



父亲教我一支歌

■王亚哲

上世纪 70 年代，我上小学时，教我们的只有一位老师，我们一天到晚不是上数学课就是上语文课。上课上烦了，老师就说：谁来教大家唱支新鲜的歌啊？那时，我们传唱的都是《学习雷锋好榜样》、《唱支山歌给党听》、《团结就是力量》等革命歌曲，很少唱其他的歌。老师知道我父亲吹拉弹唱无所不能，所以探寻的目光常常向我投过来。我赶紧说等晚上回家学了新歌，就教同学们唱。老师说：好啊，期待你教我们新歌！

一天，放学回到家，我央求父亲教我一支新歌。父亲会唱的歌很多，他中学、大学时学的是俄语，会唱很多前苏联歌曲，像《三套车》、《小路》、《喀秋莎》等。父亲想了想说，就教你《我爱祖国的大草原》吧！

父亲拿来歌片，先给我讲解歌曲的创作背景，他说这是扎根内蒙古的知青为了表达自己高涨的革命热情而写的。然后，他一边打着节拍，一边哼着曲子，一句一句地教我唱，几遍下来，我差不多学会了。“我爱呼伦贝尔大草原，红旗如海绿浪无边，红太阳光辉照亮牧区，我催马儿飞向前……”这情景交融的歌词和悠扬的旋律，深深印刻在我的脑海里，辽阔的草原，奔驰的骏马，给我无限的遐想，让我感受到了大草原的宽广和美丽。

这是父亲给予我最初的音乐启蒙，让我从小对音乐产生了浓厚的兴趣。虽然父亲已经不在，可他对我的影响无处不在。

我为集体争了光

■李玉洁

“文革”后期，我们农村除了种地外，也经常组织社员们开会学习，还常搞文艺汇演。种地的人上台演节目，谈何容易！所以，我们几个刚刚回村的中学生，分别在各自的生产队成了文艺骨干。我暗下决心，决不落后。

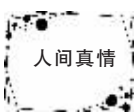
我虽然不识谱，但能编词。凭这个优势，我巧妙地老调上套新词，带领全队 20 多名男女民兵，自编自导了激昂振奋的锣鼓快板、诗朗诵等节目，还套用民族语言创作了一个女声小合唱。白天，我们一起出工，边锄地边背词，吃过晚饭就到生产队部的院子里，借着月光排练动作。借不来锣鼓的时候，我们就敲脸盆、药桶、铁钵头，代替“咚咚锵”的节奏。我们每天都排练到很晚，但大家都不说累。

真没想到，那次汇演，我们生产队的几个短小精悍的小节目，竟从村里选拔到公社，又从公社选拔到县里，出乎意料的是，我们竟在全县取得了名次。当民兵排长捧回锦旗和奖状的时候，我们生产队好像沸腾了一般。

这件事让我激动了好长时间，因为我为集体争了光。



夕阳红热线：13592220003



陪父亲过老人节

■闫养民

上大学时父亲经常给我写信，每封信末的“见字如面，吾儿勿念”让我心里总是暖乎乎的。等到在离家很远的地方参加了工作并娶妻生子，我却渐渐淡忘了在家乡务农的父亲。虽然也隔三差五地给父亲打电话，却常常是几句问候后就没了话题。父亲让我给家里写信，我嘴上答应，却一年半载也写不了几封。

前些天的一个中午，我正在单位值班，手机响了，来电显示是一个很生疏的手机号码。一接听，我惊喜又略带惊讶地听到了父亲那熟悉的声音。父亲说，今年家里的收成不错，他为了方便我和家里联系就买了个手机。父亲的语调有些兴奋：“卖手机的说了，手机有收发短信的功能，费用也很低。以后我们父子两个可以随时随地用短信来通信了！”我听了笑笑，说，好的好的。

挂断电话，我对着手机屏幕有些发呆。想马上给父亲发条短信，却不知该发什么内容好。平日里和父亲直来直去的说话惯了，一时要编成文雅些的短信还真有些犯难。正在想词儿呢，“嘀嘀”，手机突然传来一串蜂鸣提示音，屏幕上出现“有新信息”的字样。我按键阅读，原来是父亲抢先发来了短信：“我给你留了咱家最大最红的苹果，等你回来吃。”我看了心头一热，眼睛有些湿润。我回复的有点心虚：我尽量抽空回去。在外打拼，我好久没回家乡了，倒是父亲风尘仆仆地来看过我两回。

从那天起，我的手机便频频收到父亲发来的短信，都是些很质朴的话语，如“打篮球时要注意安全”、“要顾家，不要老在外面喝酒”等等。看到这些信息，我仿佛觉得父亲正在身边叮嘱我，忽然

找到了小时候那种父子连心的感觉。可我常常忘了给父亲回短信，只是偶尔凭兴趣回一两个回去。前天晚上与父亲通电话，父亲说，他现在最高兴的事情就是能听到兜里的手机短信提示音响，因为那表示我给他发短信了。听得我眼泪汪汪的。

我常年在外，父亲老惦记我，我却以工作忙为由，连每天给父亲发条平安短信都做不到。问心有愧，我连续两天给父亲发去短信。晚饭时收到父亲的短信回复：“见字如面，吾儿勿念。”我久久地凝视着这条熟悉的信息，心里像打翻了五味瓶！

重阳前几天，我决定一定要回老家一趟，陪父亲喝酒、旅游登山，过个老人节。如今，这个愿望终于实现了，我从心里感到高兴！

老伙伴漫画——社交礼仪



仪容整洁虽事小,关乎精神与心情

建辉 绘



一次难忘的重阳登高

■陈焕琪

弹指一挥间，我已在这个世界上度过了 69 个春秋。读初中时，读了王维的《九月九日忆山东兄弟》这首脍炙人口的名诗后，我才对重阳节有了一点印象。由于生活的艰辛，我从未有过九月九日登高的闲情逸致。在我的眼里，重阳节是文人墨客的节日。国家把重阳节定为老人节后，我也随之加入到老年行列，似乎觉得重阳节与我有点关系了。但是，也许是我的儿女们没这个意识，我在重阳节从未盼到祝福、关爱之类的信息，我更不奢望由儿女陪我登高望远了。

去年的农历九月九日，我所

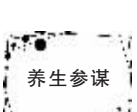
居住的社区召集社区老年人去旅游登尧山。社区领导再三强调：“老同志登山要量力而行，千万不要勉强登顶。”

我对山是有感情的。那天，我登山的兴趣很浓，一口气爬了几十级台阶。可年岁不饶人，我气喘吁吁，不得不停了下来。这时我发现社区的小徐跟在我的后面，她对我说：“陈师傅，爬不动不要硬撑。”我对她说：“今天我一定要爬到山顶。”小徐又说：“那你慢一点，不要太急！”我继续爬，小徐也跟着爬。我停一下，小徐也跟着停一下。直到我登顶，小徐还是形影不离地陪

在我的身旁。她还关切地问我有没有不适的感觉。

这就是我有生以来第一次重阳节登高，陪伴我身边的不是我的儿女们，更不是我的亲朋好友，而是社区的一名普通工作人员。站在山顶往下俯瞰时，我的视线渐渐模糊了，两眼含满了感动的泪水。

这天夜里，我久久不能入睡，一连串感人的情景浮现在我眼前。社区的干部及工作人员不是亲人胜似亲人，使老年人得到春天般的温暖。我生活在一个和谐的大家庭里，我的晚年一定会过得更阳光、更幸福。



老年人如何判断 经络是否通畅

在中医理论中，人体的经络就像一个城市中的交通网。它纵横交错，遍布全身，起到联系脏腑、沟通内外气血运行、营养全身、抗御病邪、保卫机体等作用。一旦某处经络不通，就会如交通拥堵、水管堵塞一样，招致诸多麻烦。

如何判断自己的经络是否通畅呢？下面就给大家介绍两种简便易行的小方法。

捏肉法。中医认为，通则不痛，痛则不通。因此，可以用捏肉法来判断您的经络是否通畅。用手捏起身上的肉，尤其是胆经通过的腿外侧、胃经通过的腿部正面、肾经通过的腿内侧，以及上臂的内外两侧，如果捏着非常疼，就说明您可能是某条经络不通了；而且疼得越厉害，说明经络堵得越严重。

此外，有些人后背像铁板一样硬，别人稍微捏一下就生疼，且常会感觉一天到晚特别疲倦。这也是经络不通的表现，说明他后背的膀胱经全堵住了。

过血法。用自己的一只手攥紧另一只手的手腕，过了 1 分钟左右，会看到被攥住手腕的手掌逐渐从红色变成白色，这时，突然松开手腕，你会感觉一股热流直冲到指尖，同时手掌也会逐渐从白色变成红色，这种现象称为过血。如果手掌在半分钟内恢复正常的颜色，说明你的经络是通的，如果您的手掌在半分钟内不能恢复正常的颜色，那就说明你的经络可能不够通畅。

(田栓磊)



故乡变化大

——太康县杨庙乡后店村见闻

■刘金岚

今夏回老家，俺村变化大。
环村小树苗，棵棵都长大。
枝叶遮蓝天，村庄绿荫下。
土路铺柏油，平房起高厦。
木门换铁门，压水变马达。
家家有彩电，人人手机挎。
烧柴改烧气，电灯照各家。
打面变换馍，面条机器轧。
走路电动车，种地机械化。
粮税全免除，倒补年年加。
务农又打工，收入成倍加。
穷的不再穷，富的更加富。
该保都被保，病老无后怕。
看病能报销，自费变少拿。
购物不进城，超市办村涯。
穿衣同城里，饭菜也不差。
愁脸换笑颜，牢骚变赞夸。
走路精神振，说话嗓门大。
生活如此好，问声因为啥？
村民争发言：政策当了家，
中央重三农，农村变化大。

