

光影秀



长城雪霁 何庆新/摄



流金岁月 宋荣琴/摄



雪后赵苑美如画 王树红/摄

槐荫新语

2026年元旦即将到来,许多老年朋友开始着手制订新年的旅行计划和攻略,从而提升游玩品质,愉悦身心。旅行如此,人生亦然。当生命之旅走过大半,若能未雨绸缪、量体裁衣,做好晚年“攻略”,同样大有裨益。从大众层面来说,这份特殊的“攻略”无须劳神,古代诗文中就有暗示。

其一,要有“老去又逢新岁月,春来更有好花枝”的乐观心态。

这句诗出自明代思想家、教育家陈献章的《元旦试笔》。意思是:人虽年老却赶上了好时代,春天来了更会有美丽的花枝向你招手。表达了作者对新年的乐观期许,即使年老,依然期待新的一年能有美好的事物相伴。

人生之路常常伴有坎坷,能够安然步入晚年是命运之幸。这个时期人生已经平稳,又逢千古未有的民安物阜,老年人有足够的资本和资源,在余生收获无限的精彩与惬意。只要积极乐观,晚年之旅必能一路温暖。

其二,要有“残年所幸身犹健,闲事惟求耳不闻”的健康习惯。

晚年“攻略”在诗中

栾德慧 马冬胜

这句诗出自南宋文学家陆游的《独坐闲咏》。意思是:晚年庆幸身体依然硬朗,只盼望耳根清净不再听闻琐事。诗句通过质朴的语言展现了陆游晚年淡泊自守的精神境界,其中“闲事”暗喻世俗纷争,“耳不闻”借听觉寄托超脱俗务的愿望。

老年人的晚年生活如同旅行,好身体不可或缺。要攒好“健康本钱”,做到起居有律、饮食有节、运动有方。同时要呵护心理健康,凡事量力而行,不苛责他人,也不为难自己。让身体和心理保持“良性运转”。

其三,要有“丹青不知老将至,富贵于我如浮云”的淡泊情怀。

这句诗出自唐代诗人杜甫的《丹青引赠曹将军霸》,这是杜甫为赞美画家曹霸艺术成就和品格而作的赠诗。意思是:沉醉绘画不觉岁月流逝将至暮年,在他眼中富贵荣华如同天上浮云一般无足轻重。诗人借曹霸专注艺术、淡泊名利的精神境界,赞扬了其高洁的品格。此句与《论语》中的“一箪食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其

乐”,有异曲同工之妙。

人到晚年,尝过酸甜苦辣,看过人情冷暖。晚年应是通透之时,不要为一时得失耿耿于怀,更不要为无谓的纷争劳心费神。名利皆是身外之物,不要贪财慕势。安穩于日常,清喜于光阴,喜乐安康,岑静无妄,这才是晚年最好的财富。

其四,要有“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”的雅致闲情。

这句诗出自唐代诗人杜牧的《山行》。意思是:停下马车是因为喜爱深秋枫林的晚景,经霜染红的枫叶比二月的春花还要艳丽。这句诗表达了诗人对自然之美的沉醉与流连。诗中用对比手法突显枫叶的热烈生命力,将萧瑟秋景转化为绚烂图景,暗合诗人豁达乐观的情怀。霜叶的“红”既是对色彩的写实,也象征着生命在逆境中迸发的绚烂。

人生到了暮年,没必要去讨人喜欢,只需取悦自己。喜欢田园,就把热爱倾注于乡野;喜欢旅行,就把快乐寄情于山水;喜欢书画,就把乐趣付诸翰墨……努力去做自己想做的事,见自己想见的人,纵然时光短暂,亦让此生值得。

力去做自己想做的事,见自己想见的人,纵然时光短暂,亦让此生值得。

其五,要有“欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜”的达观格局。

这句诗出自北宋文学家苏轼的《饮湖上初晴后雨》,是描写西湖景色的千古绝唱。意思是:若想把西湖比作美人西施,无论是素淡的妆容还是浓艳的打扮,都恰到好处。诗人以绝世佳人西施为喻,展现西湖晴雨皆美的天然神韵。体现了苏轼对不同情境的包容和欣赏,以及他豁达的人生态度。

余生不同现实对抗,只与自己和解。凡事要看得透,想得开,放得下,做到达观自适。喜悦和美好,要感恩并珍藏;黯淡与遗憾,则需清空或原谅。要自处超然、处人蔼然、有事斩然、无事澄然、得意淡然、失意泰然,以平和之心接纳岁月的馈赠,使每一段时光都过得丰盈而自在。

“攻略”不负赶路人。老年朋友只要心有明灯,就一定能以从容之姿漫步坦途,于最美的风景中笑傲红尘。

岁聿云暮 一元复始

岁聿云暮,一元复始。站在岁月的渡口,回望旧年的山川湖海,满心都是时光沉淀后的感悟与思索。

“流光容易把人抛,红了樱桃,绿了芭蕉。”(出自南宋词人蒋捷的《一剪梅·舟过吴江》)旧时光阴如白驹过隙,转瞬即逝。曾几何时,我们在春日的繁花盛景中憧憬未来,于夏日的炎炎烈日下挥洒汗水,在秋日的灿烂金黄里收获希望,又在冬日的凛冽寒风中坚守梦想。四季轮回,周而复始,我们在这岁岁年年的更迭中,或欢笑、或流泪、或迷茫、或坚定,一路跌跌撞撞,却从未停止前行的脚步。

这一年,我们在尘世的烟火中奔波,在一日三餐的忙碌中前行,在春夏秋冬的轮回中坚守。虽然会有疲惫,会有迷茫,但那又何妨?清晨的第一缕阳光总能

驱散黑夜的彷徨,给予我们重新出发的力量。每一次挫折都是成长的磨砺,每一滴汗水都浇灌着希望的花朵。在这充满挑战与机遇的旅程中,我们学会了坚强,也懂得了担当。

回首间,亦有无数温暖的瞬间如繁星点点,照亮了生命的夜空。家人的一声问候,朋友的一次陪伴,陌生人的一个微笑,都如春日暖阳,驱散了心头的阴霾。我们在忙碌之余,学会了珍惜那些平淡而珍贵的时光,与朋友携手共进,和家人相互支持,这些温暖的情谊成为我们最坚实的后盾。即使道路崎岖,我们依然心怀信念,向着远方的目标奋勇攀登,因为只要脚步不停,终能穿越风雨,迎来属于自己的绚烂彩虹。

岁末之际,我们整理行囊,将过往的喜怒哀乐一一珍藏。那

些未完成的心愿,那些曾经的遗憾,都成为了我们继续前行的动力。一元复始,万象更新,站在新的起点,我们满怀期待,怀揣着梦想与希望,重新出发。

新的一年,愿我们能如破土而出的春笋,不畏艰难险阻节节高升;愿我们能在尘世的纷扰中保持一颗纯净而坚定的心,不被世俗所染,不为名利所动;也愿我们能珍惜每一个当下,用心去感受生活的美好,用爱去温暖身边的人。



众志成城 刘文亮/作

冬天的老树

寒风中,你的身影,伫立在冬天的旷野。枝干上的每道痕迹,都是时间的低语。

你把茂密的叶子献给大地,赤裸的枝丫如同颤抖的手,指向灰暗的天空,轻轻诉说昔日的繁华。

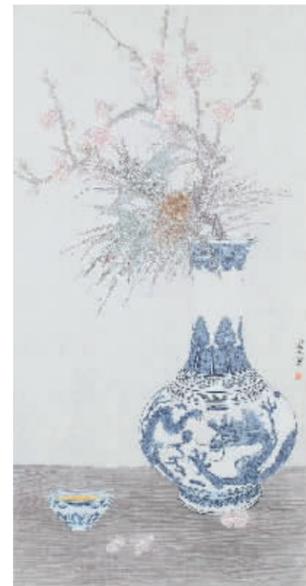
风刀霜剑,不曾让你屈服,每根枝条都挺直腰杆,每寸身躯都如铜墙铁壁。雨雪侵袭你的身体,如同刺入冰冷的针,水滴顺着枝干滑落,那不是你的眼泪。

你见证了四季轮回:春天的嫩绿,夏日的繁茂,秋天的丰腴,冬天的寂静。你的沉默,比任何语言都深刻。冬天的老树啊,孤独是你灵魂的隐喻,坚韧是你不屈的象征。任何时候,你都迎难而上,自强不息。此刻,在这凛冽的冬日,你像一位从时光中走来的智者,思索着生命的意义。当春风吹拂大地时,你将再次披上绿装。

书画花



雄风万里中国梦 康桂英/作



待知音 陈凤壬/作



春华秋实 卢大娟/书



松崖幽居 李平/作



湖山留正气 何镭/书

诗歌集萃

太平河畔漫游

刘笑田  
寒冬暖日挂南方,河畔疏林叶枯黄。残荷倒影随波动,水鸭成群觅食忙。步道行人穿树影,林间鸦雀落斜阳。长女推车陪我游,太平风景入诗囊。

咏菊

陈智  
朔风冽冽草衰黄,万物凋零银粟扬。寒菊缤纷花尽绽,凌霜傲雪见孤芳。

踏雪归乡

杨烁  
古路迎初雪,寒风扫落枝。尘心随岁静,归客遇佳期。

宽心谣

魏德岭  
人生处处有烦恼,知足常乐是个宝。自在清闲乐晚年,品正行端寿自高。

冬至

闫会学  
一碗清汤浮玉饺,寒梅枝上绽新芳。冬至阳生春将近,暖入心头岁月长。

岁末感怀

袁东谦  
七秩轮回又近年,沧桑历尽见华妍。青丝染雪初心在,赤胆经霜素志坚。游览山河吟撰赋,赏观禾野颂诗篇。欣逢盛世精神爽,笑对斜阳乐满天。

图说 核心价值观  
祖国是我的家  
我是祖国的家  
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善  
中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台

母亲哺育我 我报慈母恩  
中宣部宣教局 中国文明网  
富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善