

沁园春·庆祝新中国七十华诞

□刘相军(70岁)

国立七旬，华诞同欢，盛世共襄。看天安门上，灯悬红艳；御河桥畔，花绽芬芳。街涌人潮，空扬旗海，满目缤纷喜庆妆。朝阳耀，叹京都如画，遍染霞光。

回瞻岁月沧桑，写壮丽诗篇抒慨慷。赞赤儿坠地，声惊四字；布衣执鼎，气贯八方。内练真功，外谋伟业，崛起航帆正满张。新程启，奋古稀之力，再续辉煌。

国庆有感

□米凤洲(90岁)

全国一片红海洋，国庆获得纪念章。历史过去看未来，莫忘国家莫忘党。新时代里新步伐，老人站好老时岗。



江城子·观国庆七十周年庆典

□杨德福(83岁)

城楼广场日升东，国旗拥，百花重，十万军民，歌舞欢呼中。东风战鹰赞方阵，气磅礴，中华龙。

夜浸长安人如虹，烟花冲，射月宫，党群同乐、高唱《东方红》，不忘今宵国庆夜，战豺虎，齐挽弓。

我站在凤凰山巅

□李贤荣(65岁)

我站在凤凰山巅 俯视古老的绥定新城 一个美丽多彩畅达的市城 静静地卧在这块热土宝地 神奇般定格在眼前

我站在凤凰山巅 母亲河像一条金色的彩带 由东向西蜿蜒游动 沿河岸边滨水公园 如水中仙子拂袖美容 游人如织陶醉其中

我站在凤凰山巅 目视今天的南城 三条宽阔的干道向远处延伸

拥抱新建机场和设计中的高铁 不久那里是一个令人向往的家园

我站在凤凰山巅 视觉转向西外新城

七绝·颂国宝

——感于颁授“中华人民共和国荣誉勋章”

□叶勇(65岁)

五星璀璨映河山，松柏巍然立岭巅。金铸勋章添异彩，中华筑梦树标杆。

座座高楼崛起而起 条条大道纵横落成 莲湖公园令人神往 碧水青山忘情驰骋

我站在凤凰山巅 未来的蓝图已经描绘 达州儿女抑揩起袖子加油

干 共铸不朽的伟业丰碑 传奇的达城定会惹人心醉

如何当好研究“孙”？

□张凤琼

8月下旬，我休了几天年假，嘴上说去看女儿，实际上是好久没有见过外孙了，想去看看他。女儿平常工作忙压力大，女婿更难抽时间陪孙子玩，只有周末女儿才有空陪他出去耍，小家伙开心得不得了！他今年4岁多点，聪明好学又好动，记忆力好，正是对外界充满好奇心的时候，按我女儿的话说，心里有十万个为什么。

外孙平常是他奶奶带，听孙子说，去得最多的地方，就是家附近的两个超市和超市上面的广场以及自己住的小区，奶奶平常是下雨不准出去，太阳大不准出去，冬天，说雾霾大不准出去，中午不出去，下午不出去，晚上不出去……出去玩不是汗巾垫布，就是衣服裤子什么的带一大包，一个活泼好动的孩子，硬生生地圈养在几十平米的家里，隔不多久就听说生病一次，听得我这个当外婆的心里着急，心有余而力不足，一个娃娃像极了温室的花朵，弱不禁风！感觉孩子好可怜，与孙子的奶奶沟通交流不通，女婿都说不服她，两代人之间为如何抚养娃娃发生过多次摩擦，她仍然我行我素！

带几天娃娃才知道问题的严重性：吃饭费力！一顿饭要吃

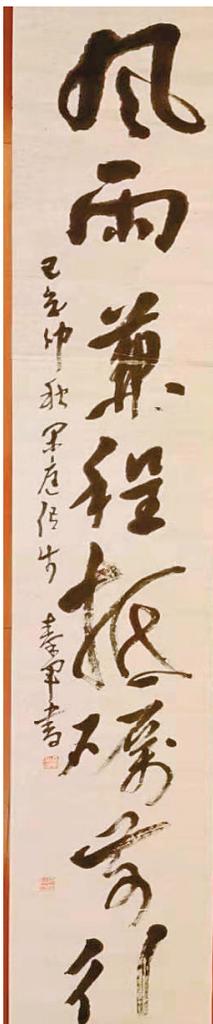
一两个小时，在家全由奶奶喂，且边吃边玩，一口饭包在嘴里半天不吞，还包着饭说话；无时间观念！中午不睡午觉，晚上想要多久就多久。这也是孩子在幼儿园里与其他人格格不入的原因，他说“奶奶从来不睡午觉！”；以自我为中心！不礼让比自己小的伙伴，带他出去玩，稍微不满足他的要求，就大发脾气，这可能与他奶奶一直迁就他有关系。这样的娃儿怎么融入集体？以后怎么融入社会？哎……我深深的担忧！

其实，让孩子的父母带自己的娃娃是最好的办法，可是如果让妈妈全职抚养0-6岁孩子，妈妈从职场上退回家，家庭收入锐减不说，当几年全职妈妈后再入职，会与社会严重脱节或惨遭淘汰！年轻的父母们不得不将孩子推给爷爷、奶奶、外公、外婆带，这些“隔代家长”们自觉地成为全面照顾孙子，成为离退休后隔代教育孙辈的主力军，大家戏称为研究“孙”！

如何当好研究“孙”？是“隔代家长”们带孙子前应该考虑到的问题。在我看来，既不要溺爱孙子，又要让孙子养成良好的生活、学习习惯，身心健康才行。首先，要做到“食不言，寝不

语，食不过饱”。吃饭说话，或做其他事情，会影响食物在胃肠道内的消化和吸收，对孩子生长发育不利，久之易病；吃东西七八分饱就行，动不动劝孩子吃饭，跑来跑去的强喂，生怕孩子吃不饱，这些习惯都对孩子不利；其次，良好的作息时间表，让孩子生活有规律，动静结合，让孩子终生受益，反之，则可能会像蚂蚁摧毁水坝一样，影响孩子的生长和发育，甚至影响社交融合，会让孩子们成为孤家寡人，对性格、人际交往不利。

有文化、接受力强的祖辈们，能接受新知识、新观念，年轻的父母与之沟通，能达到共识，孙子们有良好的行为习惯，对环境适应能力强，孙辈们也免受困扰；而有些“隔代长辈”们就不行了，自认为养过儿子或女儿了，经验足，在孙辈的教养方面，我行我素，听不进去任何人的建议，造成两代人之间为孩子的教养问题矛盾重重。据我所知，幼儿园的老师最怕祖辈们带养成坏习惯的孩子了，很难纠正。你说这样是为儿女们分忧解愁，还是添堵？儿女们随时都在想，离开他们后，怎样才能改正孩子的行为习惯？究竟能不能改变？



书法 作者 秦军