



退休生活



诗文书画

忙并快乐的老赵

我与我家老赵一起走过了几十年，他一贯不会说好听话，不会用甜言蜜语哄人，却天生有一副热心肠，见谁有困难就想帮。

冬天下雪了，清晨，在我家楼下，第一个挥舞大扫把扫雪的一定是他。我问他为啥这么着急，他瞥我一眼，说：“连这都不懂，等会儿结了冰，怎么办？”他看着人们安全、惬意、大步走在他扫过雪的路上，搓着冻红的双手，脸上露出满意的笑容。

我家住一单元，楼头有个健身休闲的小广场，常有孩子在那里玩耍，有成群结队的老人跳舞扭秧歌。老赵发现从楼另一头开过来的汽车总喜欢到小广场调头，他担心给孩子、老人的安全造成威胁，便千方百计想办法，找来三根一米多长的铁桩，请工人师傅帮忙，刷上红白相间的油漆，牢固、醒目地深埋在楼头，树立了一道安

全屏障。

我们单元大门上的塑料把手很不牢靠，一不小心就拉坏了。今年春节期间，老赵到外地过春节不在家，有人将把手拉坏了。不知是谁，在残存的螺丝钉上拴了一条塑料绳，一直凑合着用。老赵一回来，立刻换上了一个铝合金把手。

我们楼里有一位老人得了轻度脑血栓，行走困难，十分沮丧。老赵赶紧劝慰：“要以积极的心态对待疾病，树立战胜疾病的信心，积极治疗，还要加强锻炼，活动四肢……”老赵给力的话语，说得病人笑呵呵的。

单元门内外的照明灯，也在老赵的义务管辖范围之内。十多年来，我们单元有个大事小事，人们都将期盼的目光投向我家老赵，他总是忙并快乐着。

(李秀亭)



家庭和谐

我的孙女长大了

一天，我领着5岁的小孙女玩。她自己在画画，我看她画得很专注，就到厨房去拖地，由于用力过大，“咔嚓”一声把墩布折断了。小孙女听到响声，立即跑到厨房问：“爷爷，碰着哪儿啦？赶快打120吧！”我说没有事，是我不小心把墩布折断了。她又说：“以后做事要小心，注意安全，有什么事做不了我来帮你。”小孙女的几句话说得我心里热乎乎的，控制不住激动的心情，流下了热泪。我赶快背过脸，低下头擦掉，怕孩子看见。

孩子走后，我的心情久久不能平静。孙女自小聪明伶俐，爱学好问，有礼貌，好吃的、好玩的都能拿出来和小朋友一起分享。她爱听故事，每天晚上大人必须给她讲故事，“孔融让梨”的故事她最爱听。每天睡前都是我给她洗脚，我说：“现在爷爷给你洗脚，将来爷爷走不动了你给爷爷洗脚好吗？”她说：“等我长大了给爷爷奶奶洗脚、做饭、洗衣服、买好吃的，天天让爷爷奶奶高兴！”

想到这些，听到孩子今天的话，真让我感动、自豪。我的孙女长大了！

(陈兰海)



人生感悟

记住快乐的事

笔者的一位老友说过一句很有道理的养生格言：要想晚年生活美，记住快乐的事。

这位老友刚过花甲之年，就被查出肺部长了恶性肿瘤。得到这个如晴天霹雳的消息后，他并没有被吓倒，而是泰然处之，微笑着说：“这是件值得记住的快乐事！”有人表示不理解，他解释道：“病症越早发现、早治疗，治愈的希望越大，既然已经把隐藏的‘敌人’侦察出来了，就不愁消灭不了它！”十多年来，他天天都想快乐的事，以勇敢和乐观的心态积极治疗，从未悲观绝望。如今，他仍健康快乐地活着，还经常为社会、为他人做些有益的事。

老友的经历让笔者深受启发。生活中，我们会遇到高兴的事，也会碰见烦恼、痛苦的事。怎样才能使自己的每一天都过得幸福快乐呢？其秘诀只有一个，记住最快乐的事。生活就像照镜子，你对它笑，它就会对你笑；你对它哭，它就

会对你哭。想烦恼的事情，就会越想越烦恼，想痛苦的事情，痛苦也会加倍，只有多想快乐的事情，才能让我们拥有乐观向上的心态，有勇气丢掉烦恼、战胜挫折，把晚年生活过得有滋有味。

各位老年朋友，追求丰富多彩的生活，莫忘记住快乐的事！

(新民)



跟着共产党好好干

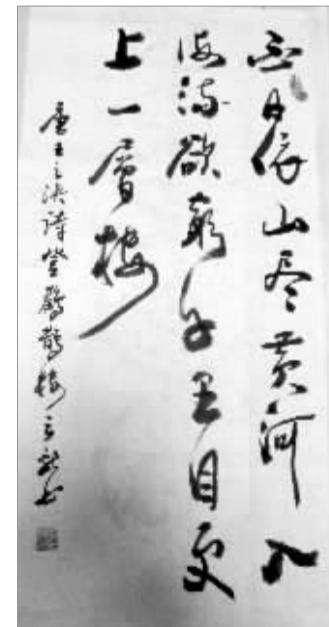
太阳出来放光明，中国出了个邓小平。
改革开放他领导，他为人民立大功。
吸引外资办工厂，农民致富去打工。
吃不愁来穿不愁，家家住上瓦房楼。
物资来源靠劳动，只有劳动最光荣。
劳动可以造一切，国家富了民不穷。
党的领导就是好，家家户户干劲高。
党的领导真不赖，俺也赶上了好时代。

多出力来多流汗，银行不愁有存款。
人民富了别忘党，要为国家多着想。
有钱要把爱心献，哪有困难往哪捐。
把钱捐到国库里，国家可以再分配，
就算捐上十块钱，也能帮人过难关。
光说不做可不行，跟着共产党好好干。
跟着共产党好好干，幸福日子万万年！
(■方殿义/口述 方宽/整理)

劝诫 ——调寄《钗头凤》

■杨明堂

打麻将，玩扑克，用于赌博害处多！从日出，到日落，通宵达旦，走火入魔。错、错、错。
财不大，钱不多，赌债累累身上搁。东家借，西家挪，倾家荡产，人亡家破！莫、莫、莫。



作者简介：
张之献，男，1956年生，大学文化，中共党员。现为香港艺术家协会会员、周口市书协会员。自幼爱好书法，博采众家之长，务实创作创新。其自撰诗书参加全国比赛荣获优秀创作奖后，影响省内外业界，受到全国多家诗书画研究会特邀征稿。

