

知青五十年

□乔子良

在高中毕业50周年来临之际,我们1972届毕业生,也是我们作为知青下乡50周年的纪念日,83位同学欢聚在一起,畅谈师生情,共圆我们相聚的梦,这是我们的缘分。从去年3月同学会开始筹备,组委会的同学们就按照分工各自进入工作状态,我已尘封的记忆被一层层揭开了……

我们是原哲里木盟科尔沁右翼中旗白音胡硕中学的高中生,1972年12月9号,我们下乡垦荒,随之转入知识青年上山下乡的高潮中,1972届毕业生有四个班级,其中有两个班所在读读书班的学生,大概72名同学一起,奔赴哲里木盟科尔沁右翼中旗布敦化公社的6个生产队,形成6个知青点,开始了我们“广阔天地大有作为”的生活。

知识青年的生活经历,是我人生道路上一段难忘的经历,也是一份宝贵的精神财富,它激励着自己永不放弃,永远前进。我所在的布敦化公社草高吐大队第三生产小队,是一个半农半牧的生产队,全队都是蒙古族老乡,我所掌握一知半解的蒙古语,就是在那个时候学习的。在那里我学会放牛、放羊,学会了扶犁、点种、犁地、收割、打场等全部农活。下乡的第二年,我们随同社员一起吃上返销粮了,都是玉米,部分高粱,回来都要自己上碾坊加工成玉米面、玉米茬或高粱米,生产队还能分一点荞麦和谷子,多少有一些调剂,每天的主食基本是玉米面大饼子。

岁月如流水,五十年的风雨,有太多太多的回忆,每个人的一生中,都会有一些难忘的往事,有的随着时间的推移,如同掠过清风一般,不留一丝痕迹;有的却铭刻在内心,想抹

也抹不去。纵然时间流逝,仍深藏心底;有些友情,纵然时代变化,仍恒久不变;有些价值观,纵然社会翻天覆地,仍烙印着我们那个年代的印记。经历过那个年代的苦辣酸甜,也更懂得珍惜今天的生活。

想当年,我们是一群顽皮不懂事的小孩子,是白音胡硕中学的四间教室把我们凝聚在一起,“同学”的身份从此确定在每一个人身上。

五十年,真的漫长而又短暂;五十年,已走到了古稀耄耋;五十年,苦辣酸甜经历坎坷;五十年,天南地北岁月如歌!当年的班花,深深的皱纹已雕刻在眼角额头,浪漫美妙的青春已被时光偷走;

当年的班草,那茂密的黑发,也被时间一点一点拔走,只剩下白净的秃顶,周围还有短暂的护卫;

你还记得吗? 那年的白一中的操场上,男同学篮球比赛,女同学围观在一起拼命地鼓掌加油;

你还记得吗? 女同学在运动会上跑百米,男同学在期待的目光中,散发出丝丝的关爱和理解;

你还记得吗? 当年中学生民兵队伍集训,练兵场上嘹亮的歌声,武装越野训练的意志磨练,以及半夜换岗传来的枪声;你还记得吗? 当年的教室里值日生早早生起的铁火炉,还有大通铺学生宿舍的土炕热,屋子冷;

你还记得吗? 科右中旗布敦化公社6个知青点那漫长漫长的月夜,还有那知青男女在磨坊碾道赶毛驴,簸箕簸、筛箩

筐的无奈表情;你还记得吗? 回乡青年当初是那样的无助和孤独,依靠自己奋斗走到了今天;

你还记得吗? 是谁剪掉了你长长的辫子,又是谁给你做了粉红的嫁衣……

五十年的风霜雨雪,早已凝固了我们当年的故事,剩下的都是不变的牵挂和真心的祝愿。

五十年过去了,如今,我们又回到了当年的校园,重新走走校园里的那段绿荫路,再次倾听那朗朗的读书声。想再听一堂王维玺老师妙趣横生的物理课,还想再听一听毕立工老师的精彩课堂总结……

回忆总是有那么多缠绵和联想,回忆总是有那么多甜蜜和眷恋,回忆总是有那么多激情和惆怅!

老同学,你过得好吗? 我想你们了! 尊敬的老师,你的身体好吧,同学们看你来了!

回顾自己的人生经历,五十年代是无忧无虑的少年年代,六十年代是多灾多难的年代,刚步入社会,就承受不应该承受的压力和煎熬;七十年代是艰苦奋斗的年代,为生存而奋斗,八十年代是奋发图强的年代,为改变自己命运而努力奋斗,九十年代进入稳步发展年代,事业有成,向更高境界冲刺,进入二十一世纪,才真正收获成果的时代,老有所获。



夕阳快讯

中华草原诗苑网络平台 举办四周年线下庆典活动

本报讯 金秋八月,恰逢中华草原诗苑成立四周年之际,通辽诗友举办了线下“草原诗苑天下情,再唱山歌给党听”庆典联欢活动。

中华草原诗苑始创于2019年初,是一个集诗词、散文、朗诵、歌舞、书画为一体的网络平台。中华草原诗苑以其洁净的网络空间,规范的管理流程,众多文学大家参与,成为退休人员安度晚年的首选精神家园。成立四年来,诗友队伍不断壮大,由最初不到150人发展到现在600余人。开播时只有两个栏目,现已增加到6个,并分设东(长春)、中(通辽)、西(呼和浩特)三个区域。与不同地区的文化交流与互鉴,碰撞出色彩斑斓的艺术火花,使草原诗苑的文学作品更加丰富多彩。四年来,中华草原诗苑共出微刊235期。(杨中原)

家有“老戏骨”

□赵自力

父亲爱表演,这是村里都知道的事。小时候,父亲为了逗我们玩,常常变着法子学这学那。父亲的表演虽不专业,却足够走心,所以俘获了大批观众的“芳心”。

每年“六一”儿童节,父亲总要为我们表演。那天几乎全村的小朋友都来到我家小院,对父亲的表演充满期待。“孩子们,俺老孙来也——”未见其人,先闻其声,父亲的开场白总是这一句。以至于父亲还没说完,底下的伙伴们一起跟着喊,那场面绝对壮观。父亲头上戴着布帽,插着两根捡来的山鸡毛,手里拿着竹棍,脚上穿着雨靴,眼睛眨得比翻书还快。父亲先是舞棍,再是翻跟头,最精彩的是和几个“妖怪”对打,小伙伴们个个看得入神,仿佛看到真的孙悟空一样。

“鞋儿破,帽儿破,身上的袈裟破……”孙悟空演罢,济公上场了。头戴破草帽,身穿破旧旧衣服,穿着草鞋,拿着一把破扇子,父亲粉墨登场了。父亲唱罢,常常拿起腰间的葫芦喝起酒来,不久就醉了,晕乎乎,腿脚都打着颤儿,但总也倒不了,把我们笑得前仰后合。我们最期待的是,“济公”伸手去搓“伸腿瞪眼丸”,那一边念着“咒语”一边搓的样子,既好笑又让人期待。因为那“伸腿瞪眼丸”味道确实不错,一颗可以含在嘴里享受好半天。后来才知道,那所谓的“伸腿瞪眼丸”就是把糖纸剥了包上锡箔纸的糖果。每次到分发“伸腿瞪眼丸”的时候,我们抢着笑着吃着闹着,纷纷配合着父亲把表演推向高潮。

父亲走到哪儿,就把欢乐带到哪儿。无论上山砍柴还是下河摸鱼,或在田地里侍弄庄稼,父亲身旁总有几个“粉丝”,空闲了就总想着父亲演戏。父亲也不客气,随手拿起道具就开始表演,那动作搞笑、语言诙谐、表情夸张,常把周围的人笑得肚子痛。父亲就这样演了一辈子,我们都以为父亲年纪大了,就该消停消停,没想到他年纪越老,演得越起劲儿。这几年村里搭起了戏台,建起了文化长廊,父亲自然成了那里的“常驻嘉宾”了,听说每天都要露一手呢。表演时间一长,乡亲们都称父亲是咱村的“老戏骨”了。

现在,年过七旬的父亲仍在乡村广阔的天地里把平淡的生活演绎得有滋有味。我们都知道,对表演上瘾的父亲,其实是有点热爱生活的人。



古代名医养生法

□朱广凯

在长期的养生实践中,古人总结出了丰富的养生经验。

华佗——主张“运动养生” 华佗是三国时的名医,认为运动能够养生,使人延年益寿,人体要多做运动才能达到养生的目的。他观察了许多长寿者的活动规律,开创了“五禽戏”,开了我国运动养生的先河。

孙思邈——创立“食疗养生” 孙思邈是我国唐代的大医药家,被誉为“药王”,所撰写的《千金要方》《千金翼方》至今仍被中医广为应用。孙思邈在实践中悟出了“药食同源”的道理,创立了“食疗”“药疗”的养生学说,如夜盲症患者应多食用猪肝、羊肝等,因为“肝开窍于目”,补肝能达到明目的效果。

钱乙——提倡“保肾养生” 钱乙是宋代儿科名医,他的“保肾养生”法,科学而有实效。他主张饮食、穿衣不可太过,即不可食之过饱,穿得过硬。精美之物或喜食之品不宜食之过多,因为偏食使人体对各种营养成分摄入不足,使人瘦弱。同时,食之太过会造成病患或过胖。

李杲——讲究“调理养生” 李杲是金元初著名医学家,“金元四大家”之一,他认为人的养生除运动、饮食、保养外,调理必不可少。脾胃是人的重要器官,脾胃健运则人体消化吸收正常,身体强健。为此,他创立了许多名方,诸如“补中益气丸”“参苓白术丸”“参苓白术丸”等,这些名方调理脾胃效果极佳。

张景岳——倡导“滋补养生” 张景岳为明代名医,是“滋补养生”的倡导者。在“天人合一”理论的指导下,他认为人体之阳犹如天之红日,不可受到损耗,人之虚弱多病,十有八九为阴虚之证。另外,他还观察到阴中有阳,阳中有阴,只有阴阳平衡,才能让人体健康。故他倡导补阳时,需辅之以滋阴之品,方可达到阴阳平衡,气血调和之功。张景岳从理论到实践,提高了养生防病的效果。

健康之道

我家有本慎言簿

□董国宾

我家有本慎言簿,每月最后一个星期天,四世同堂的大家庭都会进行集中学习和讨论。家庭会议上,每个人都把自己有关慎言的学习心得和体会,写在我家的慎言簿上,然后大家相互来监督。

我家的慎言学习活动,每次都开展得有声有色。爷爷年近九十了,耳朵虽然有点聋,但说话还是大嗓门。一谈起慎言来,情绪就有些控制不住。那次三弟在外和别人打架,还出口伤人,有时他还在人群里说些不和谐的话,弄得一些不明真相的人也跟着乱起哄。爷爷气得直跺脚,高着嗓门喊了一句,狠狠“处理”。结果三弟被父亲体罚了一顿,还关了一周的“禁闭”。从此,我们家就有了有关慎言的集中学习和讨论。爷爷常在学习日上摆着手讲,每个家庭管理好了,国家也就好了。奶奶也抢着说,动手是大不对,还要宣传正能量。哎,奶奶也恨不得朝三弟狠狠打上一巴掌。

父亲去书店买了一本《慎言集训》,里面有明代教民的慎言名句,我家的集中学习会上,父亲一边大声宣读,一边一字一句作解释。每读到要害处,父亲都会朝三弟狠狠瞪上几眼。父亲读“戒轻言,戒杂言,戒戏言”,还读“戒恶言,戒谗言,戒轻诺之言,戒卑屈之言”。接着就立规矩似地向我们解释道:“说话万不可不知轻重,更不能无礼中伤,在背后说别人坏话攻击别人。也不可低三下四,做事和说话有失尊严。”父亲还说:“这些慎言警句,是古人留给我们的一笔财富,说话做事应有所遵循,岂能胡来。平时同志之间要相互体谅,若遇到困难,天冷时就挤在一块相互取暖,方能和谐共处。”父亲讲完,全家进行了热烈的讨论,学习活动快结束时,每个人都在我家的慎言簿上,写下了自己的心得和感受。大哥写道:“和谐路上须慎言。”三弟写道:“乱言是祸,要三思。”慎言簿上,每个人的字迹都很工整,都是一笔一划写上去的。

又一天学习会上,当我们学到“言贵和气,言贵养心,言贵诚实”时,大哥按耐不住,一本正经地说:“慎言谨行乃处事之本,与人交往,贵在和。现在全国上下都致力于经济建设,每个家庭,每个人都应心力合一,传递正能量。”大哥刚一说完,就博得一片掌声。母亲插话说:“说得好啊,今后我们家就对照着去做,说到做到。”大家发完言,小侄子也在我家的慎言簿上,歪歪斜斜地写下了自己的所悟,第二天就拿出积攒的压岁钱,买了一个漂亮的拐杖,送给了邻家老奶奶,于是我们家漾起一片喝彩声。

家庭学习讨论会,就这样如期进行着,可突然有一天,我们家好像又出了点问题,一个陌生人急匆匆找上门来。父亲一把揪出三弟,正要问明原因,那人开口说话了。他感动地说:“那天老爸爸突然在半路上晕倒,幸亏这位小弟及时送去医院,还给爸爸交了押金。”那人看了一眼父亲,又说:“当时我们都不在,你家小弟在医院陪护了老爸一整天,我们才从外地赶过来。现在老爸爸得以康复,我代表全家向您表示感谢!”父亲眼前一亮,瞧着三弟,嘴角上露出一丝笑容。

我家有本慎言簿,每次家庭学习讨论会上,所有家庭成员都会在本簿上,写下自己的心得和体会。慎言簿珍藏在我家的橱柜里,它记录了我家今后处事的方略和思路,以及家庭成员的变化和成长。



悦读

梅方明 摄

诗书画影

农家乐

沙驼

处暑秋至李于熟, 硕果累累压枝头。 膘肥色美禽畜戏, 田院处处皆丰收。 勤劳致富硬道理, 甜蜜生活乐悠悠。

请到草原来

(外一首)

孙淑媛

风摇草海连天碧, 蝶恋山花铺地香。 七月草原如画卷, 烟云浮影醉心房。

请干这杯下马酒 蓝色哈达捧宝樽, 吉祥如意赠嘉宾。 草原美酒杯杯醉, 敬与寻诗来访人。



清康图 焦金山作

朗读优秀作品 赓续红色基因

□吴凤霞

我喜欢朗读,更喜欢通过朗读形式讲述革命故事,赓续红色基因。

最近,我朗读的长征故事《军礼》得到大家的一致好评。其中一位学者点评说:“你的成功在于深刻理解了故事的内容,把自己的感情融入了‘剧情’之中,因此朗读得神情并茂,催人泪下,让听众听得入心入脑,从而产生了强烈的代入感,能够拨动人的心弦,震撼听众的心灵……”

我从小就喜欢朗读。在学生时代,语文老师的教学激发了我喜欢朗读课文的兴趣;参加工作后,中央台的朗读节目把我带入了朗读艺术的探索之路;退休以后,参加老年大学的诗歌朗诵团,在专业老师的指引下,经过对有关朗读知识的系统学习与实践,让我深深懂得,朗读是一门把文字转化成高雅语音艺术的再创作。依据作品内容与朗读环境,还应注意着装穿戴,配合必要的肢体语言,如果是在舞台表演,还需配乐与背景屏幕包装,以此渲染主题气氛,强化语境感染力。

为了提升自己的朗读水平,我钻研朗读几乎到了痴迷程度。凡是我喜欢的优秀作品,一旦拿到手里就抽空朗读。我在参加学习培训时朗读,回家茶余饭后朗读,即使外出但一有闲暇时间还会抽空朗读。到目前为止,已经朗读过的作品难以计数。对许多朗读作品,都在我的快手“阿霞1618”播

发。已经播发的作品包括《我是一颗孤独的树》《献给中国人民解放军建军95周年·“军魂颂”》《七月的天空》等。

实践出真知,在诗歌朗诵团配合地方党政机关安排的各项主题文化宣传活动中,我总能适时拿出自己的朗读节目。为了提升自己的朗读水平,进入较高朗读艺术层次,我参加了全国朗诵联盟大赛。参赛入围后,又以《周庄烟雨》朗诵作品参加复赛并荣获通过。具备了上述条件,我就有勇气朗诵《军礼》这样难度较大、要求较高的作品。

《军礼》故事发生在中国工农红军长征途中。红军过雪山时,部队给养极度困难,军需处长把身上的棉衣脱给急需保暖的红军战士,自己只穿一身纸一样薄的单衣,最终被冻死在雪山。这位牺牲的军需处长,如一座冰雕,与巍峨雪山融为一体。将军误以为被冻死的是一般战士,动怒要找军需处长追责,但在弄清情况后,将军含着热泪,向已逝去的军需处长行了军礼。我反复吟咏这篇短文,领会其中的深刻思想内涵,让自己完全进入故事中的角色,含着热泪差点哭出声完成对《军礼》的朗读。

在建党100周年之际,习总书记发表了题为《学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行》的重要文章,特别强调“要引导广大党员、干部要传承红色基因,涵养高尚道德品质,崇尚对党忠诚大德,崇尚造福人民的公德,崇尚严于律己的品德。”我想,我们党与国家多如瀚海的“四史”故事,都可形象具体阐释这种精神。我要用朗读讴歌美丽中国,憧憬民族复兴的美好明天,继承先烈遗志,发扬革命传统,传承弘扬革命精神,赓续红色基因,逐梦中华民族伟大复兴,让红色基因在更广大范围得到传承弘扬,在中华民族万世相传。

老有所乐