

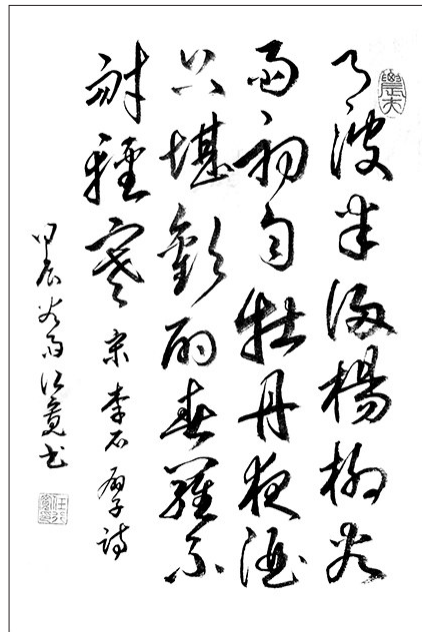
大手笔



▲篆刻·克勤克俭  
辽宁抚顺  
徐成文 66岁



▲书法·春华秋实  
甘肃瓜州  
俞正军 54岁

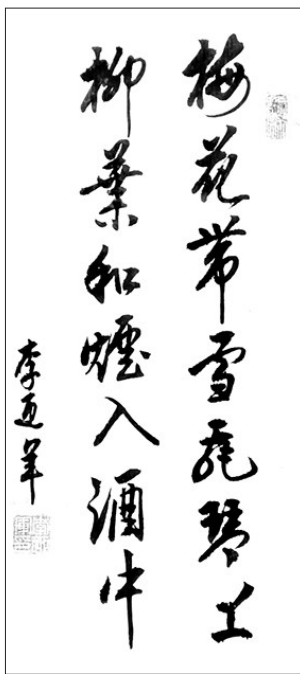


▲书法·月波半浸杨柳，谷雨初匀牡丹。夜酒只堪欢酌，春寒不耐轻寒。  
湖南汨罗  
任行宽 74岁

▲本期栏题题写 郭成云  
(河南沈丘 75岁)



清伊索授再游百善甲辰永福



▲书法·梅花带雪飞琴上，柳叶和烟入酒中  
安徽利辛 李迎军 79岁

▲书法·再游又遇称觞节，百寿应归作德人  
河南中牟 都永福 84岁

诗风雅韵

全民健身

福建邵武 黄彩枝 67岁

盛世欢歌处处扬，健身运动意非常。  
习拳练武儿童奋，挥剑登山白首康。  
乐曲悠悠牵舞步，清波汨汨泛红装。  
朝迎旭日公园闹，晚送流霞岁月长。

春景

四川自贡 张光金 60岁

春风细雨万千条，  
农舍桃红任自妖。  
顽犬戏禽斑竹晃，  
惊鸿一片上云霄。

人间词话

浪淘沙·中国

上海 何钟舒 75岁

轮在海中冲，破浪乘风。滔 千载历朝同，唯国称雄。登  
天巨浪映苍穹。稳舵航程朝彼 天潜海闯深宫。久住神仙牵线  
岸，激浪排空！ 拢，幸会娥龙！

散文小栈

白发也是花

福建厦门 张桂辉 70岁

黑头发黄皮肤是炎黄子孙最直观的体貌特征，一旦头发染霜，意味着老之将至，让人不由得就心生伤感。著名如李白，就曾留下“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”的名句。

不过，当白发占领身体“制高点”后，坦然面对、不悲反喜者，同样不乏其人。南宋朱翌有一首《喜见白发诗》：“种种年来渐满簪，儿童环视语相惊。故人大半黑头死，老子何妨白发生……”元朝著名画家、诗人王冕更是把白发比喻成“霜花”，诗云：“绝怜雪色照明镜，更喜霜花衬接篱。万事为他最公道，老来镊白是儿痴。”红花衬绿叶，是一种美；霜花衬接篱，同样也是美。

因遗传的缘故，本人不到五十，就已头发花白。在职时，时不时要“抛头露面”，一度也曾用过女儿为我购买的“一洗黑”之类的染发产品。退休后，随着年龄的增长，白发更是与日俱增，再到附近那家“定点”理发店，理发师傅热心地问：“白发挺多的，要不要焗油？”回答是一个字：“不。”这样问过两次后，就只理而不问了。

白发，是暮年的标识，更是岁月的馈赠，是一个人经过几十年时光的洗礼才一丝丝生长出来的。得益于社会的发展，人生七十已不稀奇，然而，还是有少数人，或英年早逝，或因公牺牲。比较起来，能平平安安活到满头白发，无疑是件可喜可贺的事情。即便不能像朱翌那样喜爱白发，也不必为白发而悲上心头。

人生一世，黑发时段，可以大显身手；白发满头，依然可有作为。少将钱七虎生于1937年，2020年突发脑梗，身体不再如以前硬朗，但在2021年7月“回望百年奋斗路 致敬最闪亮的星”科学家精神报告会上，白发苍苍的他表示：“我仍然觉得还有很多事情要做、想做、能做。”2022年，钱老获颁“八一勋章”。

白发也是花，劝君善待她。莫嫌沾暮气，仍可育芳华。在此与诸君共勉。

坚持看报的人，像绅士一样优雅

有人说：这年头，谁还看报，都玩手机去了  
这话其实很偏颇。快时代，更应倡导慢生活  
慢一些，灵魂才能跟上脚步  
读书看报是慢阅读，细细品味，入脑入心  
快乐老人报的200万读者，就是一群沉得住气的人  
从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士  
向你们致敬！

