

墨园传承不老人

□李洪彬

吴国华先生长我十岁,早些年就有耳闻,知道他的书法在开鲁县很有名气,但一直未曾谋面。直到2019年,我俩一同参加在奈曼旗举行的全市老年人书画交流展览大会才有了接触。几年来,缘于工作上的来往,彼此的接触就多了起来。同在涉老组织这个文化大舞台上,我被他那勤于实务钻研、谦逊博学的工作态度、进取精神、人格魅力所折服,由衷地尊称他为“先生”并不为过。因为他有如下可贵之处,值得我学习和钦佩。

一是做事执著,锲而不舍。国华先生与别人不同之处就是他每当做一件事情时,都是经过深思熟虑的,而不是盲目随从或一知半解。他有自己独特的观点和主见,一身满满的社会正能量。据了解,他坚持练字几十年如一日,执著地坚守初心,不断地刻苦钻研。他坚持读碑临帖,写出了自己的风格。他的字古朴端庄,不失传统,字迹清秀典雅。他爱读书,特别是古典文学名著,诸如唐诗宋词,元曲以及先秦散文名篇,汉魏六朝诗赋等名篇名著,以及《老子》《庄子》《古文观止》《唐宋八大家散文》等他都阅读过。他读书做的笔记本子,摆起来足有一尺多高,可谓专心致志,融会贯通。方纲先生给予他的评价是:“吴国华先生,是建国以来开鲁县重要的书法家之一,传统文化的守望

者,传承者。他酷爱书法,几十年如一日临帖观碑,不舍晨昏,砚笔千支,废纸万叠,下苦功夫。成就了一位学者型的书法家。”用他自己的话说:“好书法是养出来的,不是单纯地练字练出来的。”如果没有这些涵养和悟性锲而不舍地打磨出扎实的功底,就不可能有今天的一番成就,更不可能出版《爱日草堂》精品集,也不可能成功地举办一场轰动全县书法界的“吴国华先生书法展”。他痴心不改地践行着他的语言,书法对于他来说才是天分、功夫、学养和人格的综合体现和完美的诠释。书法,早已成为了他生命中不可或缺的一部分。

二是谦虚谨慎,诚实待人。“满招损,谦受益”。这句至理名言,用在他身上是最恰当不过的。他给我的印象是平易近人,而不是盛气凌人。他衣着朴素,语言平和而从不张扬。有两件事给我的印象最深。一是2019年7月,全市在奈曼旗举行老年人书画笔会,在高手云集气势恢宏的阵势下,神清气爽沉稳低调的他,吸引住了几十双眼球定睛围观。只见他神情淡定自如,挥毫泼墨,一幅幅道劲有力、精彩无瑕的作品,博得了在场书画爱好者的青睐,墨迹刚干就被人拿走了。另一件是2020年6月,开鲁街道各社区关工委要搞一次黑板报展览,为了给社区增添光彩,我

求他帮助解放社区写一期黑板报。说实话,当时我想人家是县老文联副主席、老体协书画工委主任,70多岁的人了,劳人大驾有点不太妥当,但还是把这件事跟他说了,没料想他二话没说就答应了。6月的天气,国华先生忍受着高温,骑着自行车穿梭于大街小巷,四块大黑板,他足足写了两个下午。他那做事严谨认真的态度可见一斑。对他这种乐于助人无私奉献的精神,我只能用“手笔不辍蘸丹心,古稀矍铄勤耕耘。人生舞台春秋梦,墨园传承不老人。”四句话来表达对他的赞美之情。

国华先生的作品曾获自治区、通辽市书法展优秀奖。2009年书法作品被收入《中国老年科学技术工作协会成立20周年书画作品集》。2021年被自治区老年书画协会评为优秀学员,并授予“老年书画家”称号。

在当今美好的中国特色社会主义新时代,一个地区、一个县城,像国华先生这样德艺双馨,发挥社会正能量,弘扬中华优秀传统文化的继承者、引领者、传播者,应该多多益善。愿国华先生在自己的爱好事业中,继续创作出一幅幅令人称道的优秀书法作品。

老有所乐

人到晚年宜就简

□郭华悦

退休后,有几年的时间,我还在不停地工作。当时,接受单位的返聘,主要是觉得自己身体还不错,总有点壮志未酬的想法,不愿就此身退。毕竟,在我之前几十年的人生中,工作已经成为了生活中最重要的一个部分。如今,要我彻底退休,实在有点办不到。

可后来,事实证明,我的情况并不如自己设想的那么乐观。在返聘的第二年,我因过度劳累而病倒,住进了医院。医生给我做了详细的检查,结果发现,尽管没有大问题,但小问题挺多,需要静养。

也就是从那时开始,我才对自己今后的人生重新进行了思考。记得还在住院,老伴陪着我到楼下散步。当时,已经入冬,树木都光秃秃的。老伴颇有深意地念起了郑板桥的一句对联:删繁就简三秋树!

闻言,我心头一颤,顿时联想到了自己的境况。人和树木,其实都是一个道理。经过了春的勃发,夏的繁荣,到了秋冬,就该删繁就简。曾经的繁华,已经是过眼云烟,不应该留恋。而到了秋天,花草树木都会开始做“减法”,删去枝叶和不必要的负担,韬光养晦,才能更好地生存。

树木如此,人何尝不是?到了老年,依旧放不下功名利禄,志在千里,这并不是好事;不顾身体已经大不如从前的事实,把自己当年轻人使,更是自欺欺人;心中充满了不甘和不舍,而看不到眼前的幸福。长此以往,结果可想而知。

人生走到了晚年,就该像树木步入秋冬一样,褪去绿叶繁花,让生活变得简单,让人生的底色变得澄明。唯有在这样的至简中,我们才能看清自己,也才能收获快乐。

从那以后,我彻底辞掉了工作,认真规划自己的晚年生活。朋友不必多,知己几个即可;生活无须觥筹交错的热闹,而是平平淡淡的朴实;不必强求一定要有多少收入,够用就好。总之,生活的一切,都以简单为主。

生活就是这么简单。那肆意挥洒青春的时候,我们也不妨任性一把;而该收敛的时候,也别太要强,让自己负荷过重。人生的晚年,正如秋冬的树,该舍弃的就舍弃,不要反为繁华所累。如此一来,才能做回简简单单的自己。

伸腿勾足缓解膝关节痛

□郭旭光

生活中不少中老年人因膝关节痛所困扰。其主要症状表现为关节肿胀、疼痛、僵硬;开始活动时痛,活动后减轻;负重时疼痛加重,有的夜间痛,又称“休息痛”。究其原因,大多属于骨性关节炎,除与关节本身的老化有关外,与膝部的活动过少,血液循环较差,过度劳累,受寒受潮以及体型肥胖等因素也有密切关系。本病属中医“骨痹”、“筋痹”等范畴,多为肝肾亏虚,气血不足,或受风、寒、湿长期侵袭,造成经络闭阻,气血不通所致。若想缓解膝关节痛,空闲时不妨伸腿、勾勾足。

在做伸腿勾足运动之前,先做热身动作。把手放在膝关节上,以膝关节为圆心,用中等力度画圆,正转20~30次,反转20~30次。另外,“拿肌肉”也是热身动作,中医说的“拿”,其实就是捏,大拇指张开,其他四指并拢,捏小腿肚、大腿肚的肌肉20~30次。热身动作是为了增加下肢血液循环,让下肢先“热”起来,以防止伸腿勾足时拉伤肌肉。接下来开始伸腿勾足,坐在椅子上,腿伸直,与椅子面保持平行,双腿用力绷直,脚尖用力向内收,内收状态保持2~3秒,反复做5~10次。

这套动作可增加下肢的肌肉力量,增强肌肉和韧带的功能,肌肉、韧带强壮了,膝关节就像有了天然屏障,即使有小的意外,也不会有大的问题。

健康有方



暖阳

王子江 摄

老来忆少年

□尹恩

记忆,是人对过去事情的印象再现,美好的记忆会给人留下开心、快乐、享受和陶醉。我常想起自己的小学时光,那些既美好又难忘的情景,至今记忆犹新。

1961年,我9岁时迈入南塔小学的大门,启蒙教师是宋广荣老师。她教会了我汉语拼音和一、二位数的加减法。后来她因工作调动去了通辽。虽然她教我们的时间不长,但她的慈眉善目、和蔼可亲的形象却深深地印在了我的记忆中。曾记得1962年的6月1日,宋广荣老师领着我们到野外郊游。大地绿草如茵,柳树如翠,宋老师给我们唱《南泥湾》歌曲。大家欢呼雀跃,好不兴奋!

宋老师调走后,有郝凤阳、宋广明、陈海峰、周汉、刘生、白玉文、杨景武、张士杰、王珍等老师相继担任过我的班主任。郝凤阳老师管理班级严格,陈海峰老师讲课深入浅出、通俗易懂;张士杰老师讲数学清晰明了。在老师的言传身教下,我既学到了文化知识,也悟到了怎样做人的道理。

在1964年儿童节庆祝会上,我被评为学校三好学生。奖品为一个作文本和一支带橡皮擦的铅笔,虽然奖品很微薄,但对我以后的学习和进步却起到了至关重要的作用。1965年的儿童节庆祝会上,我与杨树仁等4名学生表演了《大实话》节目,记得台词为“大实话,不说不假,一个加俩就是仨,毛驴没有骆驼大……”杨树仁在表演中一叉腰一斜跨的怪巧动作,将全场的观众逗得前仰后合。

宋广明老师为了让学生写作文有真情实感,那年冬天,将我们领到四队场院观看用脱粒机打玉米的场景;还记得那年夏天(大概是1965年),我们到苏日格小学参加

了全公社的小学运动会,我在60米跑中获得了名次,获得两片墨水片的奖励……

我刚上小学时,学校在南村中间,正房五间,东厢房四间,均是土房。1962年发洪水,教室变为危房,1964年在叫来河南新建了新校舍,正房为10间,东南角盖了4间。

我们的课间活动可谓丰富多彩,童心尽发。有跳绳的、有踢毽子的、有老鹰捉小鸡和捉迷藏的、有打纸片的、有弹玻璃球的、有玩一种类似象棋的游戏——方城。还有打陀螺的,我们叫打“冰嘎”。那时作业少,课间玩得开心快乐。

放学后家务很多。夏天割猪草、挖野菜;冬天捡柴禾、捡牛粪。不论男女老幼均有永远也干不完的农活。我感谢这种生活方式,培养了我们吃苦耐劳的优秀品质。

我们的小学阶段赶上了那段特殊的历史时期,学校停课,老师也不上班了。我们有近20名学生自觉学习,按时上学放学,坚持了一个学期。当时除了自学外,还组织跑步锻炼。放寒假时,我们将学校的课桌均搬到一个教室锁好。

在南塔小学读书的日子,虽然只有短短几年,却给我留下了许许多多美好的记忆,美好的少年生活奠定了我人生的航向。尤其是南塔村的诚实守信、淳朴的民风、吃苦耐劳的精神、友爱互助的胸怀,为我的人生旅途开启了前进的方向。



离退休人员的心愿

□张树芳

我已经退休二十四年了。根据我的细心观察和切身体会,大凡离退休人员都有三个主要心愿。一是盼望有机会到原单位走走看看,亲身感受原单位的发展变化。二是能和老同事老朋友经常见面。三是希望单位领导登门走访,当面向领导反映意见、建议和要求。这些方面,通辽职院都做到了,而且做得很到位,受到离退休老同志们的欢迎和点赞。

通辽职业学院于2004年组建伊始,就把老年工作列为党政班子的重要议事日程,常抓不懈。为了抓实、抓细、抓好,特设立了工作机构——学院离退休工作处,老年体协、关工委和老教授老科技工作者协会。遴选有爱心、有责任心、年富力强的几名同志分管各项工作。各机构各司其职,密切合作,把老年工作搞得风生水起,多次受到上级表彰。

多年来,每隔一两年(疫情期间除外),学院就派专车把离退休人员接回学院参观园林式的校园,参观办学成果展览,召开座谈会,请老同志畅谈心得体会,虚心倾听大家的意见、建议和要求。有时还请老人们观看学院乌兰牧骑的文艺演出。近年来,特别是发生新冠疫情宅家以来,学院通过微发布随时报告学院的重大新闻、重大活动、重大举措和重大成果等,使老同志们人在家中坐,便知天下闻,使他们的脉搏同学院一起跳动,做到了同呼吸、共命运。

学院离退休工作处党总支下设三个党支部,通过学习,领会中央党代会精神和上级党委的有关文件,开展党史学习教育和主题党日等活动,使广大离退休党员做到离休不离心,退休不褪色,继续发挥共产党员的先锋模范作用。

学院老年体协组建老年足球队、乒乓球队、台球队、网球队、A44队,常年开展内外比赛活动,经常披金挂银。文艺活动也很活跃。在学院艺术节中,老年合唱团演出的大合唱《夕阳颂》合唱、表演唱、舞蹈、诗朗诵、书法诸艺术元素于一体,一炮走红获奖,传为佳话。

每逢五一、七一、国庆、重阳节和新年等重大节日,学院离退休工作处和老年体协都隆重举办离退休人员联谊会,为他们搭建展示才艺的平台,同时开展套圈、投球、投镖、猜谜语等游艺活动,使老人们各展所长,尽兴而归。

开展上述系列活动,也为老同志们提供了互相见面倾诉的机会,满足了他们的愿望和要求,巩固和发展了他们的友谊。

多年来,每逢重大节日,学院领导都要登门走访慰问高龄老同志,嘘寒问暖,促膝谈心,赠送学习资料,并虚心倾听老人们的意见、建议和要求,为他们解决急难愁盼的问题,把党的关怀和温暖送到老同志们的心坎上,受到广大离退休人员的热烈欢迎和高度点赞。



闲庭漫笔



暗香涌动

梁丽光 作

母亲的味道

□白守双

甜丝丝的,吃了一个,想下一个,可那时不敢往下想啊!牛犊汤。母亲做“牛犊汤”的那种筋道香味,好像还在牙缝里一直纠缠着,久久不能散去。“牛犊汤”是我们家乡满族、汉族的一道主食。每到秋季,人们用新下来的荞面和苏子做成。苏子像小米粒那样大小,先用水淘洗几遍,直到不牙碜为止。炒苏子要用文火炒,那可是个“技术活”,炒嫩了,没有香味,炒老了,味儿有点苦,炒黄了散发点儿香味就行了。然后放一定比例的食盐(那时没有精盐),跟苏子掺在一起,放在面板上,用擀面杖擀碎。最后,把苏子盐收到盆里,用一定比例的开水,把它沏开待用。

荞面用凉水和好,这样显得筋道。汤一会儿,然后用力揉搓,面片擀得越薄越好,切成菱形块,下到烧开的水里煮熟,用铁叉捞到装苏子盐的盆里搅和均匀,就可以吃了。那个筋道香啊,简直割掉你的耳朵你都不知道。做这活母亲是“主角”,都是她一个人操作,我们全家人都是“配角”,比如烧火、递柴篱了、放桌子、捡碗筷……自母亲2014年11月12日去世以后,我再也没有吃到“牛犊汤”了。黏豆包。母亲蒸黏豆包很有讲究。淘米要用温水淘,

不能淘涝了,那样的豆包口感发泻,不筋道,没咬头。这样淘米的火候完全由母亲掌握,淘完的米用铁叉筛到盖帘上沥水,差不多时,把米装进口袋,背到碾房磨成面。冬天的碾房四面漏风,母亲常常冻得直跺脚、搓手。面磨好了,烧一锅开水,烫面发面,三天后就可以蒸粘豆包了。母亲说,春节是一定要蒸上几锅黏豆包的,讨个好彩头。如诗中描绘的那样:皮儿黄啊/馅儿红/擀得紧啊/因得轻/有皮馅不散/有馅味更浓/灶台炉火旺/锅里热气腾/包一个圆圆金色的梦/蒸出个家和万事兴……

豆包的馅是豇豆的,放点糖精,把面揉成团,先在手心上旋转成窝窝状,馅用汤勺舀到窝窝里,封口攥实,垫上泡软的苏子叶,然后装锅,用大火蒸。那时,母亲一蒸就是几天。豆包出锅时,大伙趁热蘸着荤油和红糖大块大块地吃上几顿,剩下的放在简陋的仓房冻起来,预备着过了年慢慢吃,一直要吃到二月二。

母亲走了,可母亲的味道却让我时时想起,终生难忘……



追忆