺。

我和妈妈是同一天过生日。生日前的晚上，我做了个动漫贺卡，准备在网上发给妈妈，后来忙自己的事情竟耽搁了。生日那天我一早起床，打开电脑，登录 QQ，首先弹出的是妈妈的留言：儿子，生日快乐！愿你幸福每一

天！我和你爸一起在远方为你祝福……

那年过年时，我们全家团聚了。那天，我第一次打开妈妈的 QQ，发现里面的“好友”只有我一个人。妈妈说：“我一生最牵挂的人是你，QQ 上自然只有你一个。等将来你有媳妇了，也一起加上。”听了妈妈的话，我眼睛湿润了。

如今，妈妈年龄大了，我知道，我有责任和义务，尽自己最大的努力，使妈妈过一个欢乐祥和的晚年！

人生随笔

(为人处世篇·下)

■朱克珍

自己的意愿去迎合别人，人们也不会以“非对即错”的简单思维去看待这个多元世界。

在缺乏信心的人眼中，世界上堆满了难题；对于充满信心的人来说，世界上到处都是显露才智的机会。如果你一心要做成某件事，你总会想到办法；如果你不愿做某件事，你总会找到借口。

谁都不希望厄运降临，但这又是现实生活中的不现实。如果无法改变已经发生的厄运，那就勇敢地去面对，很多时候厄运并不能置人于死地，反而有可能成为命运的转

折点。

看到的不一定是真实的，真实的不一定能看到。握手不一定是友谊，指责不一定是敌对。人易受固有经验的影响而使思维模式化，我们要善于打破思维定势，换个角度考虑问题，才能走出生活的误区。

自我暗示对人的心理作用很大。具有积极心态的人，时刻提醒自己是一个优秀的人，那么他的做人也会因此而优秀。可见正面向上的自我暗示对每一个人都很重要。

历史上、现实中气度恢宏、心胸博大的人都能做到有事断然，无事

超然，得意淡然，失意泰然。事事不可能都一帆风顺，人人不可能都对你笑脸相迎。处世的态度不同，也就就了人与人的不同。

变化会不断发生，这是很正常的事。只有当你不希望变化也不想适应变化的时候，变化才会让你感到吃惊。为适应社会，对自己的观念要像对待汽车零部件那样，经常检查，哪个不行了，要及时更换新的。

人不论处在何种地位，也无无论是在哪种情况下，都喜欢听好话，喜欢受到别人的赞扬。有的人不喜欢赞扬别人，本也无可厚非，但是却喜



老年人突然变瘦是早期癌症信号

在癌症早期信号中，突然消瘦是非常重要的一个信号。

恶性肿瘤是一种慢性消耗性疾病，肿瘤细胞在生长过程中所需的能量和营养物质要远远多于机体正常组织。且随着肿瘤长大，这种消耗会逐日增加。同时，肿瘤往往合并有出血、发热等症状，肿瘤产生的毒性物质，会影响患者食欲，使机体摄入的营养明显不足，致使患者严重消瘦。

当然，并不是只有癌症才会让人迅速变瘦。一般来说，如果在短期内没有人为原因，突然消瘦；或者在一个月內，体重下降了 10 公斤以上，即使没有感到身体异样，也要及时就医。特别是中老年人，一旦突然变瘦最好先排除一下肿瘤。

此外，如果有其他疾病，患者在消瘦的同时会伴随一些症状。如糖尿病患者饿久了会出现头晕、心慌等低血糖症状；甲亢患者通常食量不会下降，同时伴有脖子粗大或出现心慌、失眠等；肝硬化病人则会伴有乏力、腹泻等。如果有肠息肉和胃肠道的一些症状，可先做个血液检查，如查癌胚抗原和甲胎蛋白，然后再拍个胸片，排除肺部有无肿瘤。

(涂青松)

治疗轻度失眠可吃点谷维素

谷维素营养神经，能改善植物神经功能失调和内分泌平衡障碍，对神经衰弱症患者有一定的调节作用；同时，谷维素能稳定情绪、减轻焦虑及紧张状态，可起到改善睡眠的效果。

谷维素还常用于老年更年期综合症的辅助治疗，对更年期失眠、多虑有很好的改善作用。

另外，谷维素有抗心律失常的作用。它可以通过调节植物神经功能，使心肌兴奋性降低。谷维素的降脂作用也可改善心肌的血液供应，起到改善睡眠的作用。老年朋友夜间易醒，适当服用谷维素效果更好。

谷维素虽对神经衰弱症患者有一定的调节作用，但对于重症失眠患者作用甚微。因此，建议重症失眠的朋友最好还是去医院就诊。

(王战建)

人在特定场合显示一下自己的锋芒，是有必要的，但是如果处处显示自己的锋芒，不仅会刺伤别人，也会刺伤自己。木桶最短的一片决定其容量，人性最弱的一面决定其发展。

不要浪费时间去想你不喜欢的人 and 事。坏心情如同瘟疫，心情越坏，越想不愉快的人和事，这对坏心情无异于雪上加霜。人就是这样常常和自己过不去，何必呢？

男士风度翩翩，女士悉心打扮，人们都愿把自己最精彩的一面展现给公众。其实社会需要的是真真切切、自自然然、坦坦荡荡、洒洒脱脱的原版自我，需要知识、才华、实干、爱心作支撑，而不仅仅是外表打扮。

如果所有的人都站在同一边，一定不是好事，渡船上如此，生活中亦然。对同一问题你与别人观点不同，这并不证明你是错的，不能违背

欢把领导的弱点当谈资，表现出对领导的不尊重。这样不好，人都应相互尊重，领导也需要安全感。

不是所有的事情都简单，也不是所有的事情都复杂。人的一生，不知要对多少事作出决定，在我们做决定的时候，不要人为地复杂化，简单地想，简单地做，最自然，最有效。如果前怕狼后怕虎，往往一事无成。

知道自己错而让步是一种明智，知道自己对却依然做出让步则是一种智慧。为自己叫屈，对现实抱怨，不仅浪费时间，而且可能是你身上所有坏习惯中最糟糕的一个。

一个人的成就大小往往取决于他所遇到困难的程度。没有对手，就看不出他的价值，显不出他的能力。当你遇到困难或挫折时要勇敢面对。武松要是打死一只狗，恐怕就不是英雄了。

(连载十八)