

互动话题 || 2024年您对自己有哪些期待(之一)

主持人开场白:2024年到了,我们迎来了新的一年。站在新的起点上,每个人都有新的期待。

嘉宾出场

张泽峰:与快乐的人相交

退休之后,我参加了社区的读书会。读书会每周末举办活动,完全是公益性质的,会员没有任何年龄和身份限制,只要爱读书便可参与。平时,每本书按章节划分,自愿报名诵读,每天在读书群里发诵读音频。读书会上,先由家庭教育师、心理咨询师等专业老师进行章节分析解读,然后是会员谈读书的心得体会。老师具有专业水准,能对书中的词汇和术语进行精确解读。每次读书会活动时,讨论热烈,笑声不断。我们从书中吸取经验和教训,从书友的分享中汲取生活的智慧,

调整心态,经营好自己的家庭,让自己积极向上,充满阳光。

参加了读书会后,买书、读书成了我的生活日常。新书到手,不等读书会开始,我就迫不及待地想一气读完。读书会仿佛是一把开启快乐之门的钥匙,让我学会打破思维定势,不断提升认知,不囿于生活的鸡毛蒜皮,不陷于欲望的无尽漩涡,学会好好爱自己、爱生活。

愿我在新的新的一年里,与快乐的人相交,与正能量的人来往,不负时光,以微笑的脸庞、积极的心态,迎接每一个明天。

马啸宇:提升健康状态

2023年9月,我的身体出现了两个奇怪的现象:一是眼睛发红疼痛,一是手上的小伤口反复感染。刚开始,我并没有太在意,以为只是熬夜太多所致。但后来,情况越来越糟糕,我就去医院化验了一下血液,结果发现是血糖高了。加上已有的高血压、高血脂,至此,我已是“三高”齐备。

锻炼过,跑不了一圈儿,我就累得气喘吁吁。只坚持跑了三天,就腿疼得不愿动了。打球同样困难,不仅跳不起来,胳膊也累得酸痛。控制饮食就更难了,因为摄入量只有从前饭量的三分之一,我经常饿得发慌。但是,我强迫自己坚持下去。如今,这些身体不适已经彻底消失,体重也从71公斤降到了65公斤,健康状况有了很大的改善。

健康状况堪忧,让我不得不开始重视体育锻炼。我开始每天坚持跑步、打球、控制饮食,并停止熬夜。由于多年没有

在2024年,我要把体育锻炼坚持下去,进一步改善自己的健康状况。

李朝云:练就一手绝活

老伴的姑姑今年78岁,在石家庄定居,我们一直保持联系。去年12月冬至那天,早饭刚过,我就给姑姑发去信息,说起包饺子的事儿。姑姑说:“我正准备剁大白菜,包白菜肉馅儿饺子吃,这可是冬季普通又好吃的饺子。”

说到姑姑包饺子、和面,她可真有一手绝活。记得有一年,我和老伴在天津疗养后返回郑州,老伴说:“咱们顺路到石家庄看看姑姑吧!”我满口答应。来到姑姑家,她就要用饺子招待我们。姑姑一边和面,一边和

我们闲聊。姑姑说:“和面也是一门学问,要做到‘三光’,就是手光、盆光、面光。”果然,她好的面团光光的,手上一点儿面渣都不沾,盆里也是光光的,不留一点儿面。包饺子的时候,姑姑给我们讲解,要擀多大的面皮、放多少馅儿。果然,到最后饺子皮和饺子馅儿同时用完,恰到好处,真是令人佩服。

想想我自己,和面时手上、盆上总会沾着面渣,面和馅儿的比例也掌握得不准。在新的一年里,我要向姑姑多请教,也练就一手绝活。

杨鸿恩:扬鞭奋蹄 笔耕不辍

时光如白驹过隙,2024年我步入86岁的行列。作为爱好新闻和文学创作的耄耋老人,如此高龄,还能继续笔耕吗?我着实进行了一番思考。

人,总是要有一点精神的。学习不在年龄,奋进岂惧年高。我国著名翻译家、作家杨绛先生,92岁时出版散文集《我们仨》,96岁时成书《走到人生边上》,98岁时动笔写作《洗澡之后》……她不仅留下了大量的文学作品,更给我们留下了自强不息的精神财富。我国著名的语言学家、“汉语

拼音之父”周有光教授,100岁时出版了《百岁新稿》……想到这些,我就觉得浑身充满了力量。我要向杨绛先生、周有光教授学习,继续努力,笔耕不辍,为社会作贡献,也充实自己。所以,今年我会继续为河北省各地的报刊投稿,争取保持以往每年的发稿数量,并力求稿件质量有所提高。诗人臧克家在《老黄牛》一诗中写道:“老牛亦解韶光贵,不待扬鞭自奋蹄。”有一分热,发一分光,我愿以此诗来鼓励和鞭策自己。

主持人发言

岁末年初,总结过去,展望未来,带着期盼,编织梦想。愿我们的物质生活一年比一年富足,精神生活一年比一年丰富多彩。



乐享滑雪 王少青/摄



让你尝尝

那天,我领着小孙子去逛超市。当走到特色糕点区时,小孙子指着冷柜橱窗里的一款糕点说:“爷爷,这个糕点真好看,我还没吃过呢。”

我顺着小孙子的手指一看,那款糕点的确制作精美,看着都能引起人的食欲。但为了培养小孙子不乱花钱的习惯,我说:“这款糕点爷爷也没吃过。不过,看着好看并不见得好吃。”

小孙子撅着嘴说:“你没吃过,怎么知道不好吃呢?”停了片刻,小孙子又说:“爷爷,等我长大后挣了钱,一定要买一个让你尝尝,看看好吃不好吃。” 汪小弟/文

本期乐园答案:1.驯; 2.糗;3.扩;4.捉;5.克;6.煮; 7.按;8.烃。

管“闲事”

这天下午,我与好友到中心广场看跳舞。这时,一位80多岁的大爷来到我身旁,小心翼翼地问我:“大妹子,你会在网上交手机话费吗?”我说:“会交,您有啥事儿?”大爷说:“我的手机欠费停机了,闺女找不到我会着急的。想请你帮忙交100元话费。”我说:“可以,告诉我您的手机号。”

交完费后,大爷不好意思地说:“我身上没带着钱,你在这儿等会儿,我找人借去,马上就还你。”可是,转眼半个多小时过去了,也没见大爷回来。

好友埋怨我:“傻乎乎的,就你爱管闲事。你又不认识他,看你找谁要钱去?”我说:“看老人着急的样子,怎能不管呢?”太阳就要落山了,好友幸灾乐祸地说:“咱们回家吧,你这100块钱算是打水漂了。”我却大大咧咧地

说:“没事儿,只当是救济困难户了。”

因家中有事,我连续几天没去公园,那次管的“闲事”也早已忘了。一天,我和好友又去中心广场看跳舞,刚刚站定,就见那位大爷直奔而来,他着急地说:“大妹子,我终于等到你了。那天我找了几个人,都说没带钱,闺女来接我时,你们又走了,这几天我一直在等你,真是对不起啊!”说着话,他递给我一张100元新钞,还补充说:“这是专门从银行取出来的,不会有假。”听了大爷的话,我赶紧说:“让您等我好几天,真不好意思!”大爷再次感谢我,说他遇到了好人。

好友幽默地对我说:“你也遇到了好人。”这样的“闲事”,我今后还会继续管。

霍凤玲/文



爱美的奶奶

郑双宝/作



林琳 任明华/作