



当我老了

■王家备

我现在到了“孤家寡人”“举目无亲”的时候了，小学时同班同学只剩下我这只孤雁，初中时同班同学健在者屈指可数，有的生活不能自理，有的出门不知归处。人生苦短，转眼已日薄西山，离天远了，离地近了，怕死的心理与日俱增。凄凉、悲观、恐惧、失望占据整个思想，惶惶不可终日。其实，生老病死是大自然的规律，任何人都无法逆转，就像一个没有返程的列车、一场马拉松比赛，中途难免有上车的、下车的、掉队的，均属正常现象，不要大惊小怪。谁能走到最后，说明谁的生命续航能力强。世界上没有不死的人，任何人都无法改变这个现实，与其在悲伤恐惧中度过余生，倒不如想方设法增强生命续航能力，快快乐乐过好每一天。

现在的社会，让人忙得心力交瘁，忙得长吁短叹，忙得精神萎靡，忙得心灵苍白。老了，跟不上趟了，就应该停下来，重新设计如何打发为数不多的日子。回忆往事，坎坎坷坷，恩恩怨怨，一手是经验，一手是教训，均已成过眼云烟，不要牵肠挂肚。

老了，应抱朴归真，远离闹市，向往农耕时代的田园牧歌生活，去听山坡旷野牧童的笛声和湖河中的渔歌，去桥头看流水中的鱼虾，去听票友演唱的豫剧越调，优哉游哉，何乐而不为呢！

老了，趁腿脚还听使唤时，就不要老待在家中，可以携亲带友或孑然一身，走出家门投入大自然的怀抱，欣赏祖国壮丽风光。游名山大川，访古刹圣庙，去西湖荡舟，到南海观潮，登泰山看日出，爬长城领略塞外风光，数大草原上放牧的牛羊，听崇山峻岭中的阵阵松涛。浏览如诗如画的风光，钟外之灵，毓内之秀，开阔了眼界，增长了知识，陶冶了情操，扫除了疲劳，体验了别样人生，岂不是无与伦比的美事！

老了，决不能作茧自缚，把自己封闭起来。要学会放弃，要过得去情天恨海，看得穿

世间炎凉，斩得断名利地位，丢得掉恩怨情仇。高卧丘壑中，逃名尘世外，无欲无求，无牵无挂。放弃看似令人痛苦，如果能放弃一切固执、狭隘，甚至一切优势，得到的可能更多。多结交朋友，忘年交更能让你具有青春活力。与人为善，保持乐观，愉快就会不找自到，精神压力也不减自退。呼朋篱旁棚下，来一场楚汉相争，唤友演一场“舌战群儒”，侃天说地、评古论今、谈诗议词，讲奇闻叙轶事、谈要闻国事、吐心中郁结，畅所欲言，口无遮拦，好不惬意。

灵感到来，兴致突发，或轻敲键盘，或铺纸提笔，尽抒心意，畅发感触，或诗或词，或一篇短文，或一阙小令，自吟自听，自我欣赏，不求点赞，不求发表，只图自我陶醉，愉悦心情。可以念给文友听听，相互看看，最大的用途是自我消遣。与友小酌，更是快事，划拳行令，对酒当歌，胸怀大开，无欲无求，乐此不疲，一醉方休。

老了，静以养生，劳逸结合，恬淡虚无，益于身心。轻名利弃地位，不患得患失，不斤斤计较，无邪念妄想，闭目沉思，养精蓄锐，净化心灵，放飞思想，让思绪无拘无束毫无边际地遨游。不为悲苦，不为宠欢，寂寞时不孤独，独处时不孤单。经得起攻击，受得了嫉妒，忍得住欺骗，忘得下怨恨。不俗不谄，自尊自重，弃权欲绝浮华，享受平静安逸的优雅生活。

李小冉主演的电视剧《来不及说我爱你》中，有这样一句话：“心若被困，天下处处是牢笼；心之所安，矮瓦斗室也是人间天堂。”一语中的。心若没有栖息地，到哪儿都是流浪，迷茫、彷徨，毫无归属感，即使生活在风轻云淡、花艳鸟喧的环境里，也无愉快可言，因为心事太深，羁绊太重。所以，决定人的幸福，绝不是在于环境的优劣，而要看心态是否平和。

我的退休生活

■李杰

杏坛园丁退，生活新天地。晨起去锻炼，广场打太极。柴米油盐醋，早餐兼赶集。上午俩小时，诗词来学习。中餐粗米饭，午后有小憩。闲时开电脑，网络玩虚拟。傍晚搞摄影，神爽风采奕。行道常散步，莫忘香茗沏。手机低头捣，微信wifi启。图中亲朋聚，荧屏传友谊。天南海北事，人生大话题。楚汉无疆界，道别情依依。心宽气平和，健身增寿益。养生各有道，你我有秘籍。循规顺自然，不等老养医。共筑中国梦，夕阳亦给力。



长征颂

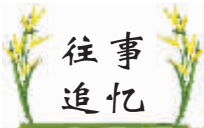
——纪念长征胜利八十周年 ■杨明堂

八十年前红军长征取得了胜利，是人类历史上创造的奇迹，是举世无双的英雄创举。长征是宣言书，长征是播种机。把落地生根的红色种子，撒遍了中华大地。使濒临绝境的旧中国，从黑暗走向光明改天换地。

一九三四年在红军的队伍里，军事冒险主义占据着领导地位，第五次反围剿遭受失败，红军被迫撤离革命根据地。八万六千余人的红军队伍，依依惜别了江西瑞金苏区，开始了前途未卜的长征路，实行战略大转移！突破四道封锁线，进发湘西，改道贵州，智取遵义。在那里召开了著名的遵义会议，改组了中央红军的领导，毛泽东的正确路线得到了确立。四渡赤水，用兵神奇，

巧渡金沙江，抢渡大渡河，泸定桥被红军飞兵夺取。翻过连绵起伏的大雪山，走过荒无人烟的大草地，英雄的红军儿女，闯过一道又一道的险关，经过一场又一场的生死突围，纵横跨越了十四个省，行程二万五千里。长征路上，饥无食、寒无衣，吃草根、啃树皮，伤无药、病无医，这是何等悲壮的长征啊！至今仍让我们回肠荡气。

倒下的红军将士，没留下姓名墓碑，然而他们的英灵与山河同在，与日月同辉。长征的精神，永远把我们激励，穿着草鞋走过的长征路啊！我们要继续走下去，世代传承，永远铭记。



爷爷的抗战

■梁海燕



得打啊！”

抗战终于胜利了，日本鬼子被打跑了。我们的家乡周家口变成了解放区。爷爷不愿意和曾经并肩抗日的八路军、新四军打仗，说中国人怎么能打中国人呢，又听说我们家分了土地，爷爷在一个漆黑的夜里，把“国军”的军装一脱，枪和军装往土里一埋，从国民党的部队里偷偷跑了回来，回到了家乡周家口。我小时候问爷爷为什么跑回来，爷爷说：“打鬼子不就是为了过上好日子吗，日本鬼子打跑了，家里又分了地，回家好好过日子呗，还打啥仗啊！”

我又好奇地问爷爷：“你们打八路军吗？”

爷爷眼一瞪，说：“中国人不打中国人！国共合作，兄弟怎么能相互残杀呢！”

顿了顿，爷爷又说：“那八路可真好啊！经常给老百姓挑水、打扫院子……”

奶奶对当年爷爷当兵打鬼子一事耿耿于怀，埋怨爷爷不该抛家离子去当兵。爷爷总是一言不发，末了顶多说一句：“那日本鬼子来咱这里杀人放火，总得有人去打吧！如果都不打鬼子，那不就当亡国奴了！”

在那个特殊的年代，爷爷虽然受到不公正待遇，但是从来没有因为自己参加抗战而后悔过！有多少像爷爷一样朴实的农民，撑起了那个多灾多难的年代里中国人的脊梁！

我的爷爷生于战乱频繁的民国初年，是豫东平原周家口一个地道的老农民。在我儿时的印象里，爷爷冬天常穿一件深蓝色的棉布大袄，腰系一条大带子，头戴一顶火车头帽子，酱紫色的脸膛，中等身材，不大爱说话。

爷爷年轻的时候正遇日本鬼子入侵我们的家乡，为了保家卫国，也迫于生计，爷爷当了“国军”，去打日本鬼子。后来听父亲说，爷爷当年所在的部队镇守潼关，日军在潼关始终不能前进半步。在那血与火的抗战中，我不知道爷爷是怎么挺过来的。爷爷回忆抗战往事，常常说：“那小鬼子凶得很哩！”

沉默了一会儿，爷爷又说：“再凶也