

长寿保健之  
“运动篇”

□王映福(75岁)

前言:本人经过40多年的亲身体验,借鉴医学资料,编写了《长寿保健歌》,现节选其中的“运动篇”供老年朋友们参考。

老人运动,步行最好。高空勿上,路滑忌行。行动要稳,防跌伤身。头脑常用,手脚常动。每日午休,觉后散步。动防血栓,动防脑梗。动防心梗,动静适度。汗水未干,冷水莫沾。热水泡脚,如吃补药。晨起莫忘梳头,右侧卧益处多。看书报勤动脑,脑灵活不痴呆。头旋转动作慢,掌梳颈指甲缩。食勿言卧勿语,动有度静亦度。呵护脊柱膝盖,节约关节磨损。爬山台阶少走,弯腰屈膝缓慢。入厕不能久蹲,切忌快蹲快起。坚持每天做操,适度运动最好。趁脚尚能走动,抓紧时间旅游。健身同时健心,做个阳光老人。

## 母亲进城

□李育蒙

“妈,我休年假了,要不回来接您进城转转?”这几天因为休年假,想着刚好可以陪陪母亲,在我的印象里,很少在这春暖花开的季节有时间陪母亲的。

“进城转转?算了吧,你要是有心就回家来陪娘几天”。最后母亲还是拗不过我,答应跟我进城转转。

有时候我总觉得人是慢慢变老的,但其实,人,是一瞬间变老的,尤其是家里的老人,隔几天不见,就感觉苍老了很多。每次回家,都感觉母亲苍老了很多。

说服母亲进城后,带母亲在主要景点转了转,其中就包括很出名的一座山。不过一路上母亲都在“抱怨”,说在农村呆了半辈子,哪天干活不爬山,跟你们进城还是要“爬山”。虽然是“抱怨”,但还是能从母亲语气里听出开心劲,青山绿水的休闲时光,远比扛着锄头爬山更让人舒服。从山顶上坐缆车下来,我还特意提醒了母亲会有失重的感觉,尤其是突然加速的时候。虽然母亲看上去像若无其事的样子,但缆车突然加速,她还是使劲地拽紧我,就像小时候我害怕的时候总会拽紧她一样。

带母亲去装修豪华的饭店让她点菜的时候,她总是很小心翼翼,怕点贵了,也怕浪费。其实这一点母亲深深地影响了我,不管在哪,我从来都是拒绝浪费。带母亲去逛商场,想给她买几套合身的衣服。但母亲只要一看到价格,就会一个劲地拒绝,还拿出了我们挑的衣服她不满意这样的理由,不过最终还是被我们“强制”买下了。

其实这几年,家里的条件有了很大改善,也有能力让母亲的生活更好一点。但是知道我有房贷,母亲从来不多花一分钱。很多时候,总想着该如何才能更好地孝敬父母,但其

实,父母想的却是我们小家庭的“柴米油盐”。一个家庭里,女人往往扮演着很多角色,女儿、妻子、母亲,这三个角色里,付出最多的当属“母亲”了。

记得第一次带妻子回老家,母亲拉着妻子的手来到我家的“荣誉墙”,指着上面那些泛黄的奖状说,那时候他没少拿“三好学生”回来,让我们自豪,如今又带回来了你这么好的儿媳妇。这些年我收获的奖状母亲一直没舍得丢,即使换了房子,也会重新找面墙贴上。

住了一段时间,母亲要回老家,我特意买了张奖状颁给母亲。母亲接过一看,“五好老妈”。母亲有点惊讶地说:“‘五好’?比你的‘三好学生’还多两好呢?来,你说说你妈都有哪‘五好’?”

我还真当着母亲的面数了数她的“五好”,包括厨艺好、心底好、心态好、性格好,还有最关键的对我好。想起小时候因为贪玩被锈钉戳破了鞋,脚底出血,母亲二话没说,脱了我的袜子就开始用嘴吸出我脚底有铁锈的血;想起小时候和母亲去山上砍茶树,我跑到前面碰到了条大黑蛇,吓得哇哇哭,母亲上前就是几弯刀……这些画面我一直都记得。没等我说完,母亲已经开始抹眼泪了。

“原来这些小事你都还记得啊?这么多年过去了”,母亲说,“我从来没想到我在你心里有那么好。”

其实我从来没有忘记过,母亲为家庭所做的一切。只是作为男人,我很少向母亲表达过情感,尤其还是当面的时候,母亲这一感性,倒让我有点不知所措了。

其实,每一位母亲或许都不一定知道在孩子心里到底有多伟大!

## 宕渠颂(外一首)

□熊长富(83岁)

中国闻名宕渠县,  
悠久历史美名传。  
改革开放促发展,  
精准扶贫农民欢。

## 黄花香

绿色田野生机旺,  
黄花种植最耀眼。  
金色浪花呈眼前,  
农民摘花喜开颜。

## 怀念屈原

□李德平(61岁)

河河渠水是巴蜀蜀人的  
血在流淌  
以雄壮的色彩  
与汨罗相融  
浑厚质朴中  
谱一曲千年的国殇  
不屈是大地的颜色  
在华夏颂唱

舀来江水  
浸软了竹叶  
棕绳扎紧了米豆  
在沸水中  
褪变成你的模样

而你于江流中  
泪成了这雾霜  
坦荡胸怀  
是极目八荒  
是拔剑的九歌  
是离骚的情伤

悲叹俱往矣  
激情满怀还看今朝  
龙舟千桨  
挥流遏浪  
在震天的鼓号中  
记你满满的悲怆  
洗一身尘土  
逆流中  
挺直脊梁  
纳屈子于怀  
再颂这千古绝唱

## 夜游莲花湖有感

□王荣兴

远山一座莲,  
近湖数影剪。  
月悬高天阔,  
繁星更璀璨。

宇宙之长河,  
华夏五千年。  
敢问尧舜禹,  
谁能敌当贤?

## 出生入死为今天

——淮海战役七十周年游烈士陵园

□杨友清(92岁)

人生一世不平凡,回顾淮海战役年,健儿为国来参战,奋不顾身勇向前。

二零一九暮春天,千里辗转来悼念,战场旧址新景点,参拜英烈游陵园。

纪念高塔立中间,将士墓地花鲜艳,纪念壁上列名单,凭吊英魂慰心愿。

此地原是农家院,如今建成英烈园,陵园四处走一转,热泪涌流湿双眼。

回忆首次反击战,黄维屯兵十几万,困兽犹斗图一战,妄想突破我防线。

双堆集是敌占点,方圆数里无人烟,硝烟弥漫几个县,老幼求生离家园。

天上敌机乱投弹,恰遇我军高炮团,弹弹命中要害点,敌机坠地冒浓烟。

地上坦克遍地窜,难防勇士手榴弹,直击敌军驾驶员,坦克不动人气断。

解放军是钢铁汉,身强力壮有虎胆,一切听从党召唤,前赴后继把敌歼。

参战铮铮有誓言,重伤不哭寻医院,轻伤也不下火线,壮士决心要实现。

老区人民齐助战,推车催马送粮弹,还背物资和伤员,昼夜不歇何惧险。

号角响彻天地间,杀声震破敌首胆,昨天歼敌一个团,今天俘虏一大片。

敌军流血染河滩,尸骨遍地堆成山,战斗持续

百余天,活捉黄维大战犯。

追忆革命多艰险,英烈事迹列展馆,塔前鞠躬我肃然,想起战友热泪涟。

出生入死多健谈,而今相对无法言,我想说你听不见,阴阳相隔两重天。

你在黄泉极乐殿,魂飘异乡难安眠,我在盛世享福年,逍遥争跨百岁关。

我想再把战友探,怎奈年高路又远,愿你安息请自便,好在梦中时常见。

游客如织游展馆,见我军装身上穿,纪念金章佩胸前,伸出拇指共称赞。

老当益壮威不减,九十容貌似青年,精神爽快人乐观,祝你高寿百年欢。

前辈创业多艰难,请你合影留纪念,革命精神代代传,红色江山磐石坚。

