

老有所乐

花甲之年 别样绽放

米艳琴

在时光的潺潺流淌中，我不知不觉已走到60岁的人生渡口。没有盛大的聚会，没有华丽的礼物，我选择以一种独特的方式，与自己、与生活来一场别样约会——去游泳，在水波荡漾间，拥抱那份独属于女性的活力与自在。

换上泳衣、戴好泳帽，我站在泳池边。澄澈的池水在阳光下，波光粼粼，恰似细碎金子跳跃。60岁的身体，或许少了年轻时的轻盈矫健，但心中对生活的热爱、对新事物的好奇，从未黯淡。深吸一口气，我缓缓踏入水中，凉意瞬间裹身，似与久违老友相拥，熟悉又亲切。划臂蹬腿间，感受水流的阻力与助力，那是生命与自然的对话。在水中，仿佛回归生命本初，自在无拘。周围的一切都安静下来，只有自己的呼吸声和划水的声音，奏响生命的美妙乐章。六十载的岁月，在这一刻都化作了水中的涟漪，悠悠散开。

游累了，我便靠在泳池边休憩。这时，同行的伙伴拿起防水相机要给我拍照。镜头对准我的那一刻，我没有刻意摆姿势，只是自然微

笑，让脸上的每一道皱纹都尽情舒展。在水中，我不再是被岁月雕琢的老人，而是享受生活、热爱健身的女性。每一道皱纹都是我人生的勋章，镌刻着风雨兼程、喜怒哀乐。

照片定格时，我看到自己眼中的光芒，那是生活的热爱，对未来的憧憬。六十岁，不是芳华谢幕，而是人生新篇开启。

从泳池中起身，水珠顺着肌肤滑落，周身留存着水的润泽，满心皆是满足与喜悦。我拿起一旁印有“杭州越野赛”字样的浴巾披上。浴巾柔软的触感贴在身上，思绪瞬间回到比赛时。

那天，我踏上杭州越野赛的赛道。赛道崎岖，山峦起伏，每一步都充满挑战。汗水湿透衣衫，疲惫一次次袭来，可心中的信念从未动摇。冲过终点的那一刻，欢呼声与掌声交织，我成功挑战了自己。这条浴巾，作为完赛纪念品，承载着那段拼搏的记忆，见证着我的勇气与坚持。无论岁月如何变迁，只要心中有梦，眼中有光，每一个年龄段都能绽放出属于自己的绚烂光彩。

我的奶奶

李文凤

太行深处的小山庄，是我家族根脉所系之地。遗憾的是，我从未见过奶奶，可关于她的故事，却如潺潺山间清泉，缓缓流入我的心田。

小时候，夏夜乘凉之际，爸爸常讲奶奶的事。他的声音低沉而温暖，那些故事深深刻在我记忆里。后来，村里长辈也讲，编村志时，村民又分享了许多奶奶助人的故事，让奶奶的形象在我心中更清晰。

祖上有乐善好施的传统。往昔灾荒之年，祖辈会开仓舍饭，支起大锅煮粥赈济饥民。奶奶自幼深受这种家风熏陶，更是将这份善良发扬到极致。

奶奶尤爱诵读《名贤集》。农闲之时，她常坐在老槐树下，口中念念有词，不仅自己沉浸其中，还将书中为人处世的道理传授给家人。她常言，人不可无知识，道理皆从知识中来。在生活里，奶奶律己甚严，待人却宽厚。她以实际行动诠释着“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”的真谛，告诫家人莫揭人短、勿自吹嘘，务必与人为善、以礼相待，铭记有恩当报、有怨宜解，遇事需有忍耐之心。这些话语经父亲传给我，在我心里扎了根。

“家和万事兴”是奶奶的口头禅。家人要和和睦、相互扶持。在她操持下，家里气氛和谐，为行善提供了后盾。

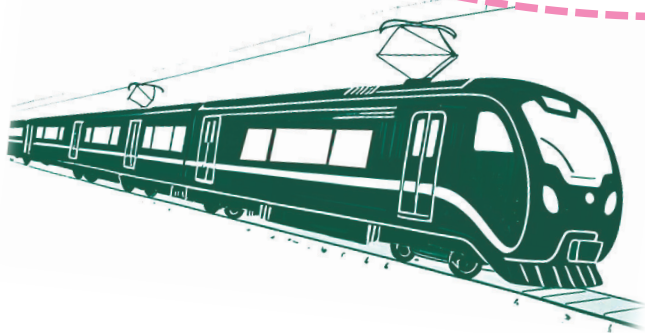
灾荒时，奶奶天不亮就起来煮粥，亲手把热饭递给饥民，说人在难处帮一把，多做一点，他们就能少饿一顿。在奶奶的带动下，全家都投入到这善举之中，舍饭点成了饥民们温暖的港湾。

后来，灾情愈发严重，家中存粮告罄，整个村子都陷入绝境。关键时刻，奶奶毅然抵押了房子，换来粮食，带着家人分发给村民，还组织大家一同想办法共渡难关。那段艰难岁月里，奶奶成了全村人的主心骨。

在培养家人品德方面，奶奶同样极为用心。她常讲一个孝老敬亲的故事，借孝子将第一炉烧饼先奉给老母亲之事，谆谆教导家人，尽孝行善乃是做人的根本，“积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃”。

为了启发家人求知向学，奶奶还常通过讲故事、猜谜语的方式，将知识传授给大家。《孟母断机》《岳母刺字》《孔融让梨》这些故事，传递出坚持、爱国和礼让的精神；有关薛仁贵的谜语，让我们体会到知识带来的乐趣；《金镯玉环记》里雷文秀的故事，不仅让我们欣赏到其才华，更让我们明白，品德才是安身立命的根本。

在奶奶的悉心教育与深远影响下，父亲成为了著名画家。如今已95岁高龄的他仍时常向我们讲述这些过往，言语间满是对奶奶的怀念与敬重。父亲用手中的画笔描绘世间美好，更以奶奶传承的善德为墨，在生活中书写着家族的精神篇章，激励着我们将善德代代传承。



岁月留痕

押运救灾专列

姚润生

作为一名退伍老兵，每当我回想起60多年前那段运送特殊物资的经历，那些画面就如同电影般在我脑海中呈现。

1963年8月，连续数十天的暴雨，荡涤了燕赵大地，有104个县受灾。党中央时刻关注着灾情的变化和救灾进展，迅速调配各方力量支援抗洪救灾。那场洪水来势凶猛，天津外围的水位甚至快与劝业场大楼齐平。为了保住天津市，炸毁团泊洼、北大港两大水库的堤坝，是唯一的选择。

我是山西太原清徐人，1959年参军后，便投身于爆破器材的化验、试爆质检及部分器材的定型工作。我所在的仓库，担负着所在地部队的火工品储备、供应任务。1963年8月19日上午8时许，我接到上级的电话：“根据指示，令你部发出一批抢险救灾物资，必须在今天上午10时30分前运往沙岭子火车站，11时准时发出专列，交予津郊张贵庄车站的工兵营。”我边听边在本上记录了调拨的物资。我斩钉截铁地回答：“保证完成任务！”挂断

电话后，我立刻向库领导汇报电话内容。业务股的柴股长迅速部署组织装备、器材，并命我和勤务连的通信员小乔负责押送车皮去目的地。

9时50分，第一车物资已运到站台，随车来的5位战士立刻开始了卸车作业。我急忙组织同志们将这些物资装到挂有特殊标牌的棚车内。不一会儿，装其他器材的汽车开来了，我赶紧指挥汽车，开到另一节棚车门口，开始装卸作业。我迅速核对了器材的规格、数量，并将情况向柴股长作了报告。11时，机车一声长鸣，特别专列缓缓地驶出了车站。荷枪实弹戴着红袖标的民兵，沿铁路执勤，在所经各车站还有军人站岗，为特别专列保驾护航。

列车稳稳地停靠在沙城车站。从门缝中看去，有3名军人出现在站台上，横跨铁路，向专列跑来。我警觉地喊道：“什么人？请你们不要靠近！”他们中有一人大声地说：“我们是沙城（河北怀来县）兵站的，奉命为这一专列的押运员送饭，我这里有介绍信。”我下了车，向

他们走去，接过了盖有印章的介绍信，忙说：“对不起，误会了。”他们送来了米饭、花卷、蒜薹炒肉片，还有一壶开水。我再三向他们表示谢意，他们却说：“总算没有误了大事。”换了机车，车检完毕，专列驶出沙城车站。

穿山洞、跨铁桥，专列进入了茫茫的京西峡谷，沿永定河而下。我坐在各种物资中间的一块空地上，透过车厢的缝隙，望着两岸如刀削斧劈的悬崖绝壁，山腰间几处突出裸露的巨石，巍然屹立。列车驶出峡谷，停靠在门头沟地区的三家店车站。在站台上，整装待命的工程兵五团的两个连，早已排好了2个方阵，他们迅速有序地登上了相邻的2节棚车，随着专列到达丰台编组站，更换机车，一路绿灯，继续东进。

下午5时许，专列安全抵达津郊张贵庄车站。我刚下车，一名军官奉命前来接收从沙岭子车站调来的物资。核对了列车的军运号后，我俩爬上车皮，验收器材名称、清点数量，在交接单上签了字。至此，押运特别专列的任务，顺利完成了。