

我的写作梦



想起在淮阳中学上学时，作为学生会宣传委员，校内宣传园地经常会出现我写画画的身影，流畅的句子、易懂的短文，师生们都用赞赏的眼光看着我并伸出大拇指称赞。

由于对文学的爱好，凭着年轻的勇气，便向报社投稿。开始时，发出的稿子常常“乘兴而去，败兴而归”。深夜，我躺在床上，想着稿子的遭遇，心中酸楚不已。下定决心苦练，经过长期不懈努力，文章终于发表了，内心小兴奋。

之后我更加努力，用节省的钱买纸和笔，用省吃俭用的钱做路费寻找老师指点，曾经找过记者老师学习新闻知识；也曾聆听编辑老师讲解如何避免写稿时常见的错误，获益匪浅。由于爱好写作，占用了不少休息时间，没少遭妻子唠叨。不顾这些干扰，我继续坚持。文章的发表使我感觉实现了写作梦，无比开心。

半路残疾的我，人生滑坡了六十年，生活半自理的我有孝顺的儿女供养着，每天

很开心、很快乐。平时用政府照顾我的低保做活动经费，在人群中找新闻回来就写。我把写作当成一种娱乐，看作是一种锻炼身体体的方法。

4月24日，周口日报4版淮阳新闻版发表了我一篇文章，题为《冯塘乡群众服务中心大厅服务周到俺满意》。其中写了领导和工作人员办事态度好，体贴老百姓，并且对特殊人群给予特殊照顾，做到了真正为群众排忧解难。

乡政府办公室主任王敏洁看了我的文章很惊喜，知道我是残疾人行动不便，主动帮我解决稿子打印的困难。小小的举动温暖着我的心，增强了我写作的

的信心和勇气。

我继续用儿女孝敬我的钱订阅《周口晚报》，实时了解周口新动态的同时扩大自己的知识面，希望创作出更多的作品。
(贾国正)



淮阳龙湖有感

千亩龙湖万人赏，万朵荷花百里香。
根系污地身心正，莲藕出泥白玉光。

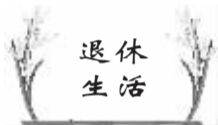
久通颂

鲲鹏展翅探苍穹，凤凰涅槃磨砺中。
披荆斩棘愈挫勇，开基创业路峥嵘。
线缆绵延九州通，逐鹿华夏竞群雄。
宏图大展凌云志，携手并肩再建功。

志向

天天日出天天有，夜夜难眠夜夜守。
饱读群书空有志，世间伯乐何处求？
千锤百炼锻其身，不伦不类誓不休。
莫道雾散得晴日，咬定青山不松口。

(李武基)



争做新老人

我们身处新时代，作为老年人，要让晚年人生更有意义、更有价值，就应作出新的选择：融入新的时代、争做新的老人。

新老人应有鲜明的时代标识，生活有理想，追求有目标，爱学习，讲奉献，思想、身体都健康。为此，我们应做到：

一要调整心态，做快乐的时尚老人。退休老人要及时克服落寞无奈的心态，“以欣然之态做心爱之事”，积极寻找新的起点，迅速与现代生活接轨，尽情体验生活水平提高带来的幸福，从而让自己融入社会，缩小与年轻人的代沟，树立年轻心态，做快乐的时尚老人。

二要强身健体，乐享晚年。老人退休后，切忌被家务和孙辈缠住，造成身心疲惫、健康透支，而要积极参加体育锻炼，选择适合自己的活动和锻炼方式，如散步、打拳、游泳等，并

持之以恒，必能增强体能。老人健康了，自己少受苦，子女少受罪，社会少负担，老人才能安度晚年。

三要坚持学习，与时俱进。退休老人想跟上时代节拍，必须虚心好学。平时除了读书看报外，还应融入数字时代，掌握网络知识。学会电脑操作，享受网上阅读、聊天、购物等时尚生活；学会使用手机收发短信、微信等，享受信息时代的乐趣；学会刷卡消费和存取款等，享受“卡时代”的便利生活，消除被时代抛弃的感觉，从而生活得更自信。

四要老有所为，融入社会。退休老人要继续发挥余热，积极参加社会的公益活动。可积极协助社区做些环境治理、关心教育下一代、帮助邻里排忧解难等公益事，让自己的晚年生活更有意义、更有价值。

(汪丽筠)

形不足者，温之以气，
精不足者，补之以味。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

(译文) 形体瘦弱的人，应当用温补的办法增强他的元气，精气不足的人，应当用厚味来滋补他。

中华养生
妙语箴言



无聊



家人都外出打工，唯有我只身留守。虽已年过花甲，但因当兵出身，体无杂疾。精力、体力除农忙那一阵略感不支，余时皆无处挥霍。本村人崇尚节俭，我等已上年岁之人尤以甚。自幼过惯了穷日子，看钱重。二百多户人家的村子，平日里打麻将很难凑够手。一块两块有人来，五块十块少有人染指。几个人凑在一起玩，感觉有意思的时候少。某日半天不出一张牌，还可忍耐。常因记错钱发生口角，双方理直气壮、言之凿凿、互不退让，争得面红耳赤，不欢而散。每遇此景，顿觉扫兴。可过不了几天就又凑在了一起，三缺一啊，只好将就。

家住村头路边，门前一天坑塘，称得上向阳门第，冬暖夏凉，颇得人气。如无刮风下雨，门前常有三五老者闲聚。我家的客人都能叫出他们的名字和辈分。时隔不到一年，岳母又到我家小住，蓦然发现几个相熟的闲聚老者竟无一人在。又一茬老者闲聚在相同地点，晒暖、乘凉，说闲话、昏昏欲睡。光阴如梭，斗转星移，新老更替，物是人非。

这些年时光过得真快，国家的建设

发展也快，城乡的变化更快。原本荒僻闭塞的家乡小村，前边横亘一条高速公路，一举打破了小村的沉寂和安静，缩短了乡村与大都市的距离，也使人们的心理、观念发生了几许变化。

高速公路上车辆川流不息，日夜不断，给小村平添一副动感十足的风光。村里人没事爱到路边田里转悠，踩着松软的田土，时不时抬眼望望路上一闪而过的大车小辆，悠然自得。

路下边有一涵洞，水泥粉刷的墙壁，现成写标语、刷口号的绝佳用场。涵洞口有一盘石磨、两个碓礮和几个石槽。其中一个豁口的碓礮看着非常眼熟，竟是我儿时经常见到的那一个，这不禁勾起了我的童年趣忆。它的主人是一对老人，只有一个女儿，嫁到附近村子。为解老人膝下寂寞，也或是为口粮，女儿把自己的头生女儿寄养在娘家。那女孩当时八九岁，跟我同龄，是我儿时最乐意接近的小伙伴。几乎每天都到她家去玩，打小扑克、拣三铺、推十点、接竹竿、交公粮等。当时常做的游戏：踢毽子、藏猫猫、发老兵等；常唱的童谣：“出出来来，打鼓搨牌，四根棍搭戏台，滴滴答答唱起来。”这个游戏要四个孩子做，每人一条腿站立，另一条腿搭起来，边拍巴掌边唱，玩时要配合默契，保持平衡。至今回想起来趣

味无穷。

随着年龄的增长，男女孩分群而聚，渐渐疏远了。女大十八变，那女孩出落得亭亭玉立，温柔水灵且手脚麻利，针线活和女劳力干的农活样样不含糊，是那时当之无愧的村花，被邻村的帅小伙摘得。虽还可时常见到，但打招呼寒暄而已。唯有羡慕祝福，绝无邪念嫉妒。论辈分那女孩喊我舅舅，出嫁后听她这么叫蛮亲切的。最近一次见到她已是白发苍面，垂垂老矣。

故乡属于一马平川的黄淮平原，地下几十米也探不到石头。这些他山之石不是灵石奇石，任人取舍不计荣辱。被重用时无不显摆，受冷落时亦无艾怨。无声无息地自我存在，旁若无人。想想也是，人之与它们真的算不了什么。时光荏苒，几十年过去了，它们依然保持着本来的样貌，我们已没有了天真浪漫，褪去青春风采，行将暮年。君不闻，我们的先人、伟人、圣人、哲人等不是还要借助石头流芳百世，名垂千古么。

如今人们无衣食之忧，富余出很多可自由支配的时间，却凭空生出什么狗屁无聊来。仔细想想，这无聊是什么呢？竟然是一种难得的清福。

(郭子林)

