

光影秀



石家庄市元氏县黑水河村山桃花盛开 杜凯山/摄



春日鸟趣 张建社/摄



石家庄市元南公园春意盎然 王少青/摄

声传万里 纸短情长

亲爱的父亲：
见字如面。

春节从石家庄回老家看望您，如今已过去十余天，可您在我临行前的谆谆教诲、生活工作上的悉心指引，仍历历在目、萦绕心头。反复思索间，我在书房提笔写下这封信，窗外的灯火漫过石家庄的街巷，温柔而明亮，耳畔循环着那首《爸》：“温暖的怀抱，你把我的心融化，父爱如大山，多么巍峨挺拔……”熟悉的旋律叩击心底，那些藏在岁月里的细碎回忆，如老电影般缓缓铺展。

时光回溯三十余年，那时您在乡镇中学任教，终日忙碌，路途遥远，唯有周末才能匆匆回家。我至今记得，每到周六傍晚，当您骑着自行车回家后，我像小炮弹般冲过去，而您永远会先稳稳停好车，扯开嗓子喊一声：“儿子，爸爸回来了，快让爸爸抱抱。”

后来我渐渐长大，母亲看着您每次费力地将我抱起，总会笑着劝阻：“孩子都这么大了，别累着。”可您总是憨憨地笑着，语气无比坚定：“不累。”这简单两个字，藏着您一周奔波的疲惫，更藏着对我的疼爱。那些紧紧的拥抱，没有华丽的修饰，却是您作为父亲最真挚的表达，温暖了我的整个童年，也成为我往后人生路上，最坚实、最珍贵的底气。



年岁渐长，您的爱，渐渐从温柔的拥抱，化作了严厉的叮嘱与谆谆教诲。您教我走路要挺胸抬头，不可弯腰驼背；告诫我吃饭不挑食、学习不偏科，凡事要统筹兼顾、全力以赴。那时的我，总觉得您太过严苛，甚至对这些琐碎的要求心生抵触，如今才懂得，那些曾让我觉得“痛苦”的管教，全是您藏在细节里的期许，是您希望我能养成良好的品行、稳稳地走好人生每一步的苦心。

再后来，您开始教我做人的道理，“己所不欲，勿施于人”是您常挂在嘴边的话，简单质朴，却字字千钧；您以身作则，劝我远离烟酒，这份教诲，如春雨润物无声，潜移默化中塑造了我的品格与习惯，让我至今对烟酒毫无沾染。更让我难忘的是，您常常在灯下陪我读书，特意找来《曾国藩家书》，逐字逐句给我讲解其中“吾人只有进德、修业两事靠得住”的箴言。您告诉我，人生诸多事情皆不由己，功名富贵更是难以掌控，唯有进德、修业这两件事，完全由自己做主，是人生值得信赖的财富。您结合自己教书育人的经历，叮嘱我：“进德，就是修心、立身，做一个正直、善良、有担当的人；修业，就是勤学、苦练，练就一身过硬本领，做好自己该做的事。这两件事，你多努力一分，就多收获一分，别人抢不走、拿不去。”

前些年，我投身军旅，与您相隔千里，通讯不便，一封封书信，便成了我们传递牵挂、诉说叮咛的桥梁。那些跨越山海的信笺，字里行间都是您的牵挂与期许，是我军旅生涯中珍贵的精神食粮。每当我遇到困难、心生迷茫，翻开信笺，您工整的字迹便跃然眼前，仿佛您就在我身边，为我

指引方向、给予力量。是您教会我用辩证的思维看待问题，教会我在磨砺中成长、在坚守中前行，让我在人生的大道上行稳致远、不断进步。

如今，我已经离开部队多年，到石家庄工作至今，您一如既往地关心我的学习、工作和生活。每当在工作中遇到困难、在生活中偶有烦扰，我总会给您打一通电话，哪怕只是听您说几句家常、几句叮嘱，心中的浮躁便会消散，重新找回前行的力量。

如今，您和母亲已过花甲之年，两鬓染霜，腰背也不再像从前那般挺拔，眼角的皱纹里藏满了岁月的辛劳与对家人的牵挂。而我，也已成为人父，真切体会到了为人父母的责任与不易。从前总觉得您的肩膀无比宽阔，能扛起千钧重担，能为我遮风挡雨；如今，我也扛起了家庭的重担，才真正读懂，当年您教育有人的坚守、照顾家庭的付出，是多么沉甸甸的责任，是多么深沉的担当。

父亲，如今我在石家庄一切安好，工作顺利，家庭和睦，孩子们健康成长，您和母亲无需为我牵挂。只愿时光慢些、再慢些，愿您和母亲身体健康、平安顺遂，少些操劳、多些欢喜，往后的日子，三餐暖、四季安，岁岁皆安康，年年皆如意。

纸短情长，道不尽心中的思念与感恩；笔落言止，诉不完岁月的深情与牵挂。往后余生，我会带着您的教诲与期望，继续勤修德业、坚守本心，好好工作、好好生活，好好孝敬您和母亲，把您的优良家风传承下去，不辜负您的养育之恩与殷切期许。

愿岁月温柔以待，愿您福寿绵长。
爱您的儿子：尹清国
(因版面有限，编辑对原文进行了删减)

我找到了您的“专属舞台”

亲爱的姥爷：
展信安！

昨天，妈妈带我到附近的社区养老服务中心参观，一进门，我就被一阵熟悉的歌声吸引了——活动室里，几位爷爷奶奶正围坐在一起合唱《伊犁姑娘》，那调子，跟您每天在阳台上练的一模一样。我站在门口听了半天，指挥的爷爷手里打着拍子，像极了您每次教我唱歌时的样子。那一刻我突然想到，这里也可以成为您的“专属舞台”。

我又想到刚放寒假的时候，和同学一起去居家养老展厅参观、学习，那些适老化设备触动了我的心：可升降的灶台适配

站立、坐姿的不同需求，您给我们烹饪美食再也不用累得捶腰了；睡眠监测床垫能监测睡眠时的心率和各种异常情况，还能同步到妈妈的手机上，妈妈可以随时关注您的睡眠质量；还有智能的AI管家，不但能帮您拨打电话，还能陪您聊天、唱歌……这些设计太贴心了，它们哪里是冰冷的机器，分明是懂得老人心思的“老朋友”啊！

这时，有位老爷爷向我招手，打断了我的思绪。我走到他的身边，他拉着我的手感慨道：“在社区有专人照料我们的生活起居、关注我们的健康，我们老年人凑在一起还能唱唱歌、下下棋，这样的日子是以前想都不敢想的。”我突然想起您总

挂在嘴边的那句老话：“知足者常乐。”以前我不懂，今天看着爷爷奶奶快乐地唱歌、跳舞，才明白“乐”的背后，是有人把老年人的一切都放在了心上。

临走前，我在心愿墙上贴了张便签，写着“希望姥爷每天都能来这里唱歌”。这个周末，咱们一起去试试那个带扩音功能的麦克风，您唱《小白杨》，我帮您打拍子，说不定还能认识几位跟您一样爱唱歌的爷爷奶奶，组建个“银发合唱团”呢。

原来最好的陪伴，不是等我长大后带您去远方，而是现在就能和您一起，在社区的小舞台上把日子唱成歌。

爱您的外孙：赵海钦

书画苑



饮水思源 倪春林/作



一江春水 郭明堂/作



幽棕逸韵 李新宇/作



福如良骏至 春似早梅香 任源/书

诗歌集萃

咏春

陈智

风和日丽冰雪融，万物昭苏春意浓。飞鸿列列始向北，百卉千葩竞芳容。林峦葱翠山川秀，燕雀登枝啾美声。沃野田畴勤稼穡，桃芳李艳兆年丰！

赏景

詹秀昌

鸭戏运河碧水间，桥头游赏入眼帘。手舞足蹈忘年迈，欢声笑语迎春天。

春色

王国章

东风漫剪柳枝垂，雨霁天蓝饰翠微。山色峥嵘浮镜水，小舟人醉沐春晖。

学雷锋

温振涛

阳春三月好风光，学习雷锋遍城乡。学习雷锋遍城乡，服务人民做好事，无私奉献圆梦想。

诗痴

杨鸿恩

昨夜枕诗入眠去，今晨捧诗醒梦来。囊囊一生诗点缀，幸福日子乐开怀。

轻靠春韵

柴运强

淡淡春风拂柳丝，轻靠细雨润芳枝。莺歌婉转添诗趣，不负韶华正当时。

春游潭沱

袁东谦

河开浪涌风推波，岸绿田青鸟放歌。桃杏含苞花欲放，春游眼阔爱潭沱。

社会主义核心价值观

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

图说 我们的 价值观

祖国是我的家园

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我爱我的家

中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台