



朝花夕拾

20 岁刚出头那年，我要去当兵了，父亲送我到县城的火车站。一路上，父亲默默无语。我有许多话想说，也没说出口。我上了火车，父亲在站台上远远看着我。火车拉响长笛的瞬间，父亲突然掏出手绢揉自己的眼睛。我没看清父亲的泪水，但我可以肯定，父亲一定是在流泪了。在我的记忆中，这是父亲第一次流泪，这也是我第一次出远门。“看见”父亲流泪，我也忍不住流泪了。

一转眼自己也当了父亲。步入中年之际，我也像父亲一样，将儿子送上了北上的军列。

父亲的泪

■于存礼

儿子是我生命中不可分割的一部分。年仅 18 岁的他，犹如一棵苗，还是那样脆弱，那样不成熟，我真不知道他是否能经得起风雨吹打。当我看着他带着几分淘气和倔强的背影踏上车子时，眼睛早已被泪水充满。儿子转过身，用眼光与我点头致意时，父子俩眼中都是泪光。车子徐徐前行，我的泪水终于夺眶而出。车离我越来越远，我的目光一直跟着，直到列车驶出我的视野。

二十几年前那一幕重演了，但角色已经不同。我体验到了二十多年前父亲的心境，也终于明

白了“男儿有泪不轻弹”的真正内涵。

这一天我有点魂不守舍，干什么都没有头绪。回到家，我仿着元人关汉卿的《沉醉东风》写了这样几句话，以宣泄一下心中的情感：刚才是花好月圆，忽然间花残月缺。心留着骨肉情，眼含着离别泪。刚道声“保重”的嘱咐，痛煞煞教人舍不得。“此去者”，望前程万里。

又是一个春花烂漫的季节，忽然收到了儿子的来信。拆开信，只有短短的几行字：亲爱的爸爸妈妈：明天是军校考试的日子，

今晚我怎么也无法入睡，我从小到大没有做过一件令你们高兴的事，相反，给你们添了不少烦恼。为了这次考试，我付出了一年的艰辛。说句实话，我从小到大都没有如此用功地复习过功课，这次很想让你们为我高兴一次。现在我才真正体会到，这世界上，只有父母对儿子的感情是最无私的，不会因为儿子不懂事或者调皮捣蛋而改变。你们放心吧！我会努力的！你们的儿子我又一次流泪，脸上热热的，泪水中没有伤感……

往事如烟，让我伤感又欣慰。



养生参谋

喝榨萝卜汁助降压

祖国医学认为，白萝卜具有顺气和中、平喘止咳、去痰癖、止消渴、和五脏、助消化、消饱胀、化积滞、解酒毒、散淤血、降血压等作用。

取鲜萝卜适量，将其洗净，切碎捣烂，挤汁入碗中，每日 2 次，每次 15~20 毫升，长期坚持服用有降血压功效。

(刚菊)



老年诗作

秋游江南

■彭君

平均年龄 77 岁的几位老干部，赴江浙一带旅游，乘兴而去尽兴而归。游记如下。

国庆长假后，重阳节之前。选个好日子，出去玩几天。八老体犹健，游兴赛当年。着意整行装，驱车下江南。中午十二点，穿越大别山。跨过九江口，当晚住婺源。翌日晨早起，乘兴去参观。迎着太阳走，逶迤到江湾。青山伴秀水，美景入眼帘。昔日僻壤地，如今刮目看。深闺人未识，一朝显容颜。林梢烟雾绕，村外水如环。粉墙青瓦顶，翘角架飞檐。山上红叶醉，池水绿如蓝。鱼翔浅水底，蝉鸣樟树巅。眯眼若梦幻，仙境落人间。江山才人出，群星多灿烂。理学家朱熹，著述广流传。纪念朱夫子，辟建文公山。明代江一逢，户部侍郎官。带兵平倭寇，誓死保河山！钟灵毓秀乡，美名不虚传。婺源到黄山，弹指一挥间。西递古村落，人称桃花源。风格很独特，遗存属典范。东水向西流，村仿船型建。书香门第多，民风尚和善。先人有古训，忍让天地宽。古城绍兴市，历史很久远。文化朝圣地，名人一大串。大禹治洪水，死葬会稽山。书圣王羲之，翰墨之高端。陆游娶唐琬，情深意绵绵。被迫强分离，邂逅在沈园。一曲钗头凤，千古不了缘。街道很整洁，纵横如棋盘。水城加水街，石桥石栏杆。岸上古纤道，桥上乌篷船。鲁迅故居地，院落很经典。读书三味屋，游戏百草园。咸亨老酒店，茴香豆味鲜。尽兴饮黄酒，双手捧大碗。秀才孔乙己，站立柜台边。看那潦倒样，感觉很心酸。经过奉化市，溪口停半天。参观蒋宅第，历史回头看。善恶功与罪，公众有评判。告别舟山港，直奔上海滩。长桥七十里，横跨杭州湾。中国大上海，面貌年年变。大厦如林立，马路闹声喧。车如过江鲫，满街人比肩。今日非昨日，今年非往年。举办世博会，红颜巧妆扮。浦江飞彩虹，烟火冲霄汉。淋着毛毛雨，游览世博园。馆藏比邻建，万国会中原。伟哉中国馆，映红半边天。其他参展国，风格不一般。这边欧美韵，那边亚非篇。景物融今古，文图缩地天。五洲博览会，世界大和弦。



家长里短

家有唠叨“交响曲”

■范献斌

唠叨是女人的特长和强项，我老伴也不例外，什么“男人不做家务、不讲卫生啦”、“东西乱放啦”……当初我也烦她唠叨，可是三十多年听惯了，简直就像听交响曲，她一天不唠叨反而感觉不正常。

以前，在单位工作繁忙且责任重大，我的确很少做家务，在家务活儿上亏欠老伴太多了，你不让她唠叨几句、发泄一下也真是于心不忍。在单位，我除了搞好宣传工作外，还分担一项重要的安全技术监督检查工作，深入第一线爬高上低，衣服能不脏吗？老伴的唠叨属正常，我也能理解。“知道你的工作环境脏、乱、差，但你也得讲究卫生，衣服脏了你可以不洗，你脱下我洗就行了。知道的人不说啥，不知道的人反而会说我不勤快、不知道打扮男人。”老伴唠叨道。

特别是近两年来，退休搬入新居，按理说可以享享清福了，可我家的唠叨交响曲反而升级了。本想退休后给老伴来个角色大转换，补偿自己对她的亏欠，却招来了“交响曲”的高潮部分：“你今天把饭做糊了”、“你今天的菜买贵了”、“东西乱放”、“把家弄得乱七八糟，自己的书房也不收拾收拾”……她还对我进行了更深层次的唠叨：“做家务是一门学问，跟你写文章一样。你现在是社会的平民，家里的小百姓，做家务也得从头做起，你说对不对啊？”我反复斟酌后，这样苦口婆心的唠叨有理有节、抑扬顿挫，好一部绝妙的唠叨“交响曲”。这种语重心长的唠叨，我最爱听。

最近，我发现老伴的唠叨比以前少了一些，有时还对我说：“老伴啊，你看我傻不傻？今天买菜多给了人家几块钱。”一天，老伴对我说：“我和几个老姐妹打牌忘了给你做饭了，真对不起，你批评我吧。”我听后反而对她进行了安慰：“退休之后最大的任务是休闲、娱乐、开心，尽情地玩一把，家务事咱们共同来分担。”一句话说得老伴脸上露出了欣慰的笑容。



快乐生活

吉特 摄



银发生活

生命为读者燃烧

■侯钦民 岳平华

在武汉出差时，我为了买一本杂志在武汉市区跑了几条大街小巷也没找到一家书店和报刊零售亭，而在我们鹿邑县的联通公司营业厅门口，就有一个用小三轮车改装的流动报刊亭。报刊亭的主人就是退休职工闫志章。

闫志章今年 70 多岁了，是邮电系统的老职工。1998 年退休后，看到县城里的报刊零售亭因赚钱少相继改行不干了，通过调查了解，他根据老人、青年、学生各层次订了《老人春秋》、《青年文摘》、《小说月报》、《小小说选

刊》、《儿童文学》、《大河报》、《周口晚报》等 100 余种报刊杂志。为了准时把报刊杂志送到读者手里，他还花 2600 元购买了一辆电动三轮车和一辆人力三轮车，并对三轮车改装，使其能够摆开报刊杂志，使读者能一目了然地看到所需报刊。闫志章老人卖报刊杂志 10 多年来，从没有耽误过读者阅读当天的报纸。去年冬天，一位青年约好要一张当天的《周口晚报》，因突然下起了雪那青年迟迟没到。营业厅关门了，那青年还没有到，闫志章在那里抄着手一直等到晚上九点

多，直到那青年跑步来拿报纸。

在这个小报摊周围，闫志章老人又摆几个小马扎子，方便休闲散步的人们坐一下，读读报纸，看看杂志，聊聊天，给大家提供了很好的休闲、学习场地。

冬天马上又要到了，儿女们都要求不让他干了，家里不缺吃不缺穿的，要他在家享享清福。他却说：我不干了，读者咋办呢？再说了，我卖报刊杂志不但丰富了读者的业余生活，为他们输送了精神食粮，同时也锻炼了我的身体呀！

八载门球情

■郭玉申

我打门球已有 8 个春秋了，至今仍痴迷在门球场上，许多往事难以忘怀。

2004 年，经诊断，我患了糖尿病。我一下子懵了，怎么也想不通，我这么好的身体，怎么会得了这个要命的病？我沮丧得要死。后来听医生讲，糖尿病并不可怕，怕的是并发症，只要坚持“五驾马车”，照样能长命百岁，这“五驾”中的“一驾”就是运动。于是，我坚持每天去打门球，打来打去，竟爱上了这项运动。

门球场的场地不平整，我就

拿起三角铁刮地整治一番，汗流浹背也无怨言。我还不断为球场添置用具，现在球场设备一应俱全。看到球友在球场上有说有笑、老有所乐的情景，我心里美滋滋的。

饭后血糖高常让我犯愁，球场离家远，我又不能随时到大球场上活动降糖，就在自家院里专门辟了一块小球场，装上比大球场小一半的球门和终点柱，功能全有。我一有空，就掂上球杆玩上一阵子，晚上还拉亮灯打个痛快。我每天都打门球，一晌不打，

就感到浑身难受，门球成了我的精神支柱。持久的努力，换来了成功的喜悦。现在，门球的四项基本要领我运用自如，球随心走。从思中找答案，从练中找要领，从要领中找感觉，从感觉中找体会，从体会中找经验，自然会成为球场上的佼佼者，这是我打门球的最大体会。

经过 8 年的锻炼，我的血糖真的降下来了，并发病得到了控制。打门球既强身健脑又治病，还能陶冶性情，真是一举三得。