

老兵父亲的养伤

□刘长青 刘长生 刘晓华

抗日战争的胜利，父亲刘义对八路军的备加崇拜。他在1946年3月参加了山西省五区八路军游击大队，后又在中国人民解放军晋绥军区、西北野战军、第1野战军和东北军区抗美援朝部队服役。先后参加了华北战场和西北战场上的延安保卫战、解放张家口、吕梁、汾孝、晋北、集宁、瓦子街、荔北、陕中、兰州、河西等诸多战役。在战斗中，父亲表现英勇，不怕流血牺牲，虽几次受伤，但仍坚持轻伤不下火线，继续参加战斗。

据父亲讲，在1947年5月下旬的一天，父亲所在的晋绥军区独立第2旅21团与国民党阎锡山的73师所属部队，在山西汾阳县冀村一带展开了一场激战。战斗中，我军部队英勇善战，勇往直前，很快就突破了敌人的防线。不幸的是，父亲在追击敌人的过程中，从民房屋顶意外滑落到地上，造成左脚踝骨骨折，被送进后方医院。在住院治疗和养伤过程中，部队医院、医护人员、伤病员和附近百姓，都给父亲留下了非常深刻的良好印象。

给父亲治疗脚伤的是独立第2旅医务人员医院，这个随军的野战医院，设有医务人员（院长）、政治指导员等，有医生护士三四十人，战时在前沿阵地开设包扎

所并派出战地救护人员。主要任务是全旅的伤病员防病治病疗伤、康复休养，为附近百姓群众提供医疗服务，以及为国民党军俘虏包扎治伤等。住院人员的就医用药、吃饭睡觉、休养锻炼、活动学习等都有规定和要求。

当时的院址在山西省吕梁地区的离石，为了防止敌机轰炸和敌人的袭击捣乱，有时会秘密转移到其他安全地方。在大部分队转移时，医务人员也随着转移。附近的百姓闻讯后牵来驴骡、送来马车、担架帮助转运。敌情紧张时，旅部会在医院周围派出警卫分队，加强对医院和伤病员的保护。

受国民党的封锁和破坏，当年医务人员医院的各方面条件较差。医疗设备、医学用具和病房简陋缺乏，缺医少药。但是，医务人员克服困难，想方设法，因陋就简，修旧利废，把用过的绷带经过清洗消毒后再用，用树杈做成土拐杖，用土办法自制蒸馏水，药品不够就用草药偏方代替等等。他们视伤病员为亲人，把好房子、好吃的留给同志们，对来院的伤病员给予认真的治疗和关爱。对牺牲的同志及时登记、整容安葬。这时平时伤病员并不多，只有在部队作战时才会送来更多的伤员。有时医院的病房不够用，就租借附近乡亲

们的房子，群众总是把最好的房舍无私地让给部队，积极主动创造条件帮助伤病员尽快恢复健康。

1947年7月5日，国共双方部队为了争夺山西孝义县城，我军独立第2旅与国民党阎锡山的部队，在孝义外围进行了一场激战，部队伤亡很大，阵地撤下来的伤员较多。其中，有一位伤员腹部和右腿被敌军炮弹炸伤，送到医院时伤势非常严重。但是，这位同志十分坚强，他咬紧牙关、强忍剧痛，告诉医护人员先不要救他，也不要打麻药，先救其他伤员。这位重伤员虽经医护人员全力抢救，但还是牺牲了，他临终前坚韧顽强的精神使父亲久久难忘。在部队医院里，类似于这样的英雄壮举很多，很多伤病员把生的希望留给战友，把好的药品让给同志。他们没有看到中国革命的最后胜利，没有看到新中国的成立，有的甚至没有留下名字，但他们的功绩是伟大的。这些牺牲的战友，像一道刻在父亲生命中的印记，无论过去多长时间都不能忘记。

在治伤休养期间，父亲积极配合治疗，帮助医护人员做一些力所能及的事情。部队首长和乡亲们也常来医院看望慰问伤病员，群众把自家养的猪羊和粮菜等好东西送到部队，住院的伤病员受到极

大鼓舞。经过半年的治疗和养护，父亲的脚伤明显好转。1948年新年前夕，旅长唐金龙到医院看望慰问伤病员时，父亲向唐旅长提出出院上前线继续战斗的请求。旅长说：能否出院，要听医生的，要安心好好养伤。其实，父亲的伤并没有痊愈，后来又经过3个月的继续治疗休养，才出院归队。

父亲在治疗休养中深刻地感受到，中国共产党领导下的人民军队，不仅是一个坚强英勇的战斗集体，还是一个温暖文明的大家庭，是人民群众心中最可爱的人，她的确是一支战无不胜、攻无不克的伟大的人民军队。

78年过去了，父亲的脚伤虽然痊愈，但也留下了后遗症。在天气有大变化时，父亲的左脚踝就会隐隐约约地酸痛。父亲这位在战斗中受过伤、离开部队多年的老战士、老党员，一直受到党和政府的重视和关怀，享受着很高的待遇，老人家过得很幸福。2024年9月29日，扎鲁特旗人民政府还派人专门看望慰问了父亲。这对于已经从战场上归来的97岁离休老兵来说，既是一种安慰，更是一种鼓舞和尊重。



与青春媲美

李明宝 摄

优雅地老去

□刘 丛

我退休后踏上了享受恬淡自由生活的旅程，放飞的心情时而在诗和远方浪漫，时而在油盐酱醋茶中徘徊，尽管不能做到不染红尘半点，但也能云絮飞扬般恣肆汪洋。

当旭日从浩瀚的东海飞腾升起，我才慢条斯理地起床，穿着宽松随意的睡衣，在院子里的石桌上泡上一杯绿茶，躺椅半斜，在凉爽的晨风中，目光逡巡在小院的每一个角落，看看哪里应该打理了、清扫了。坐乏了，便提着锄头或者笤帚，清除菜畦里的杂草，打扫庭院里的垃圾，动作舒缓，不像劳作，更像是在雕琢着某件艺术品。看着碧绿的菜畦，次第的花开，嗡嗡嘤嘤的蜂蝶，抚摸着可爱的果实，闹市里的一片静谧，能洗涤人的心灵。

当万丈阳光穿破云层，晒干草叶上的露珠，舔烫我躺椅靠背的时候，我便踱进我的展馆或者打开电脑，整理我的收藏或敲打几行无关痛痒的文字，开始与先贤们对话。半生半熟地咀嚼着唐诗宋词，趑趄趑趄走在秦砖汉瓦中，懵懵懂懂中乐着、笑着，时光在不经意间染白了鬓角，增添了皱纹，岁月在我的脸上书写着它的日记。沉浸在自己喜欢的事情上，对春夏秋冬交替的感觉就变得迟钝，对外面的世界就知之甚少。年轻时读书看到“洞中方一日，世上已千年”的句子，不以为然，现如今几天不融入社会，竟然发现已物是人非，顿时领悟其中要义。于是更懒得进入人群，在自己的洞天里听听小说，看看闲书，困了就将帽子遮在脸上，悄然入睡并过渡到自然醒。有时和同事或者几个文友相聚，发现话题越来越少，本来想喝点酒，烘托一下气氛，挖掘一下话题，却忽然想起医生的嘱托，不得喝酒，计划便“胎死腹中”。最有趣的是，有时在梦中意气风发，指点江山，激扬文字，澎湃激昂的演讲竟然能把自己给吵醒了……

“吃饭了……”老伴儿只是一声吆喝，我就自觉地快快走向饭桌，因为老伴儿不会喊你第二次，我得遵守纪律，不然会看到一张板着的面孔。石桌上摆着粗粮米饭，或炖或炒家常小菜，有时几盘山野菜挺直气壮地登上大雅之堂，不容我有半点意见。老伴儿很会做菜，也勤快，有客人来，总能把饭菜打理得体体面面，但对我的服务，总感觉有敷衍之嫌，又不能贸然造次。由于在家庭的贡献中，咱处于劣势，不敢造反，那碾压的态势，咱就是借个胆也不敢惹是生非。

可能是年龄让入体机能逐步下降吧，最近两年身体总有微恙，有按下葫芦起来瓢的趋势。我本人生性懒惰，不爱锻炼，尽管老伴儿很有权威，面对我的经年劣习，也失去了催促我锻炼的耐心，于是她开始算计。今年春天以来，从看山花开始，到打杏核、捡地衣（一种菌类）、采蘑菇、移栽山花，一个个户外劳作接踵而来。呼吸山野间甜甜的空气，展望草原上一望无际的花海，采摘挂在枝头累累硕果，享受着大自然赐给的美味，锻炼了身体，舒缓了心情，调整了身体机能，有利于身体健康。当我调侃老伴儿诡计的时候，已深陷其中且已获益。面对老伴儿狡黠的笑，面对老伴儿一天几次提醒吃药的叮嘱，我知道，四十年前走进我生活的女人，已经成为我生命的一部分，无法割舍，依赖感浓浓。

我知道，随着时间的推移，不变的是我们都会必然老去。夕阳是否瑰丽，取决于



我们的心情，取决于我们的生活态度，愿我们都能优雅地老去，青山夕照，风光无限。



与青春媲美

李明宝 摄

爱读报的“老小孩”

□媯说

自从我为母亲订阅了一份老年人专属的报纸，她的生活充满了新的期待和乐趣。

早晨，母亲总是迫不及待地奔向报箱，拿一份新的报纸回来。对她来说，这份报纸不仅仅是一份提供新闻资讯的工具，更是她的精神食粮，让她在平淡生活中寻找乐趣和知识的源泉。

母亲的养老生活原本平静而简单：做家务、看电视、刷抖音消磨时间。然而，自从订阅了这份报纸，她的生活仿佛找到了新的色彩。每当她拿到新报纸的时候，都会兴奋地翻阅每一页，仔细阅读每一个版块的文章。脸上总是洋溢着满足和喜悦的笑容，那是一种对知识的渴望和对生活的热爱。有时候，看到好的内容，还会大声地朗读出来。我不由得庆幸，自己给母亲订了这份报纸！

母亲特别喜欢阅读报纸上的健康知识。一些养生保健、疾病预防、心理健康等方面的内容，她会抄下来，然后将一些有益的知识分享给我和弟弟妹妹。母亲

经常嘱咐我们：“人生在世，健康最重要。我们要学会关爱自己的身体，才能更好地享受生活。”这些话深深地影响了我们，让我们工作之余，更加重视家人的健康。

有时候，母亲会约我一起读报。我们坐在客厅的沙发上，一边品茶，一边讨论报纸上的各种话题。这种温馨的氛围，让我感受到了家庭的温暖和母爱的深沉。母亲的开心和快乐，我看在眼里，喜在心上，让我更加深刻地理解了阅读的重要性。于是，午餐过后，是我和母亲的读报时间！阳台光线充足，我们各自拿一张报纸，看着自己喜欢的内容，相互探讨、品谈。更多时候，母亲喜欢读报给我听，我想她是喜欢这种陪伴的感觉，就像童年的时候，她陪着我读课文一样，温馨且温暖的氛围……

母亲的读报，也成为了她与邻居阿姨们交流的一个话题。她们在小区的健身器材区，一边锻炼，一边分享读报心得。这种和同龄人的交流，简单快乐，让母亲

的生活变得更加充实和有意义。

随着时间推移，我发现母亲的精神状态也越来越好。她告诉我，这些都要归功于每天坚持读报的习惯。她说：“读报让我了解了很多有用的知识，也让我学会了如何调整自己的心态。现在，我感觉自己的老年生活充满了阳光。”听到这里，我心中充满了欣慰和喜悦，便打趣她：“你是有一点阳光就灿烂型的，应该唱我们的生活充满阳光……”

母亲哈哈大笑，还真哼唱起来，果真变成了一个快乐的“老小孩”！

看着母亲的变化，我为她感到高兴。我知道，这份报纸不仅给她带来了知识和快乐，更让她找到了生活的新目标和新动力。而我，也会一直陪伴在她身边，支持她继续追求更美好的生活。



蒋极峰：退休后开启新的甜蜜事业

□席建荣

“我没有想到，在退休后还能再从事一份甜蜜的事业，这是一项伟大的阳光工程。关工委工作让我实实在在地感受到了这份事业带给我的无限乐趣和满满的成就感！”

提起关工委工作，内蒙古民族大学关工委常务副主任蒋极峰教授抑制不住内心的激动。

出生于1950年的蒋极峰，执掌教鞭42载。退休后被学校返聘，继续留在三尺讲台上教书育人，同时还被学校委以关工委常务副主任之重任。

拓宽工作思路，为孩子们做更多有意义的事情，一直是蒋极峰在琢磨的事。在校党委的支持下，蒋极峰于2014年初来到市关工委，受到常务主任张万忠热情接待，达成了“地校合作”的思路模式。张万忠带着市关工委班子成员到内蒙古民族大学，双方领导深入研究“地校合作”的内容，制定了合作工作方案。在内蒙古民族大学建立“青少年思想政治教育中心”，双方分头在各自的工作范畴内，把“地校合作”工作扎实有效地开展起来。

市关工委积极协调地方中小学校，蒋极峰负责组织民大退休老教授以及学生参与到中小学校的党史国史教育和思想政治宣讲中来，这场多赢的合作取得非常好的效果，既充实了中小学校宣讲教育的力量，又为民大的师生提供了更广阔的舞台。2019年，民大“老教授报告团”在地方中小学校进行了15场讲座。

民大关工委面向全校2.4万余名学生，进行社会主义核心价值观教育、传统文化教育，采取集中宣讲和分次宣讲相结合。“老教授报告团”每年做两次大型党史、国史以及法律方面的宣讲活动，每年有5000多名学生接受教育。

民大关工委还组织师生走出校门，走进党政机关、中小学校、基层社区、乡村、企业，进行传统文化传播、税法培训、心理学讲座等，走进监狱，对在押人员进行心理疏导。

十年来，蒋极峰带着民大的“老教授报告团”，带着传承红色基因、赓续红色血脉的神圣使命，传颂党史、国史教育，阐述社会主义核心价值观内涵，传播民族文化

精髓，宣传法制教育，足迹遍及通辽大地。

谈到未来，蒋极峰踌躇满志，他说下一步的工作计划是和蒙东地区的高校联合起来，和通辽市关工委合作，再创新品牌。带领学生走出去，深入基层农村牧区，辐射农村牧区，做中小学校的班主任、辅导员，为偏远乡村学校建立小合唱团、足球队等，引导学生参加到深层次的社会实践活动中，为基层学校解决师资不足的难题。

老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。蒋极峰的关工委梦诠释着每一位关工委人的心声，他每天奔波在关工委路上的身影，就是每一位“五老”的真实写照和缩影，退休后的他们一直在为做好关心下一代工作殚精竭虑，身体力行。



舞韵匠心育晚霞

□邱仲德

有言道，“师傅领进门，修行在个人”，学别的“行当”大约如此。但学习舞蹈，有时连“领进门”都难以实现，更像是“师傅指指门，修行在个人”。然而，前不久在市老年大学高娃老师的民族舞课上，我深刻体会到：一位好的舞蹈老师，首先应该是一位优秀的舞蹈演员——自身示范足够美，教学严谨足够高。唯有如此，才能从多个关键维度提供高效引导，助学员精进舞技。高娃老师，正是这样一位由专业舞蹈演员转岗的良师。

精准教学：于细节处见真章

高娃老师专业功底扎实，教学方法科学，审美视野领先。她深知老年人学舞的痛点：不仅要克服身体协调性的挑战，更要弄清动作的运行轨迹、发力方式、节奏韵律，以及动作衔接的流畅性。

她的教学直指核心，聚焦“基本功、呼吸、情绪、节奏、动作衔接与精准发力”六大要点。即便是简单的“擦地”动作，她也要求每个点位、路径、站姿都规范标准；教芭蕾舞型，更是精确到大拇指应靠近哪个指节。她常说：“每个动作都不是孤立的，要和音乐节拍、力量传导、气息推动、情感抒发紧密相连，实现内与外、心与形、气与身的统一。”

课堂魅力：化繁难为轻松

高娃老师的课堂，总是充满活力与笑声。她扎实的基本功、超强的表现力让学生信服；出色的控场能力和幽默感，则让学习过程变得轻松愉快。

她模仿学员的错误动作时，虽略带夸张，却惟妙惟肖，常常引得笑声一片。许多学员看视频百遍都学不会的动作，经她三言两语点拨，便能豁然开朗。在她口中，复杂的舞蹈仿佛变得像吃饭喝水一样简单，只要肯学就能学会。有她在身边，学员们便有了突破自我的信心。

艺术传承：以热爱点亮晚霞

高娃老师在舞蹈动作控制、框架构建、姿态演绎、节奏处理上的精湛技艺，完美诠释了“跳得好，才能教得好”的道理。她从不会为赶进度而忽视基础，而是坚持“慢工出细活”。

她常对学员说：“学舞的前提，是构建对舞蹈审美、学习方法、意识控体的三个认知。要将感觉、意识、情感融入音乐，配合呼吸，控制身体起舞。”课堂上，她一个步伐一个步伐地示范，一个手势一个手势地纠正，一个体态一个体态地检查，专注于每个动作技巧的精进、细节的神韵、民族的风格。

在高娃老师的课堂上，每一次呼吸的配合，都让舞蹈充满了质感。曾经觉得自己是“朽木”的学员，如今都在舞蹈中找到了生活的亮色。正如作曲家海顿所言：“艺术真正的意义在于使人幸福，使人得到鼓舞和力量。”上高娃老师的课，我们每个人都深切感受到了这份幸福与力量，并满心期待着下一堂课的到来。



诗书画影

致教师节

□张玉兰

杏坛春雨育新苗，
 粉笔丹心绘碧霄。
 夜暗灯残批卷苦，
 培苗浇灌苦心劳。
 谆谆语破迷津雾，
 殷殷意助雏鹰翱。
 莫道园丁无壮举，
 满庭桃李自风骚。

又见红豆熟了

□麻忠人

欲觅知音叹鬓斑，
 无缘追汝到天边。
 菊香最忆前尘远，
 酒醉犹怜午夜闲。
 最喜微聊聊月色，
 更惜小照照云鬟。
 秋来又见熟红豆，
 几粒酸酸几粒甜。



山水人家 杨永红 作