

## 大手笔

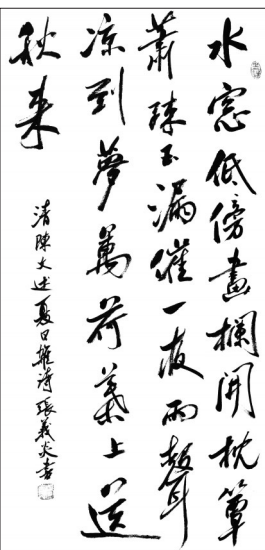


▲ 书法·清代郑燮《竹石》  
河北石家庄 李杰 84岁

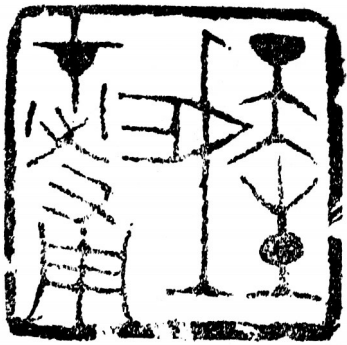
▲ 本期栏题题写 李玉竹(湖南湘潭 93岁)



▲ 篆刻·敏事慎言  
山东临沂 王平 62岁



▲ 书法·清代陈文述《夏日杂诗》  
广东深圳 张义炎 65岁



▲ 篆刻·天生我材必有用  
辽宁大连 杜昕之 55岁



▲ 书法·临风志清  
安徽滁州 彭守峰 81岁

## ■诗风雅韵

## 思乡

□河北沧州 王志敬 63岁

躬耕黄土十三秋，  
眷恋田园意未休。  
身在新城归路远，  
夜长难寐思悠悠。

## 油菜花

□北京 林子华 70岁

生来一抹丹青色，兀自邀风理素妆。  
陌上客游留倩影，枝前蝶舞觅芬芳。  
雨淋日土身方绿，日染新花蕊正黄。  
若问我心秋后事，与人口腹满厨香。

## ■人间词话

## 鹧鸪天·游柏林禅寺

□河北定州 王梦阳 56岁

人得山门岁月深，檐牙殿角 钟杳杳，柏森森，游人到此息  
影沉沉。千寻塔下瞻遗迹，万佛 尘心。吃茶一语便成悟，欲识归  
楼前听梵音。

## ■散文小栈

## 父子戒烟

□四川成都 杨力 61岁

我和父亲都曾烟瘾很重。从年少时偷吸第一支烟被他发现，到他后来淡然递烟说“要抽就抽好的”，再到我成为有二十年烟龄的老烟民——烟草仿佛成了我俩之间一种无声的语言，互相敬烟、点烟，成了父子间熟悉的仪式。

父亲退休那年的寿宴上，他咳个不停。母亲又心疼又气，说都是烟害的。父亲想辩解，却只能扶着栏杆咳得脸色发白，指间的烟却还在燃着。

第二天，母亲硬拉他去医院。CT结果让医生直摇头：“肺都快成煤窑了，必须戒烟。”回家后，父亲颤抖着手点了三次才燃起烟，随即又掐灭，哑声对我说：“从今天起，咱爷俩得真戒了。”

戒烟首日最为煎熬。家里清空了所有香烟，身体像被千万只烟虫啃咬。父亲坐立不安，反复摸向裤袋；我则拼命喝水压制渴求。傍晚，父亲突然走向门口，他在门边停留良久，终于还是转身回来，沉声道：“不能向这玩意儿低头。”

第二周，我们嗑瓜子、嚼糖、盘核桃，用各种方式转移注意力。父亲听说深呼吸能抵抗烟瘾，于是家里常见我俩突然站立，大口吸气呼气，像两条搁浅的鱼。最难熬的是饭后，原本一支烟才是圆满，如今父亲改为刷牙，我则借洗碗分散心神。

一个月后，父亲提议去爬山，检验戒烟成果。登顶时朝阳初升，他深吸一口山间空气，说：“以前以为抽烟解愁，现在明白，健康活着才是真解愁。”

三个月后，我们基本摆脱了烟瘾。父亲脸色红润，不再咳嗽，脾气也温和许多。一天傍晚，我们在餐厅对坐，中间再无烟雾。他笑着说：“以前咱俩像在互相投毒，现在这样真好。”

是的，真好。父亲掐灭烟头的决心，给了我比财富更珍贵的礼物：清新的肺、自在的心，以及更绵长的陪伴。

烟草终成灰烬，而生活终归明朗。在健康的呼吸里，我们找回了属于父子的悠长时光。

## 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  
www.laoren.com 快乐第一