

爷爷是老党员

爷爷是个老党员,一辈子都在践行“为人民服务”。他总说,党员就得把群众装在心里。从民办教师到抗洪抢险,从资助贫困学生到调解邻里纠纷,他用一生书写着党员的担当。

村里识字的人寥寥无几,爷爷凭借点文化,成了民办教师。那间土坯房教室,墙皮剥落,窗棂糊着旧报纸,三十几个孩子挤在长条木板凳上,爷爷握着竹制教鞭,把“为人民服务”五个字写得苍劲有力。

每月工资刚到手,爷爷就揣着皱巴巴的纸币往文具店跑。记得有次,我跟着他进了供销社,看见他把叠得整整齐齐的钞票推给店主:“老张,还是老样子,二十本田字格、十支铅笔。”回家路上,我望着鼓鼓囊囊的帆布包不解:“爷爷,咱家又没有上学的小孩。”爷爷摸摸我的头,目光望向村西头那几间歪斜的茅草屋:“柱子家的孩子,都三年级了还拿树枝在地上写字;小芳她爹生病,哪有钱买本子……”

这话传到奶奶耳朵里,灶房顿时飘来抱怨声:“自家的米缸都见底了!你看看咱家的孩子,哪件衣裳不是新三年旧三年!”爷爷却把搪瓷缸里的浓茶喝得咕咚响,笑着说:“党员嘛,得先让孩子们有书读。”

有一次下暴雨,天像漏了底,浑浊的雨水漫过青石板路,我踮着脚趴在窗台上,看着爷爷把蓑衣往肩上一披就要往外冲。奶奶死死拽住他的衣角,声音都带着哭腔:“你感冒刚好!河里的水都漫过石桥了!”父亲也在一旁劝阻:“爸,等雨小点再去。”可爷爷的目光比屋檐坠落的雨帘还要坚定:“村东头王阿婆家的土坯房撑不住,李二叔家的小孙女还困在田里!”他甩开手冲进雨幕,背影很快被雨雾吞没。

后来听同村的人说,爷爷蹚着齐腰深的洪水,在激流中摔倒三次。他把五个孩子顶在肩头转移,指甲缝里嵌满泥浆。等把最后一个孩子送到安全地带,爷爷眼前一黑,栽

■ 苒夏溪

倒在泥泞里。那场大病让他咳了大半年,每到阴雨天,膝盖就疼得走不了路。可每当有人提起,他总摆摆手:“这算啥?党员不冲在前面,还算什么党员?”

这些年,爷爷年纪大,腿脚走起路来也不方便了,可他依然会在村委会喇叭响起时,拄着拐杖第一个出门。修水渠时,他戴着草帽指挥年轻人垒石块;调解邻里纠纷,他坐在门槛上,把两家的矛盾说得明明白白;给留守儿童补课,他翻出珍藏的旧课本,用红笔圈出重点。去年七一,爷爷颤抖着抚摸珍藏的党章,浑浊的眼睛里闪着光:“我这一辈子,就记住了一句话——为人民服务。”

那些被爷爷资助过的孩子,有的成了医生,有的当了老师,他们总说要像爷爷一样,做个对社会有用的人。或许,这就是一个普通共产党员最朴素的传承,在岁月长河里,滋养着一方土地,温暖着无数人心。

我的精彩退休生活

■ 罗瑞雄

退休,这个曾经遥不可及的词语,如今已悄然降临在我的生命中。伴随着职业生涯的落幕,2013年的8月,经过42的工作后,我迎来了人生新的篇章——退休生活。

曾经,我的生活被工作填满,每天清晨,总是在黎明的曙光中匆忙起身,披上那件挂满岁月痕迹的外套,怀揣着对本职工作的无限热爱,匆匆忙忙地走进那间熟悉的办公室。如今,那些挂在腰间的喇叭、装满职工调解资料的帆布包,还有那泡着胖大海与罗汉果的大玻璃杯,都已成为过往的记忆。

退休后的日子,我不再需要为六点半的闹钟所困,也不必再为那漫长的夜路所苦。我拥有了更多属于自己的时间,可以悠然地坐在窗前,给自己泡上一杯香浓的咖啡,然后坐在阳台上,享受清晨的宁静和清新的空气。阳台上,我种了一些花草,每天早晨,我都会细心地给它们浇水,修剪枝叶,看着它们一天天茁壮成长,心中充满了成就感,也享受这份难得的宁静与安详。

其实,退休并不意味着生活的终结,而是另一种精彩的开始。年轻时,我曾因忙碌的工作而搁置了许多爱好。如今,我有幸重新拾起它们,让它们在我的退休生活中绽放光彩。书法是我多年来的挚爱,退休后,我更是将大部分时间都投入到了这项爱好中。笔墨之间,我仿佛能与古人对话,感受那份跨越时空的宁静与深远。

此外,我还加入了广东散文诗学会,经常外出旅游或参加采风活动。写作不仅让我拥有了更多可能性去探索未知的世界,也为我提供了无限的空间来表达自我。随着不断地练习和写作积累,我的语言组织能力、逻辑思维能力都得到显著提升。更重要的是,在这个过程中,我学会了如何更好地倾听内心的声音,怎样勇敢地面对挑战并克服退休后遇到的困难。

退休后的我,也有了更多时间去陪伴家人。因此,陪伴爱人成了我生活中的一大乐趣。每天早晨,在温暖的晨光倾洒下,我们迎来了又一个宁

静而美好的退休日,我和爱人携手走进那片精心打造的小花园,仿佛踏入了一个只属于我们的世外桃源。园中的花儿们在微风中轻轻摇曳,像是在欢迎我们的到来。

这时,爱人微笑着拿起水壶,缓缓地接满清澈的自来水,那专注的神情仿佛在对待世间最珍贵的宝贝。而我则会在一旁,小心地将那些需要特别呵护的花朵轻轻扶正,让它们以最优美的姿态迎接水的滋润。在这小小的花园里,我和爱人一起浇花的时光,成为我们生活中最珍贵的片段。

没有了工作的忙碌与喧嚣,只有我们与花朵相伴,享受着这份平淡而又幸福的退休生活,让爱如同那浇下的水,滋润着我们彼此的心田,也滋润着这满园的芬芳。

虽然退休了,但我依然保持着对生活的热爱与对社会的责任感。我积极参与社区的志愿服务活动,为邻里乡亲们提供一些力所能及的帮助。同时,我还担任了南源街道退役军人服务站“荣誉指导员”。经常深入学校、社区进行红色宣讲活动,为社区的文化建设出谋划策。这些经历让我感受到了自己的价值所在,也让我明白,退休并不是终点,而是另一种形式的开始。

退休后的生活,如同一幅缓缓展开的画卷,每一天都充满了新的色彩。我学会了在平淡中寻找诗意,在简单中体会生活的美好。无论是清晨的书法时光、上午的社区活动、傍晚的家人陪伴,还是夜晚的独自沉思,都让我感受到了生活的丰富多彩。我学会了珍惜每一个瞬间,用心去感受、用情去体会。这段属于我的旅程,虽然不再匆匆忙忙,但多了一份从容与欣喜。

退休生活,是我人生中的一段新旅程。它让我有机会重新审视自己的内心,重新规划自己的生活。在这段旅程中,我学会了放下、学会了珍惜、学会了感恩。我相信,只要心中有爱、有梦、有追求,退休生活同样可以精彩纷呈、充满意义的。祝愿各位退休老人,都能写好人生“后记”,珍惜晚年的每一天。

南清印象

■ 汪茂优

群峰抱翠揽云屏,
石径幽深藏旧庭。
龙脉蜿蜒通福地,
南清风水自成型。

佳节思母

■ 陈亚桃

每逢佳节忆慈亲,
笑貌音容入梦频。
教诲谆谆犹在耳,
母恩难报憾终身。

二游情人谷

■ 郑太锡

初夏蝉鸣藕蕊红,
采风交友乐融融。
情人谷里情人醉,
相伴相依似梦中。

艺考有感

■ 叶子柔

十载寒窗映月残,
今朝艺考最艰难。
龙门浪涌风云聚,
折桂归来梦亦安。

南清行

■ 林伦

青山环抱水笼纱,
天作南清大氧巴。
湖里白鹅闲玩耍,
蓬莱仙境绝喧哗。

红棉赞

■ 张彩芬

岭南嘉木挺苍穹,
独绽丹花傲碧空。
且看繁英燃广陌,
招来百业韵无穷。

保健养生

祛湿健脾过“苦夏”,中医推荐调理法

随着气温渐高、湿气渐重,很多人开始出现食欲减退、困倦乏力、胸闷懒言、夜寐不宁的症状,民间俗称“苦夏”,中医称其为“疰夏”“夏瘟”“暑病”。

在传统医学理论中,暑月之病,多从湿起。夏季阳气旺盛,暑为其主令,南方地区更是多雨潮湿,湿与热相搏,郁蒸于天地之间,遂为“暑湿”之邪。暑为阳邪,其性炎热而上升,耗气伤津;湿为阴邪,其性黏滞重浊,困遏中焦;暑湿合邪,最易犯人脾胃。中医认为,脾为气血生化之源,又主升清,喜燥恶湿。湿邪一旦困脾,则脾失健运,清阳不升,浊阴不降,人便可出现食少、腹胀、乏力、神疲、便溏等,若再兼暑热耗气伤津,就会口干多汗、心烦失眠。现代生活节奏紧

张,人们饮食、作息常常失调,更使“苦夏”层出不穷,久而复发,形成“逢夏必苦”之势。

尽管暑月难熬,但中医认为,苦夏之发,体质不同,症状亦不同。脾虚湿盛者,尤易受暑湿之侵;气虚者更易乏力多汗、精神萎靡;阴虚体质之人,每值酷热便心烦失眠、口干舌燥;心火炽盛者,则多见小便短赤、口舌生疮、尿黄、面赤耳鸣等。因此,“苦夏”患者应先辨清体质,再对症施治,方能安度盛夏,症状较轻者可尝试通过以下方法调理。

清淡饮食,健脾解暑。夏日饮食宜多摄入健脾祛湿之品,如薏仁、扁豆、冬瓜、茯苓、山药等,既可助脾运化,又能利湿除困。适量食用绿豆汤、荷叶粥、莲子

羹,有清热解暑之效,但阳虚体质者不宜寒凉太过。忌食肥腻厚味、辛辣煎炸之品,慎食冷饮冰品,以免助湿伤阳,加重脾胃之困。

规律作息,调畅情志。夏日昼长夜短,应顺应自然,晚睡早起,午间适当小憩。《黄帝内经》云,“夏三月,此谓蕃秀……使志无怒,使华英成秀”。保持心情愉悦,避免过度劳累与情绪波动,是顺应夏令、涵养心神的关键。

适当运动,祛湿通阳。暑热难耐,人们活动量随之减少,但不宜久坐,可于清晨或傍晚气温稍低时适度运动,既活动筋骨、畅达气血,又有助于阳气升发、湿气外泄。运动后切忌立刻吹空调、饮冷水,以防毛孔开泄之际外邪趁虚而入。



海边晚霞 西西 摄