

■养生之道

八旬老人谱写歌曲颂党恩

“我们紧跟党中央，改革开放奔小康，脱贫攻坚富起来，背负使命创辉煌。亲爱的党，百年奋斗，坚强如钢，牢记使命初心不忘，党的旗帜，永放光芒……”湖南省邵阳市大祥区百春园街道马蹄社区的陈义庭老人，在家中一边弹琴，一边唱着自己最新创作的歌曲《站起来富起来强起来》，为庆祝中国共产党成立100周年献上一份贺礼。

陈义庭今年84岁，1957年参军入伍，1960年加入中国共产党，1979年转业回邵阳，1998年退休。勤奋好学的他在部队政治部当干事期间，他拜文工团团长为师，学会谱词曲，成为部队小有名气的音乐干事。

“我1960年入党，到现在已有61年党龄。长期以来，我深受党的教育。如果没有党的栽培，就没有今天的幸福生活。”

早在今年1月，陈义庭就开始酝酿，准备七·一前谱写一首新歌，纪念中国共产党成立100周年。2月25日，他收看了全国脱贫攻坚表彰大会直播，听了习近平总书记振奋人心的讲话，立即把“改革开放奔小康，脱贫攻坚



“富起来”这些字句加入到歌词中，进一步丰富了歌曲的内涵。为了使新歌更趋成熟，陈义庭前后已修改了20多次。

退休后，陈义庭的爱好之一就是唱歌、写词、谱曲。2001年7月，他原创了第一首歌曲《伟大光荣正确的党》，以此纪念中国共产党成立80周年。随后，他相继创作了27首歌曲，有近20首是歌颂共产党和伟大祖国的。2010年，他谱写的《美丽的邵阳我的家》，纪念新宁崀山申遗成功；2015年，他创作《我不是不爱你》，纪念抗日战争暨反法西斯战争胜利70周年；2020年的作品《坚决打赢疫情防控阻击战》，歌颂中国共产党带领中国

人民积极抗击新冠肺炎疫情。这些歌曲虽然没有公开发表过，但是总被许多歌友们争相试唱。每次，陈老都会将大家录好的歌反复回放倾听，再不断修改不足之处。每当有人评价他歌写得真好，对他而言都是一种莫大的鼓舞和鞭策。

为了提高词曲功底，陈义庭收集了不少有关党史教育和音乐创作方面的书籍。虽然如今老人年岁已高，视力下降，但他仍坚持拿着放大镜认真阅读，来了灵感就立刻伏案创作。陈老的心愿是在有生之年能多创作一些歌颂党的新歌，出一本属于自己的歌曲集。

湖南 尹建国 伍洁

■人生感悟

适时按下“暂停键”

朋友多年打拼，拥有了一家颇具规模的公司，他同时也是有名的大忙人。可最近我发现他经常晒出和家人一起旅游的照片，不禁问：“近来朋友圈的内容怎么丰富了啊，拍摄水平也不错。”他笑着说：“我加入了摄影协会，现在正在努力学习呢！”“咦，你那么忙，还有时间玩摄影？”他认真道：“以后不会了。之前在公司夜以继日地加班，有一天晕倒在办公室。才发现身体才是最重要的。”是啊，张弛有度，才是生活之道，人不是“永动机”，过分透支健康和青春，将来后悔都来不及啊。

毕淑敏曾形象地描述现代人的状态：“像受惊的羚羊一样奔跑不止，被金钱如财狼般撵着，是现代文明强加给我们的节奏。”被现代生活的激流裹挟着向前，或为学业、或为事业、或为家庭奔忙，匆匆脚步难以停歇，人生仿佛成了天涯苦旅，何从谈起幸福和欢乐？

放慢前行的脚步，按下人生的暂停键，让心灵小憩，让灵魂净化，这不是偷懒，而是重新调整状态，为了更有力量地远行。累的时候，可以用心去享受惬意的下午茶，在美好的清晨去公园听鸟鸣，读上几本好书，陪家人度过愉快的周末，背上行囊去饱览祖国大好河山……

“偷得浮生半日闲”。适时地停下疾行的脚步，松弛紧绷的神经，日子才会过得健康鲜活，才能充分感受生活的丰富多彩。其实，这也是人生的大智慧。

江苏 徐新

■退休生活秀

清明节陪父母踏青

清明节除了祭祖之外，出门踏青也是很重要的习俗。人上了年纪更容易怀旧和伤感。放假期间，陪父母去踏青，找回快乐的心情，对老年人的身心非常有益。

跟二老一提，他们摇摇头：“踏啥青啊，咱天天都能看到田里的庄稼和花草，有啥看头？”我笑笑说：“春风和暖，现在正是一年中最美的时候。咱走出去，好好看看花，看看草，看看出来游玩的人，会觉得心情舒畅，日子过起来都有奔头呢！”

得了空，我带着全家奔向郊外的田野，果然是春和景明。我指着不远处的杏花：“咱们去赏花吧！”母亲笑呵呵地说：“咱家种过杏树，我对杏花太熟悉了，可没觉出有啥意思来。”“您要学着换一种眼光、换一种心情来欣赏。”母亲听闻，仔细瞧着：“还别说，这杏花一片片的，像云彩一样！”妻子见我们说笑，抓拍了一张照片。母亲看了笑眯眯地：“拍得真好，杏花好看，人笑得也好看！”我打趣说：“人面杏花相映红嘛！”

父亲也来了兴趣：“咱去看看梨花吧，雪白一片，拍出照片来也好看。”到了梨树园，全家人一起赏花，拍照，玩得不亦乐乎。忽然，母亲喊道：“快看头顶上，有风筝飞上天了！”我见母亲有兴致，说：“妈，咱也买个风筝来放放？”母亲说：“去买吧，小宝肯定喜欢放风筝。”风筝买回来，父亲、母亲带着我的儿子一起放，祖孙不时一同开怀大笑。

回来的路上，父亲和母亲情绪大好，话也多了起来。母亲说：“老头子，以后咱也得出来多走走，散散心，看花看草看美景，还真是不错！”

河北 王国梁



■有话要说

农村需要更多的“乐龄中心”

据统计数据显示，2019年，我国60周岁以上人口占比达到18.1%，正加速步入老年化社会。其中，如何让农村留守或独居老人便利地生活，是交给社会的一道难题。对此，江西省奉新县赤田镇整合现有资源，办起“乐龄中心”。设置有活动室、学习室、娱乐室、食堂、卫生室等，让老人们既有交流之处，又能按时吃上一日三餐，如此“乐龄中心”，无疑是养老“及时雨”。

要切实改善农村留守老人养老问题，三方面的力量不可或缺。首先，家庭要担负起赡养和关爱老人的责任，依法履

行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务；其次，政府要高度重视社会养老服务体系建设，将其作为重要民生工程，按照政府主导、社会参与、城乡同步的工作思路，努力打造以居家养老为基础、社区养老为依托、机构养老为补充、医养相结合的社会养老服务体系；第三，社会和志愿者要广泛开展关爱农村留守老年人志愿服务，鼓励农村基层组织组建为老服务志愿者队伍，为留守老年人提供内容丰富、形式多样、符合需要的志愿服务。

加快推进农村留守老人关爱帮扶制度，让他们愉快地安度晚年，既是乡村新时代提出的现实要求，也是切实解决农村留守老人老有所养的迫切需要。赤田镇乐龄中心实行自我管理、自我教育和自我服务，“自己的事情自己管”“自己的事情自己做”，既号准了留守老人老有所养的脉搏，又抓住了乐龄中心自我完善的根本，完全符合农村养老事业的发展现状。

总之，农村留守老人需要更多的关爱和体贴，这样的“乐龄中心”多多益善！

江苏 孙贵书