

他山之石,可以攻玉

阅读提示

“桑榆情”自改版、扩版以来,常转载其他报刊关于老年朋友的文章,这些转载的文章让老年朋友受益匪浅,开阔老年朋友的视野,丰富老年朋友的知识,更能欣赏到多样化的美文。

《处州晚报》“桑榆情”自改版、扩版以来,常转载其他报刊关于老年朋友的文章,如《快乐老人报》《燕赵老年报》《大众卫生报》《老人报》《浙江老年报》……这些转载的文章让老年朋友受益匪浅,开阔老年朋友的视野,丰富老年朋友的知识,更能欣赏到多样化的美文。

“他山之石,可以攻玉”出自《诗经·小雅·鹤鸣》,意思是利用别山的石头,磨砺自己的玉器,使其更圆润。这是“桑榆情”的责编老师为了使版面更精彩,知识面更广泛,吸引更多老年朋友读者,不惜尽一切努力浏览多种报刊择优转载的。如《快乐老人报》的《老妈越来越妖或许到了叛逆期了》,这可以看出新时代的老年人越来越爱美,越活越年轻的时代精神;《快乐老人报》的《养护得当,关节年轻十岁》写出八大关节一个也不能伤,老年朋友都或多或少患上骨质疏松症,这就需要特别护卫关节,特别是膝关节,一些爱美的老年女士穿着短裤或超短裙,使关节完全裸露在外,一有风寒,就容易冻伤。我的膝关节年轻时就会疼痛,所以天气稍转冷,我就得套上护膝以养护。

又如转载《老年生活报》的《94岁母亲60年照



顾患病儿子》的报道,这是多么不容易的事,这是中华慈孝文化“母慈子孝”的体现,挺感人的,问她为什么,她说:“因为我是母亲!”这是伟大的母爱;转载《浙江老年报》的92岁潮爷爷的养生16字秘诀:戒烟戒酒,适当活动,合理饮食,心情开朗;转载《老人报》报道的中国笛王的养生经:养成好习惯,凡事想得开;转载《快乐老人报》的《三年带孙日记结集成“教科书”》,讲述吴大鹏老人写下47万字、1100多篇记录孙子成长的文章;还有一篇转自《人民日报》的美文《90后女孩孙玉晴带养母读研》,孙玉晴说:“她养我长大,我陪她到老。”这是多么动人的故事,这正是中华传统慈孝文化

的体现,正如该文结尾的一句话:有孝心的人最美!

综上所述,这些转载的各式各样的美文(包括保健知识),我不由为其点赞。我除了认真阅读之外,有的还加以摘录。我更钦佩“桑榆情”的责编老师为使版面更精彩、内容更丰富,使老年朋友更有兴趣阅读,使老年朋友身心更健康、延年益寿、过好每一天,她们得花费多少精力和心血,在百忙中还得阅读大量报刊择优转载,因为我打心眼里感谢责编老师,为之双手竖起大拇指,尽情点赞!

最后我再次引用“他山之石,可以攻玉”这句名言,即刻用他山坚硬的石头磨砺自己的美玉,使其更加圆润透亮。

(青田 金茂青 89岁)

家庭年度评选人人有奖

春节就要到了,老爸说要召开家庭会议,在家里进行年度评选,给获奖者以鼓励。

晚上,老爸先安排了年度评选活动的程序,要求大家先做自我总结,然后互评,最后领导小组审核。领导小组成员是老爸和老妈。“举贤不避亲,总结我开始!”接着,老爸简单说了他退休一年来所做的有意义的事。老爸开了头,大家分别跟着进行了年度工作总结。

互评和领导审核后,开始发奖。首先,老妈获得“年度操劳奖”,奖金最高。妻子说老妈得最高奖她心服口服,一年来,老妈操持着一

家老少的的生活,对家人付出最多。

接着,老妈给老爸发奖。老爸获得“发挥余热奖”。妻子说老爸退休不退志,不仅在关心下一代协会里做了大量工作,还为小区和家庭的和谐作出了巨大贡献。

妻子获得的是“勤俭节约奖”,对此我提出异议:这个奖不能排在第三吧。可老爸、老妈却意见一致:勤俭节约不仅是美德,也是增收的好举措,排在第三算是委屈了!

儿子得的是“学习进步奖”。对此,我也有微词:学习成绩平平,虽有进步,可

以得奖,但怎么能排在第四?儿子一听,笑着说:“我爸比我成绩多,他排第四吧!”谁知我老爸听了立即表态:“小轩不仅学习有进步,还很虚心,排在第四理所应当。”

我获得的是“业余创作奖”。我有些不服气:“我今年在全国几次征文中获奖,怎么在家里的奖项反而排最后?”妻子一听,首先抢白我:“你业余创作成绩是不错,但是你平时懒散,自己爱好写作,却要让人督导。”好吧好吧,我忙改口:“这个年度评选公平公正公开,我口服心服!”大家一听,都高兴地笑起来。

(刘超)



嫦娥馋了

中秋节那天,一家人去赏月。

儿子看着月亮说:“爸爸,今天的月亮好像月饼哦。”

爸爸说:“是呀,否则中秋为什么要吃月饼呢,而且有嫦娥奔月的美好传说啊。”

儿子说:“我知道为什么嫦娥要奔月了,因为她看到大月饼流口水,飞上天吃月饼去了。”

种狗狗

妈妈问:“桐桐,你在菜园里做什么呀?”

桐桐回答:“我在挖洞呀。”

妈妈问:“挖洞做什么呀?”

桐桐回答:“老师说了,种瓜得瓜,种豆得豆,我把小狗狗种下去,能再得一只新的小狗狗。”



多往“身体银行”储存肌肉

现在不少老年人有“肌少症”,身材瘦弱、走路变慢、握力变差。建议老年人多往“身体银行”存肌肉。抬腿、快走、轻举哑铃等是最佳的“生肌运动”,平时还要多吃大豆、鸡蛋、牛肉,不应每餐都粗茶淡饭。

(彭雯)



“少壮不努力,老大徒伤悲”“明日复明日,明日何其多”古人为我们留下许多关于珍惜时间的名句,大多数人对这些名句耳熟能详,但世间真正能做到的人却不多。时间对于一个人来说,是最平凡又最珍贵的,如果能合理运用时间,不断增加自己的能力,累积知识和经验,就能厚积薄发,成为一名强者。

(市区 吴锡鹏 76岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。