

知足常乐享晚年

□张建先(80岁)

朱瑞富老家是大竹县石桥镇人,1994年退休后一直居住在万源市白沙镇新城,今年87岁。

朱瑞富的少年时代是在重庆度过的,那时家里穷,他与乡里的同龄伙伴一起到重庆捡破烂和废品挣钱养家糊口,直到17岁才从重庆回到石桥镇老家,土改时分得了田地,家里才有了产业。1951年他参加中国人民志愿军入朝参战,曾荣立两次三等功。1957年他光荣地加入了中国共产党,同年转业回到大竹县,被分配到民劳局工作。1958年万福钢铁厂招工,他带着20个名额的工人随同到了万福钢铁厂,进厂后他被分配到人事保卫科工作,曾任万福钢铁厂高炉运输队队长,三高炉书记兼队长,三个高炉的总支副书记等职。后来,他又先后辗转几个单位,1980年才调到原白沙工农区城建局工作,直到1994退休。

朱瑞富阅历丰富,经历曲折,走过的地方多,轮换的岗位多,任职的单位多,无论组织把他安排在哪里他都勤奋工作,努力完成各项工作任务。退休后,他精力旺盛,要不惯,为打发漫长的闲暇时光,他到重庆打工6年,卖冰糕、做快餐、当学校保安……他啥都干过。回到白沙后,他一直居住在白沙镇新城

上场口一个小套的住房里,至今也没有装修,家里也没有一件像样的家具。一些好心人问他:“您是工作几十年的老干部,怎么不买一套好房子住呢?”他笑答:“再好的房子也就是遮风挡雨,只要能住就行。”他说,在生活上,我没有与别人攀比的必要,要比就和过去比,现在比过去好多了,哪一天不是过的好日子,知足常乐嘛,只要自我感觉良好就行。心态好了人就没有压力,时刻都有轻松感,有了好心情,自然就忘了年龄,精神上就会表现出年轻态。

说到饮食方面,朱瑞富尽量做到顺其自然,根据自己的口味购买当地土特产品佐以一日三餐,以素食为主,食物做到多样化,肉食适量,不暴饮暴食,注重肠胃健康。他随时做到科学养生,喜欢阅读有关介绍老年健康常识的书报,他把正确的理论指导和自己的身体、日常生活紧密结合起来,循序渐进、持之以恒地加强锻炼,如今,他依然精神矍铄,腰板挺直,走路不亚于年轻人。

“通过多年的坚持,我已经尝到了甜头,也有了效果,我最大的收获就是拥有了健康和快乐!”临别,朱瑞富笑呵呵地望着笔者说。原来朱瑞富一席简短寻常的话却道出了他长寿的秘诀。

礼赞渠县乡村巨变

□叶勇(65岁)

倾心七十年,乡村换新颜。政策鼎力助,惠农举措繁。僻壤通大道,脊土变梯田。层层绿油油,片片金灿灿。良种科学管,五谷粮仓满。特产居优势,巨大财富添。药材价走俏,黄花香宇寰。鸡鸭场棚养,牛羊成群欢。塘堰掀波浪,果园满山甜。种养创财富,物流入商圈。村村奔富裕,家家日子甜。新楼如林立,别墅随处见。路桥织蛛网,通寨通庭院。公园百花香,广场不夜天。村设医疗点,乡建养老院。网络全覆盖,手机随时玩。购销四方畅,亲友八面牵。管罐燃气用,水电送捷便。节能又环保,幸福指数添。脱贫摘穷帽,致富尽开颜。乡村新面貌,深山宕水妍。阔步奔小康,复兴意志坚。“五星”光映照,同心筑梦圆。

婆婆的艺术照

□陈德琴

儿子满十岁,为记录他的成长历程,我准备带他到影楼拍一套艺术照。婆婆听说拍艺术照,说:“我跟你们一起去看。”

我心下疑惑,小孩子拍照,有什么好看的?

婆婆今年七十有五,生活的艰辛和岁月的苦难在她身上过早地留下了沧桑、衰老的印迹,脸上布满皱纹,看起来老态龙钟。年轻时的婆婆美丽大方,村子方圆百里没有比她更俊的姑娘,大家都戏称她是一枝花。公公因病去世得早,婆婆起早贪黑拉扯一家人生活,忙得从未仔仔细细、认认真真照过镜子。饶是如此,她的风韵依然留存在她的举手投足间。

周末到了,我们早早来到影楼。影楼高端大气、富丽堂皇,各种漂亮的服饰和精美的布景陈列于室内,惟美、精致的样板照悬挂在墙上。婆婆就像刘姥姥进大观园,这里摸摸,那里瞧瞧。当她看到一组老年人穿着旗袍、撑着油纸伞的艺术照时,驻足细看,久久不愿离开。

她来到我身边,嗫嚅着问我:“拍一套艺术照要多少钱?”

我以为她觉得我不懂节俭,乱花钱给儿子拍照,便不耐烦地说:“不要多少钱,就几百元。”

“哦,几百元。不贵!”

影楼的服务员见婆婆在样板照前走走停停,便过来热情地游说:“婆婆,你也来拍一套艺术照吧!看得出来,你很爱美;现在的你看起来也不显老,拍出来一定漂亮!你还可以跟你孙子一起拍,多幸福啊!”

“我是很想拍一套,所以今天来看看!”

啊?原来婆婆想拍艺术照?我这才明白她来影楼的目的。

服务员一听婆婆想拍艺术照,便更加热情细致地给她推荐服务套餐。我站在旁边,

莫衷一是。心想,都这把年纪了,竟然想拍艺术照?起什么作用呢?不是白白浪费钱吗?

服务员带我去服装间给儿子选拍照的衣服,她问我:“大姐,外面的婆婆是你妈妈吗?”

“不是。是孩子奶奶。”

服务员见我对婆婆拍艺术照不热情,便说:“你婆婆想拍艺术照,你给她定一套吧!其实,孝敬父母最好的方式就是在日常生活的关爱中;父母喜欢,投其所好,就是最好的孝敬!有的子女,在父母去世后,大动干戈地操办,以为办一个风风光光的葬礼,就是孝顺!其实不然。”

我看了看服务员,突然觉得她说的话如雷贯耳,一下子震醒了我对婆婆的冷淡和莫衷一是。是的,现在的人对于子女可以百分之百地爱,对父母却难做到百分之一二。

我汗颜!

我和服务员出来,便与婆婆一起跟服务员讨论套餐服装、照片数量、相框质地和大小。根据婆婆的容颜和气质,我给她选了一套中式复古的套餐。婆婆看了很满意,忙乐颠颠地去付定金,我急忙跟她说:“现在都不用现金了,微信支付或刷卡就好了。”她惊讶地看着我,又觉得自己落伍太多了。我忙掏出银联卡给她付了账。

影楼的服务员细致入微,立即联系摄影师,让婆婆当天就跟孙子一起拍。婆婆乐坏了,立即跟着化妆师去化妆,又跟着服务员去试穿衣服。当婆婆从化妆间出来时,我惊呆了。看来,真的是人靠衣装啊!婆婆看上去又年轻又漂亮,一如当年的大姑娘。儿子蹦蹦跳跳地跑过来,直嚷道:“奶奶好漂亮,比妈妈漂亮多了!”婆婆乐呵呵的,在镜子前照了又照,甚是满意,便和儿子一起去拍艺术照了!

看着婆婆高兴的样子,我觉得这钱花得很值!

院士将军的家国情怀

——我和李崇银先生的诗词往来

□周开瑄(77岁)

多年来,我们有为在外工作的达高中校友邮寄达州报刊的习惯,他们对家乡日新月异的变化魂牵梦绕,深感欣慰。在拜读了中国科学院院士李崇银《从大巴山麓走出的足迹》诗集后,受益非浅,感慨万千。开春,又收到他从北京的来信并附新词一首:

长相思·探春

清风扬,水波荡。大地春归兰天长,万物享舒畅。

小鸟鸣,喜鹊翔。南国花香飘北疆,人间尽吉祥。

李崇银是个性情中人,诗词中可以看出他博学宏德,倾诉家国情怀的感情,国是家之本,月是故乡明。有感于年愈古稀的他仍为祖国不遗余力培养优秀科技人才,十分敬佩,我以《感怀》以寄之:

感怀

(一)

童心未泯已成叟,布衣勤奋入书途。

千古文章颂大雅,吾爱今吾胜旧吾。

(二)

春未绿,鬓先秋,年华一瞬忽白头。闲居非吾志,叹岁月匆匆,五十年弹指,凌志未酬。小楼把酒忆旧,过往多少事,一寸狂心何曾收?虽说诗酒趁年华,为春不仿再一醉,豪情未减,看院士将军再弄风流。