

2021年已悄然而逝。回顾刚刚过去的一年,老年朋友们感慨颇多。大家谈收获,说心情,在回顾与展望中,书写着精彩的篇章。

——编者

# 盘点我的2021年

## 满怀激情

王洁夫

年轮飞转,岁月如梭。84岁的我将迎来本命年,天天向上的心境仍与年轻人一般不减当年。

回顾过去的一年,我处处严格要求自己,以身作则,无论学习、做家务、健身,都成为儿孙的榜样,不倚老卖老不等人伺候,不贪图享受,不虚度年华,不当家庭的累赘,立志做一个自立自强的老人。一年来读书、写作,没有停歇。日日不空过,月月有收获。我每周去省、市图书馆三四次,写千字文两篇,写日记激励、反省自己,日子过得很充实。

俗话说:不怕慢,就怕站。一年来,我写文章百余篇,其中50余篇刊登于报刊。在太原学院组织的征文比赛中,我写的《红心向党,老有所为》获得一等奖。

一个人要想有所作为,身体健康是最重要的。我常年坚持步行、打太极拳。学习做饭炒菜,一日三餐清淡为主,吃七八分饱。注重养生,睡眠充足,精力旺盛。我要求自己成为家庭好带头人、社会上有用的人。

新的一年,我又做好新的规划,我要在坚持读书写作健身的基础上,从实际出发,在“新”“游”“烹”三字上下功夫。

“新”,即出版一本新书。要将近两三年发表在报刊上的自己满意的文章,选出200余篇汇集成册,在年底前出版。既是个人作品的成绩展示,又是教育后代儿孙的宝贵教材。

“游”,即到国外旅游一次,敞开心扉观赏世界风光。这一愿望早存心底,只是疫情干扰未能实现。希望在新的一年里,全球合力奋起千钧棒,赶走病魔,实现大家的出游愿望。

“烹”,即认真学习、掌握烹调技术。一技在身,既为家人更为自己。尤其是人到晚年,更需加强营养注重饮食。自己学会烹饪,可减轻儿女的负担,为家庭贡献自己的微薄之力。我会乐此不疲。

## 快乐而充实

梁建军

回顾2021年走过的路程,我感到快乐而充实。

一年来,坚持晨练寒暑不辍。几名拳友,每天清晨相约在杏花岭体育场锻炼,清一色的退休人员中,我算最年轻的。每人持一根短棍,长一米二三,在武术里叫鞭杆,我们也是太原老年体协鞭杆13辅导站的核心成员。大家来了先做热身活动,压压腿,下下腰,活动活动胳膊,差不多人到齐了,就开始集体练习。霸王鞭、迎手鞭、陀螺综合鞭……一趟接着一趟,累了聊会几天,家长里短、天下大事、热门话题想起啥来聊啥,聊一聊接着练。练完七八套集体项目外,就自由活动,练拳的,练剑的都有,我则练几套形意拳。

我们不仅巩固“旧”的,还要学习新的,教练就是我们自己,大家看到谁练的哪套好,就跟着学习。张师傅别看是年近八旬的老太太,身子灵巧,练起少林鞭杆有模有样,我们就跟着张师傅学习少林鞭杆。申老师练得初级刀干净利落,我们就跟他学习初级刀,练刀也是拿根鞭杆,鞭杆刀剑都能代替,这也是它的优点。2021年我还看着视频自学了一套“子午螳螂万花鞭”,不仅提高了锻炼身体的兴趣,增加运动量,还能锻炼记忆力。

晨练完后,家里没什么负担,就为社会发挥些余热。我从前工作的单位要写部《厂志》,要我去统筹编写,自然欣然允诺。由于我在粮食局机关工作多年,又在这个企业工作十来年,对粮食行业的政策演变亲身经历,更对企业的生产、销售、粮食保管全程参与,算是较为合适人选。现已把档案资料看了一遍,光笔记摘录就有20余万字。现在,“企业的规划筹建”“基本建设”等章节已出初稿,大家正在抓紧时间,陆续出稿,这本《厂志》也将承载记录着粮食企业的改革发展,也是粮食改革发展史的延伸。

2021年,我还参与了中储粮一企业筹办的新中国储备粮食发展历程展览工作,主要参与了文字部分的编写。特别是在编写我国古代、近现代粮食储备史中,查阅了大量粮食储备历史文献,感受到只有国家强盛,储备粮体系建设才能壮大发展。今天的国家储备粮食是历史上储存最多,制度体系最好的。

2021年,我还和同学、好友结伴游览了雁门关、老牛湾、革命圣地延安等,领略了祖国大好河山,受到了革命教育。我们焦化厂的几位好友还坚持经常小聚,轮流坐庄,小酌随意,叙叙旧,聊聊天,解解闷,也很惬意。此外,我还在《太原晚报》《山西晚报》刊发往事、随笔稿件40余篇。

## 感慨万千

王建章

2021年飞逝而去,这一年,让我难忘。

这一年,我的写作渐入佳境,有激情有灵感。在报刊杂志发表文章19篇。置身于电脑桌前,10个手指此起彼伏敲击键盘,一个个方块字欢快地在屏幕显现,心中满怀喜悦。

这一年,我结交了三位朋友。一位是大同大学的英语老师崔礼山,他不但教书,更注重育人,尤其痴迷写作,并当成事业。他非常关注学生和教育,每天至少在微信中推出一篇满是正能量的文章,付出极大心血。其二是从大同铁路局退休的刘大龙,他常做好事,热心助人,慷慨解囊,无私奉献,可谓是当代雷锋。另一位是太钢退休职工施润青女士,爱好收藏,心地善良,大方乐观。她14岁开始写日记,从未间断,50年写了50本。我则是18岁才开始写日记,51年仅写30本。相比之下,我对她佩服又惊叹。与这些志同道合、爱好相同的朋友交往,使我增长了见识,滋润了生活,如沐春风,开心快乐。

这一年,我的心态大转变。2019年因腰腿疼治疗无效而焦虑不安,日均睡眠不足5个小时。2020年疫情来袭,我想,与“新冠”患者相比,我是自找烦恼,从此不再焦虑,顺其自然,并坚持适当运动,保持良好的生活习惯,睡眠得到改善。2021年12月初,女儿买回家用跑步机,我受益匪浅,12月份日均睡眠超过7小时,睡得香食欲增加,精神焕发,状态恢复至刚退休的2015年。

这一年,让我欣慰的还有在大同生活的老伴,5月份她到医院做检查,主要指标全正常,综合分数比我还高1分。这源于她的良好心态,凡事想得开。老伴痴迷网歌,每天乐此不疲。我曾把她《歌唱祖国》的视频发送给微信好友,有人问:“这是你女儿?”还有人打趣道:“这是哪位明星?”老伴唱起歌来神采飞扬,仿佛年轻了20岁。看到此情此景,我也放了心。在省城,有孝敬的女儿和懂事的外孙女陪伴,生活惬意又舒心。这一年,明白了什么是成功——人到晚年身体基本健康,子女孝敬,家庭温馨,平平安安。

这一年,也有意外和不幸,2021年8月5日,哥哥突发心脏病去世,生命之钟永远地停在了72岁。我在悲伤之余,深切感受到人生的无常。这重要,那重要,身体健康最重要!

2022年,我跨入古稀行列。来日并不方长,当应珍惜时光。人生不能彩排,岁月不会重来。

## 点点滴滴映照夕阳红

李汝骥

2021年伊始,老伴生病住院了,小儿子见我急得老泪纵横,安慰我说:“我一定竭尽所能,治好母亲的病,您就放心吧!”

经专家诊断,老伴患的是轻度脑梗,动眼神经麻痹。两个儿子和儿媳轮流照顾住院的老伴。老伴对我说:“专家说在3个月的黄金期内坚持眼部锻炼,一定能康复,我有信心。你一个人在家要格外注意,不能给孩子再添麻烦了。”

经过半个多月住院治疗,老伴出院回家养病。她对我说:“今年是我们的保健之年,把健康放在第一位吧!”我从2015年开始患双膝退行性病变,走路腿疼,而且病情加剧,合唱团和四重唱组合的活动全不能去参加了。2021年,我的病情发展到腰弯背驼,走路缓慢,一副老态龙钟的样子。老伴提出

“健康第一”,我完全赞成。于是,在每个节气来临之际,我在阅读有关书刊和各种帖子的基础上去粗取精、去伪存真,结合自身体验,精心写作一篇保健养生的文章,供自己和老伴参照并实施。有时也在《太原晚报》“老年养生”版上发表,供老年朋友参考。2021年在女儿和儿媳帮助下,我们完成了新冠疫苗接种。考虑到老年人免疫力下降,各种防护措施我们也一直做得很认真,盼望疫情早日消散。

由于身体原因,我许久没有参加唱歌活动了。想不到合唱团的三位歌友来家看望我,我异常兴奋,我们倾心畅谈,又共同演唱了在合唱团排练过的歌曲。“四棵松组合”的两位歌友也来我家看望,并带来了歌友编辑刻印的我们演唱过的64首歌曲集,并带来了部分演唱的视频,这是多么珍贵的礼物。他们

还向我推荐了两首优美的歌曲:《往日时光》《可可托海的牧羊人》,在我家客厅又响起了学唱的歌声。

这一年我外出活动减少了,写作时间增多了,几乎每周都要写文章。尤其是为了庆祝党的百年华诞,我积极参加了“党在我心·锦绣太原”等各项征文活动。我写的《党的光辉照我心》发表在《太原老龄》上,《和平南路常变常新》征文被《太原日报》选登,《路在脚下巨变》被《都市》文学月刊选登,《全家共庆党的生日》发表在《太原晚报》上。这一年我在写作上获得丰收,在报刊上共发表了60余篇文章,创历年之最。

点点滴滴都烙印在最美夕阳红的人生轨道上。我的2021年是难忘的一年,是保健之年,歌唱之年,更是写作丰收的快乐之年。