

大手筆

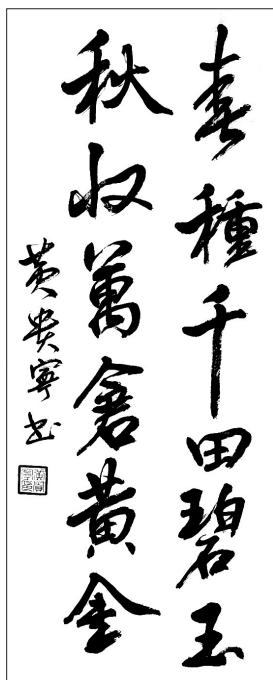
本期栏题题写 胥洪年
(四川射洪 72岁)



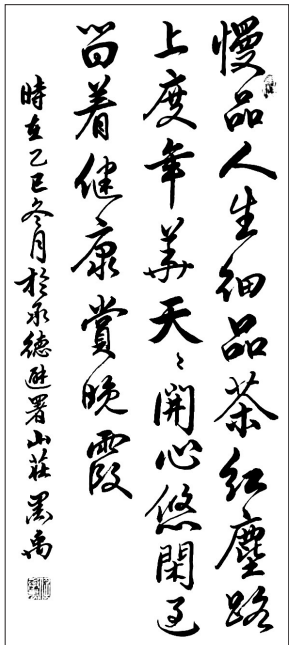
▲ 书法·知足常乐 宁静致远
广东中山 王光兴 63岁



▲ 书法·宋代朱熹《题可老所藏徐明叔画卷二首·其一》
福建三明 谢清海 90岁



▲ 书法·春种千田碧玉 秋收万仓黄金
广西南宁 黄贵宁 66岁



▲ 书法·慢品人生细品茶，红尘路上度年华。天天开心悠闲过，留着健康赏晚霞。
河北承德 任承禹 70岁

诗风雅韵

观弈

□河北辛集 翟星彦 62岁

楚河汉界列沙场，黑阵红营鼓角扬。
主将凝神筹妙策，群僚运智献良方。
败军欲悔争残子，胜旅欣然敛剩疆。
面赤声高犹论辩，言和握手笑哄堂。

初冬小阳春

□福建邵武 黄彩枝 68岁

江南十月暖融融，溪水澄明映碧空。
岸柳婆娑神未改，玫瑰馥郁貌难同。
芦飘雪舞千丛白，桃绽花妍二度红。
望远登高心自惬，山光景物胜春丰。

人间词话

西江月·雾凇

□辽宁沈阳 宫学大 76岁

银屑纷纷曼舞，雾笼悄悄成纱。
凝华点缀夕云斜，巧令寒冰淞挂。
万树晶莹托月，千秋雪韵迎霞。
朔风横扫絮飞花，揉碎世间景画。

散文小栈

老花与忘性

□重庆 王贞虎 57岁

我的眼睛向来很好，在史志办上班时，同事们常打趣说我长了双鹰眼。可五十岁刚过，老花眼竟不请自来，悄悄缠上了我。

起初是看报纸时不知不觉把手臂伸长，铅字才勉强清晰。用电脑写作时更窘迫，椅子都快顶到文件柜了，文友见了打趣：“老王，该配老花镜了！”

验光时，看着验光师不停更换镜片，忽然想起三十年前带父亲配镜的情景。那时他对着镜子叹息“怎么就要戴这个了”，如今镜中人换成我，叹息却如出一辙。

我把第一副眼镜留在办公室，像安置个忠实的助手。有回开会忘戴，我把材料举到鼻尖前细看，对面新来的小姑娘噗嗤笑出声，那笑声清脆得像晨露，却让我品出了与青春的距离。

比老花更恼人的是忘性。以前我以严谨著称，如今却常半路忘事：去书房取书，会被茉莉引去浇水，等站在书房门口，只剩满脑空白；烧菜没有酱油，开车到超市却推着空车回来。最愧疚的是对

老朋友们，退休后相约喝茶下棋，我屡屡爽约。

女儿教我用手机里的日历提醒功能，起初我觉得被机器管着丢份儿，直到它提前半小时提醒我赴同学会，让我得以从容到场。老班长夸我打扮精神时，我心里在感谢那个冰冷的电子管家。

现在我的老花镜增加到六副，连卫生间都备着应急的。女儿写了“眼镜地图”，标着每副眼镜的位置。我还在镜腿上都系上了细绳，小孙女俏皮地问：“爷爷的眼镜都长尾巴啦？”我笑着说：“这是和时光老人拔河用的绳子。”

老花与忘性像两面毛玻璃，模糊了视线，却也让某些东西更加清晰。透过它们，我看清了与岁月和解的方式——不是对抗，而是安放。

昨夜梦见三十岁的自己，在艳阳下骑着二八单车，白衬衫被风鼓成帆。我起身认真地擦拭每副镜片，新的一天，总要看得更清楚些，无论是书上的字，还是这正在展开的银发岁月。

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

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

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

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