

书箱里的父爱

郭润生

时间过去50多年了，父亲给我送书箱的事，却牢牢记在我的心底，不时就会想起。

1973年7月，我初中毕业，在全县统考中顺利被录取，进入全县最好的中学——大盂中学读高中。入学后不久，突然有一天，同班同学突然喊我：“润生，你爸爸来看你了，在校门口等着呢。”我快步跑到校门口，只见父亲推着自行车，额头上满是汗水，显得很疲惫。我问道：“爸，您怎么来看我来了？”父亲笑着说：“你考上高中住校了，怕你没地方放书本和

杂物，特意给你送个箱子来。”我心疼地劝他：“这么远的路，骑车又累又不安全，不用特意为我操心。”

父亲和我在校门口聊了一些学校的情况和我的学习，又一同把书箱送到宿舍，看了看我的住处，叮嘱我要吃好、注意身体、好好学习。他连一口水都没喝，便骑车回了老家。

父亲自幼身单力薄，祖父见他务农吃力，在他14岁时便送他到太原当学徒，从事印刷排版工作。后来进入太原印刷厂工作，常年住在厂里的单身公寓。虽是工人，他却始

终保持着艰苦朴素的传统，省吃俭用，日子过得很节俭。

这只木箱，本是他亲手制作用来存放米面的。得知我上学需要书箱，他便把自己的米面箱腾出来，里里外外都用干净的商标纸裱糊起来，给我当书箱用，自己则随便找了个纸箱子存放米面。那天，他是从太原骑自行车，顶着寒风专程来学校给我送书箱的。太原到阳曲县的大盂镇少说也有40多公里，年近50岁的他，骑着自行车沿着大运路一路向北，越走海拔越高，一路尽是上下坡。箱子里还放着给我买的作业本、零食和衣服，一路的汗水与颠簸，藏着他深深的牵挂与疼爱。这份深情，便是最厚重、最深沉的父爱。

如今，父亲离开我已经40年了，我也步入古稀之年，儿子也到了不惑之年。三代人的亲情，让我对父爱有了更真切的体悟：父爱如山，一代接一代地传承，一直激励着我在人生道路上踏实前行、不曾懈怠。



AI制图

闲情时刻

古稀老人健身记

王建章

前段时间，女儿特意网购了一台智能体重秤。与普通体重秤不同，它能进行全方位身体分析，一次称重即可同步生成多项数据，让人清晰掌握身体各项健康指标。

智能秤送到家后，女儿细心操作，帮我连上网络。我站上智能体重秤，短短不到一分钟，体重、体脂率、肌肉量、脂肪量、骨量、基础代谢率等各项数据便同步传输至手机——综合评分仅61分，刚刚及格。看着这些数据，女儿很是心疼，连忙查阅各类健康资料，结合我的身体状况，量身定制了一套运动锻炼与饮食调理方案。

从这天起，我开启了规律的健身生活：每天上午、下午各完成一次锻炼，整套运动共15项。前八项——坐姿交替起脚尖脚跟、脚尖脚跟内外旋、坐姿伸膝、站姿后勾腿、双腿提踵、高抬腿、交替顶膝、双手拍腹，每项动作各做60次；中间三项——双手交替打拳、前后甩臂、左右甩臂，每项做50次；后四项——提放哑铃、平端哑铃、高举哑铃、握哑铃扩胸，每项做40次。健身时我放慢节奏，动作舒展到位，每次锻炼25分钟。运动结束后，只觉周身血脉畅通，浑身暖意融融，身心倍感舒畅。

在坚持运动的同时，女儿还悉心为我调整饮食结构，叮

嘱我增加摄入鸡蛋、牛奶、鸡肉、牛肉、鱼虾及豆制品等高蛋白食物，多吃坚果与深绿色蔬菜，每天足量饮水，事无巨细地照料着我的饮食起居。我笑着打趣：“你这是把我当成大熊猫精心养护啊。”女儿回道：“您是我独一无二的老爸，比什么都珍贵，我陪着您好好健身、吃吃喝喝，争取健康康活到一百岁。”女儿的孝心，让我心里无比温暖。

功夫不负有心人。坚持健身整整一个月后，3月5日下午，我再次站上智能体重秤，全新的检测数据让人惊喜不已。我的体重虽没有太大波动，但身体有了明显改善。女儿欣喜地夸赞我：“爸，您太自律了，健身效果特别好，身体状态也年轻了三岁。”短短一个月的坚持，竟收获如此喜人的变化，我不仅各项身体指标持续向好，更觉得精力愈发充沛，整个人精神焕发，全然没有了往日的疲惫感。

常言道“人生七十古来稀”，现如今，这句话早已成为过往。年逾古稀，更要把健康放在首位，保持清醒的头脑，树立健康生活的目标，养成良好的生活习惯，而这份坚持的核心，便是高度自律，把健康理念真正融入日常点滴。唯有脚踏实地坚持，方能守住健康、收获幸福。



飞过春天(国画) 王彦平 作



图片来源：百度网

海上花园鼓浪屿

乔兵

时隔三十载，再访鼓浪屿。这一次，不是匆匆赶路的开会之旅，而是退休后陪妻子闲游的慢时光。

清晨的厦门，天蓝水碧，凉风拂面。十余分钟的轮渡航程，便将我们送至那座闻名遐迩的小岛。登岛伊始，便无车马喧嚣，唯有宁静悠然，在面积不足两平方公里的土地上，信步闲游，倍感舒适。

鼓浪屿的得名，源于西南海滩上一块奇特的礁石。涨潮之时，浪击洞穴，声如擂鼓，这“鼓浪石”便是小岛名字的由来。岛上植被丰茂，生机勃勃。棕榈、木棉、芒果、柠檬等树木随处可见，枝头硕果累累，赏心悦目。其中最惹人瞩目的是那榕树，“独木成林”，枝繁叶茂，织就一片浓荫。街巷间，三角梅怒放如火，爬山虎绿满墙体，鸟语花香，令人心旷神怡。

这里素有“万国建筑博物馆”之称。漫步岛上，各式建筑错落有致：古罗马的恢弘、哥特的精致、拜占庭的华丽，以及文艺复兴时期的典雅，皆散落其间。菽庄花园、八卦楼等均为当年海外华侨回岛所建，如今已成为供大众游览的景点。

在日光岩，我们遥想郑成功秣马厉兵，收复台湾的壮志；在毓园，我们驻足于“万婴之母”林巧稚的生平展柜，深为她对妇儿事业的无私奉献而感动。鼓浪屿还走出了诗人舒婷、院士钟南山，每一寸土地都沉淀着深厚的人文底蕴。

素有“钢琴之岛”美誉的鼓浪屿，钢琴密度居全国之首。这里建有钢琴博物馆与世界最大的风琴博物馆，每一户人家都似有音乐在流淌。在管风琴艺术中心，我们有幸欣赏了一场震撼心灵的演奏。那是爱国华侨胡友义先生捐赠的亚洲最大百年管风琴，由七千余根音管组成。演奏时，琴音在大厅中回荡，时而雄浑壮丽，时而细腻婉转。我们沉浸在美妙的乐声中，仿佛时间都已静止。

鼓浪屿是历史的见证者，是自然的馈赠者，也是美好的孕育者。它集山海之秀、建筑之博、人文之深于一身，让人徜徉其中，流连忘返，久久难忘。