

互动话题 || 2024年您对自己有哪些期待(结束篇)

主持人开场白:期待是美好的。人有了期待,才会有奋斗目标。每一个期待,都是我们前行的动力。

嘉宾出场

穆建辉:坚持练功不放松

我天生爱静不爱动,除了偶尔写写毛笔字,没有别的爱好。退休后,因为久坐不动,眼瞅着啤酒肚一天天凸了起来,体重也长了几公斤。老伴看在眼里,急在心上,硬拉着我跟她一块儿去锻炼。一起晨练的侯大姐,太极拳和健身气功都很棒,人也热情,她说我气比较足,让我先学健身气功。后来,侯大姐又教我

们学了八段锦和五禽戏。练了几个月后,我感觉身体有了明显的变化,体重轻了,走路也轻巧了。而且,写毛笔时感觉胳膊更有力量,写起来有一种行云流水的感觉,书法也进步了很多。

健身气功让我受益颇多。2024年,我决定每天都要坚持练功不放松,把身体锻炼得棒棒

狄民建:行而不辍

2024年就这么来了,新的一年,我最期待两件事。第一件事,就是继续圆旅游梦。我喜欢旅游,近年来去过许多地方,还有许多想去而没去过的地方,比如四川阆中、云南香格里拉等地。特别是那充满神秘色彩的青藏高原,我已经酝酿了多次,渴望了多年,但始终未能成

行。今年,我要做足身体上、心理上的准备,力争站在青藏高原上。第二件事,我想出一部短文集。40多年来,我发表过许多稿件,想系统地翻阅、整理、筛选一遍,从中觅得一些能拿得出手的短文,汇编成册。

我笃信:“世上无难事,只要肯登攀。”行而不辍,未来可期。

明伟方:再攀新高峰

去年年初,我申请了个人微信公众号。我在《开篇的话》中说:“如今,自媒体方兴未艾,在文友们的多次鼓励下,我申请了个人微信公众号。一方面将过去在报刊上发表的文字有选择地放进来,做一个梳理;另一方面,鞭策自己多写一些新文字,与朋友们交流。”转眼一年过去了,我每天坚持

推出一篇文章,我为自己的勤奋点赞,更感谢朋友们的鼓励与陪伴。

写作是我的爱好,给我打开了一个通往快乐的窗口。2023年,我除了将个人微信公众号搞得有声有色外,还在报刊上发表了300多篇文章,可谓一个写作丰收年!2024年,期待自己在写作上再攀新高峰。

孙世华:继续骑行在路上

去年,我把尘封已久的自行车收拾了一番,我经常骑上它,一路游玩,一路拍摄。最远的一次,是由市中心骑到外市县,来回近200公里,凌晨3点多出门,晚上9点多到家。没有路灯,我就用随身携带的LED灯照明。经过多次尝试,我相信自己完全有能力骑到远郊,去拍摄自己喜欢的风景。

2024年,我要继续实现自己的行摄计划:骑上自行车,走

遍曾经想去却无法到达的村庄、小镇、林区,看一看那里的风景,领略那里的风土人情,拍摄大自然的四季轮回,拍摄沿途的一草一木,拍摄足以触动自己的美好瞬间。我喜欢这种退休状态,喜欢这种生活方式,喜欢自由自在走在路上的感觉。我要在行动上实现人老心不老,活得更加充实、健康、自由、独立,利用好人生有限的时间,走在希望的田野上。

栾玉锁:追赶时尚

如今,中老年人学开车已成为一种时尚。自从退休后,我有了空闲时间,经济条件也逐渐好起来,便想去学开车。2024年,我准备去驾校报名学开车,争取在“五一”劳动节前拿到驾照。我相信,只要经过刻苦练习,不懈努力,就能取得成功,自己一定能通过考试,取得驾照。有了驾照,我就买一辆车,实现自驾游的梦想。我计划开车带家人外出旅游,游览祖国

的大好河山,开阔视野,领略沿途的自然风光,多去几个景点转一转,把一路的美景记录下来,写几篇游记,给自己的人生增添色彩。

时下,中老年人出书也成为一种时尚。在新的一年里,我准备写一本回忆录,把自己跌宕起伏的人生记录下来,既能圆自己的文学梦,也满足内心的荣誉感,让自己的生活更加丰富多彩。

主持人发言

祝愿读者朋友们,所有的期待都能如愿,所有的梦想都能实现,所有的努力都能成功。

下期话题:老人怎样跟子女一起找乐

大部分老人渴望子女在身边,很多子女也想多陪伴父母,却苦于没有共同的爱好。您跟子女有相同的爱好吗?这些爱好是如何培养起来的?就让我们来聊一聊跟子女一起找乐的经历吧。



小球童

李陶/摄



千篇一律

1月8日是外孙虎子的14岁生日,那天晚上,我们一家人给他过生日。

我首先端起酒杯,说:“祝你生日快乐!好好学习,天天向上!”老伴接着说:“祝你学习进步,在班级里名列前茅!”女婿说:“快到期末考试了,祝你考出好成绩,门门优秀!”最后,女儿说:“祝你上课认真听讲,下课按时完成作业,在班级里争当一名优生!”

听到我们对他的祝福,外孙说:“你们说得千篇一律,不都是要好好学习的吗?我的生日愿望是:你们说些别的。”

李朝云/文

本期乐园答案:1.毛; 2.霉; 3.士; 4.倒; 5.口; 6.衙; 7.粮; 8.慎。

育孙课堂

不能拿回家

傍晚,老伴从幼儿园接回孙子壮壮,见他书包里拿出三张小卡片,上边有漂亮的卡通人物。老伴问:“你从哪儿拿的?”壮壮答:“幼儿园。”老伴说:“幼儿园的东西,只能在幼儿园玩,不能带回家。明天上学时,把这些卡片送回幼儿园吧。”壮壮说:“我喜欢这三张卡片,想留下来慢慢玩。老师和小朋友们都不知道,别送回去了。”老伴说:“那可不行,就算老师和小朋友们不知道,也不能把幼儿园的东西拿回家。要是每个小朋友都把幼儿园的玩具带回家,那幼儿园的玩具还有吗?你到了幼儿园,还有玩具玩吗?”壮壮想了想,小声说:“没有了。”老伴接着问:“你说,这三张卡片怎么办?”壮壮想了想,说:“要是送回去,老师和小朋友们看见了,会说我偷拿幼儿园的卡片。还是别送了,我以后再也不拿了。可以吗?”

我说:“壮壮,爷爷以前教过你《弟子规》。我说上句,看你能不能说下句,你说好不好?”壮壮说:“好,我肯定能说出来。你说上句吧!”我随口念道:“过能改,”他即刻答出:“归于无。”“倘掩饰,”“增一辜。”我表扬他:“真好,还记着呢。那你能说说是什么意思吗?”壮壮说:“意思是如果犯了过错能够改正,过错就会越改越少,归于无过;如果故意掩盖过错,那就又增加了一项过错。”我笑着说:“说得对,给你点赞!你说,这三张卡片怎么办呢?”壮壮说:“我明天就送回去!”

第二天,我接壮壮时问他:“把卡片给老师了吗?”他高兴地说:“给老师了,老师表扬我了,说我把卡片送回去做得对。”我说:“以后要记住,幼儿园的东西不能带回家。”壮壮马上说:“爷爷,我记住了。”

曹明法/文

你什么时候干完活,饭就什么时候好!

掌握「火候」

郑双宝/作

