

大手笔



▲ 篆刻·不忘初心 方得始终
辽宁抚顺 刘桂云 66岁

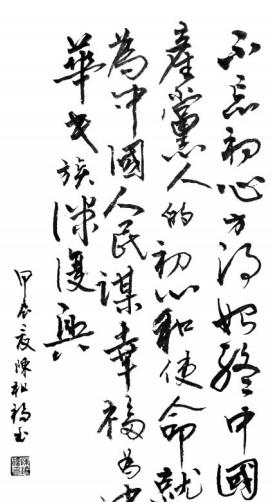


▲ 篆刻·没有共产党就没有新中国
山东曹县 张盛云 85岁

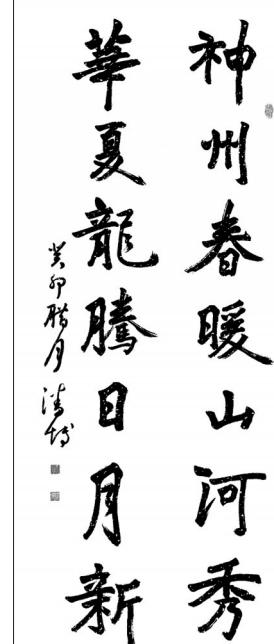
本期栏题题写 唐新民
(湖南邵阳 66岁)



▲ 书法·不忘初心跟党走
牢记使命为人民
山东淄博 边增进 66岁



▲ 书法·不忘初心方得始终,
中国共产党人的初心和使命
就是为中国人民谋幸福,
为中华民族谋复兴
福建泰宁 陈祖福 79岁



▲ 书法·神州春暖山河秀
华夏龙腾日月新
辽宁铁岭 潘博

■诗风雅韵

牧羊女
□黑龙江林甸 陈忠海 74岁

慢踏林边荡草坪,农家小妹举鞭行。
凝眸嗅蕊兰花下,极目青山燕子营。
牧犬辛勤长相伴,羔羊共守更牵情。
几番点检黄昏候,心绪浮生对镜明。

放学归来
□江西高安 许克清 78岁

晚笛落红霞,
萍塘鸣鼓蛙。
幽篁窗下亮,
攻读俩村娃。

■人间词话

沁园春·瞻仰周立波先生故居
□湖南沅江 曹涤环 80岁

远岫含烟,山路逶迤,百鸟啁啾。
赞澄湖清澈,轻歌阵阵,荷风拂面,乡韵悠悠。
起舞罗裙,心随花放,几度豪情笑语稠。
凭栏处,看清溪胜景,水碧云柔。

诗情画意谁谋?望廊苑、亭阁共纵眸。
领乡村巨变,民风淳朴,精神永赋,山岳齐讴。依旧蛙声,周公访道,往事频牵尽兴游。
斜阳外,念情深故土,意境长留。

■散文小栈

学游泳

□浙江乐清 张纳新 55岁

抬头、换气、划水、蹬腿,从游泳池的这一端游到那一端,又从那一端游回这一端。我终于会游泳了!

去年底退休后,空闲时间不知道如何打发,老伴喊我一起去社区学游泳,我担心让街坊邻居笑话,没有答应。

一天,老伴打电话让我去游泳馆接她。嘿,室内宽敞明亮,池水清澈,有很多老年人在学游泳,还有教练在辅导。我心动了。

游泳,曾是我一直以来的痛。上小学时,没有专门的游泳场馆,老师让我们去工厂里的冷却水池游泳。到了水池边,老师一声令下,同学们“扑通、扑通”都下了水,各显神通游了起来。我双手扒着水池边不敢动。奇怪的是,老师没下水,也没有教我们如何游,我至今怀疑他并不会游泳。

上了中学,城市有了游泳池,同学们体育课上各自展示自学的

泳姿。这个场合,我也不好意思说自己不会游泳,只是在水里跟着同学们玩。

到了大学,就更不好意思说自己不会游泳了。跟着体育老师教的基本动作,在水里扑通个三五米远,仅此而已。游泳也一直成了我的一件憾事。

老伴看出我心动了,马上拉着我报名老年游泳班。教练耐心细致地给我讲解动作要领,慢慢地,我可以游七八米了,但是还不换气。教练又指导我,双手45度角向下压水,头自然抬起来就可以换气了。我试着操作,果然效果很好,换气自如,双脚蹬水可以从游泳池的这一端游到那一端了。

这半年多来,我的咽炎消失了,也不咳嗽了,平常和老伙伴们相约不再是喝酒而是游泳,老伴很高兴。

游泳,给我的生活增添了一点色彩,也让我越活越有劲儿。

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!

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式 ○ 中国邮政订阅热线:11185 ○ 中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
○ 微信订阅:扫描左边二维码 ○ 报社咨询热线:0731-88906498