

大子筆

▲本期栏题题写 肖崇义 (河北博野 67岁)

路漫漫其修远兮 吾将上下而求索

▲书法·路漫漫其修远兮 吾将上下而求索 河北廊坊 刘广英 61岁

读书成就梦想 知识照亮人生

▲书法·读书成就梦想 知识照亮人生 福建三明 谢清海 90岁

我们在太行山上

▲篆刻·我们在太行山上 陕西西安 刘松柏 71岁

人贵在务实

▲篆刻·人贵在务实 山东滨州 鹿怀兴 77岁

诗风雅韵

参加社区读书会有感 □湖南耒阳 李力军 72岁

平台创建暖如家,白发青衿聚岁华。墨海探骊文似锦,黉园解惑笔生花。千章雨化松筠骨,一席风清杞梓芽。志远征途不停歇,书香漫处即仙槎。

冬日晚归 □江西瑞金 杨剑光 58岁

朔气侵衣向晚催,荒蹊木落噪鸦回。归心暗逐寒云远,欲系残阳驻晚梅。

人间词话

西江月·感恩节 □江苏盐城 陈建春 62岁

霜染疏林凝暖,风传笑语盈堂。一杯清茗敬高堂,岁月温柔无恙。常念恩深如海,尤珍情暖如常。初心不负经沧桑,灯火人间情长!

散文小栈

清晨的公园 □北京 韩铁铮 87岁

冬至将至,寒意日渐浓重,晨起隔窗远眺,天际刚染上一抹浅亮,路上的行人早已全副武装,帽子、围巾、厚外套,裹得严严实实,在凛冽的晨光里匆匆前行。

饭后,我踱步至附近的公园。街道上,枯黄的落叶铺满路面,踩上去沙沙作响;空气清冽干爽,深吸一口,驱散了残留的睡意。

清晨的公园里,活动的大多是白发苍苍的老者,可他们仿佛全然未觉冬日的严寒,园内处处欢声笑语,洋溢着生机盎然、朝气蓬勃的气息,那份生龙活虎的劲头,丝毫不逊于年轻人。舞剑的身姿矫健,剑光流转间尽显沉稳;踢毽子的人群脚步轻快,彩毽在空中划出优美弧线;练太极拳的队伍动作舒缓,一招一式不徐不疾;还有做保健操、玩太极柔力球、在器械上锻炼的人们,人人自得其乐。最让我心生羡慕的是“排球式”踢毽子的群体,中间拉起一张排球网,双方以毽子为

“球”,你来我往。那毽子无论如何飞旋穿梭,遇上他们灵活的双脚,总能被稳稳踢回对方的场地。勾、拐、踢、抹,花样不断翻新,大家一边踢着,一边说笑。不远处传来优美的歌声:“跟着你飞翔……除了快乐还有健康,紧紧围绕在你我身旁……”

更让我惊叹的是几位“90后”老者,几个人面色红润、思维敏捷,一年四季都坚持来公园活动。他们中年最大的96岁,家住四楼,每天在扶手的助力下爬上爬下,他退休前是粮库的装卸工人,如今聊起天来依旧底气十足、嗓音洪亮。还有一位,每天带着如椽大笔,以大地为纸、清水为墨,在地上练习毛笔字。他写得最多的一句话是:“中国梦实现小康乃中国人民之幸也……”那草书苍劲有力,一看便知功底深厚。

临近岁尾,园内的老人就如同寒冬里绽放的腊梅,历经岁月沉淀,依旧充满勃勃生机。

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生

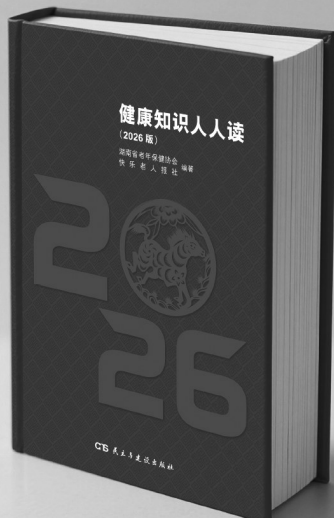
定价 88元 读者优惠价 39.9元 包邮到家

请扫码订购



汇款人需详细附上姓名、地址和电话

汇款订购地址:长沙市香樟路225号红星国际酒店7楼快乐老人报 410018 收款人:刘舒芹 电话:18229802056



书名:《健康知识人人读(2026版)》 作者:湖南省老年保健协会 快乐老人报社 / 编著 出版社:民主与建设出版社 书号:ISBN 978-7-5139-5028-2

天天读不够 人人读起来

2026 健康新读本

专家领航 每月播撒健康真知 精编赋能 每日萃取养生精粹 七维矩阵 全域守护生命质量 音频畅听 晨昏浸润健康能量 诗韵养性 身心共筑年轻状态 档案智记 日积月累长寿资本

咨询电话 400-998-1832

工作时间 周一至周五

上午9:00-12:00 下午14:30-17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏 以上地区不包邮, 邮费10元起, 每加购一本加5元邮费

广告