

庆祝新中国成立70周年·征文选登

安享晚年悟“四得”

李丹池

我学习写作已有40余年。进入古稀后，依然在恬淡、清贫的时光中乐此不疲。岁月如流，当银发浪潮扑面而来，我始终保持初心与爱好，每天依旧辛勤地耕耘在写作的百花园中，开开心心，动动脑筋，写写东西，歌颂祖国，歌颂改革开放，歌颂安享晚年的太平盛世。

经得起诱惑

人，没有强大的决心和恒久的毅力，是很难抵御外界诱惑的。

面对当今物欲横流的社会，我们每个人都面临许多诱惑。生活在现实之中的老年人，只有正确对待和抵制外界各种各样的诱惑，以平常心、安心、静心、快乐、安详地去做自己喜欢做的事，人生才有取之不尽用之不竭的能量、激情、动力、源泉。

金钱是人最难驾驭和跨越的诱惑。我是凡人，金钱对我也不是没有影响和干扰。人总有点精神，才能在日常生活中抵御金钱的诱惑，让平淡无奇的生活充满喜悦，充满欢笑，充满情趣，充满活力。这样的人生就会快乐、健康、长寿。精力充沛，精神百倍，心无旁骛地去实现晚年美好梦想，夕阳也会变得更加红火。

在岗位时，我们公司的党委书记多次称赞“丹池精神”，一些专业报刊也进行宣传报道。那时，武钢一位退休的老宣传部长，看到报道和我写的文章后对我说：你兢兢业业工作这么多年，现在还是工人，难道没有一点想法吗？后来，一位在职退管干部也对我说：你的文章满天飞，到退休仍是普通工人，亏了。我总是笑笑表示感谢，从未把这些话放在心上，思想也没受影响。说句真心话，我现在的晚年生活丰富多彩，身体健康，都得益于有一个好心态。今天再静思静想那位退管干部说的话，我一点都不觉得亏，反倒觉得我的人生很有价值。



耐得住寂寞

人，没有奋斗的精神和追求的热情，是难以适应寂寞时光的。

学海无涯苦作舟。写文章，写报道，既是个苦差事，更是个大难事。怎样面对寂寞难耐的时光呢？俄国著名诗人莱蒙托夫有句名言：没有奋斗，人生便寂寞难忍。

如今，进入古稀暮年的老年人，利用退休后闲下来的时光，圆童年未圆的梦，实现年轻时没有实现的愿望是件好事情，不但使晚年生活变得充实美好五彩缤纷，而且还可体现新时代老年人的生命价值。

我童年有个“笔名梦”，由于种种原因未能实现。退休后，我抓住宝贵的时间，如饥似渴地耕耘在写作和摄影园地里，一发而不可收拾。开始爬格子，接着敲键盘；先玩傻瓜机，后变单反机。一步一个脚印，一点一滴积累，持之以恒，永不言弃。今天，我欣喜地翻阅着以源泉、启慧、乐天、乐地等署名投稿见报的文章，看到孙女童年天真活泼等赏心悦目的图片时，愉悦的心情无法用语言形容。真应了人们常说的一句话：精神财富是金钱无法比拟的，有些东西你拿钱是买不来的。

中国著名语言学家周海中先生说：“做学问，要耐得住寂寞和清贫，要有平和的心态；不要急于求成，更不要为名利所累。”这朴实真诚的话，真说到我的心坎上了。

生活在今日纷繁复杂的大千世界，我晚年之所以还能静下心来写点东西，因为早就有耐得住寂寞的思想准备。

淡得了名利

人，没有宽广的胸怀和持久的耐力，是难以摆脱欲望羁绊的。

正确看待金钱和名利，是考察和检验一个人的试金石。我的老父亲在世时，把金钱名利看得非常淡。在他潜移默化影响下，我受益匪浅。几十年来，我常常告诫自己：一定要正确对待金钱、名利、待遇，不要患得患失，想入非非，更不能做金钱名利的俘虏。

我住在武钢106生活小区，这些年自觉自愿宣传社区的好人好事，环境卫生、植树绿化，投稿报刊杂志刊登了有关106小区两个文明建设的文章和图片达数十篇。我觉得能为社区做点事，和居民群众在一起，心中感觉蛮快乐。

去年，我为一杂志投稿，有一篇文章漏发了稿费，我没有向杂志社提及此事。我想：难道人生就差这几十块钱吗？我换位思考：漏发稿费原因很多，况且这几年杂志社发了我很多稿子，我还有什么理由去计较那区区几十块钱呢？如果让杂志社的工作人员受冤枉，挨批评，我于心何忍呢？今年，该杂志社刊登我写的5篇文章。这件事让我进一步体会和感悟到“舍

得”二字的真谛！

取得点成绩

人，没有坚定的信心和无私的付出，是难以成就一点小事的。

童年、少年、青年、中年、老年，每个年龄段都有自己的特征与属性，也有每个年龄段的梦想和目标。我退休后钟情于写作和摄影，每天忙忙碌碌，希望能做点小事回报社会，实现自己的人生价值。

退休10多年来，我投稿见报上千篇，多次参加全国和省市区、武钢主办的各种征文、摄影活动，并取得较好成绩。我3次荣获中国老年学会和老年医学学会的优秀论文奖，连续10年被武钢授予先进离退休人员，2014年被武钢授予“十佳传播正能量退休人员”，2018年被武钢授予“十佳老有所为”先进个人……

今年6月，武钢退休高级工程师、85岁的李儒仙老人出版了《盛世悦天年》新诗文集，他将写给我的一首藏头诗也编排其中——鹤鸣天，读李丹池《“三学”享晚春》有感：丹心一片奉武钢，池塘活水自源泉。勤学追求真善美，奋力传播正能量。春潮涌，谱华章，丰收丰硕喜开颜，不笔耕耘奇才展，老骥伏枥志弥坚。李老对我如此之高的评价，鼓励和褒奖，真让我无地自容。

弘扬主旋律，传播正能量。今年，我积极参加各类报刊杂志社主办的“壮丽70年，奋斗新时代”征文活动。我认真写稿、投稿，讴歌新中国70年站起来、富起来、强起来的辉煌历程，讴歌新中国70年发生的激荡人心的巨大变化，讴歌新中国70年中国人民蒸蒸日上幸福生活……

岁月如歌。今后我仍要拼搏奋进，老有所学，老有所乐，老有所为，让晚霞更加熠熠生辉，让人生变得更有意义。我想，生活在新时期的中国老年人，一样会享有“诗与远方”的美妙时光！

人在旅途

浙南淳韵

曹智堂



深秋季节，我们四个家庭八位老友游浙南泰顺、文成小城，情趣盎然，感慨良多，可谓“乐而忘忧，不知老之将至”也。生命是一首诗，谱写了我们的理想和失落，欢乐和苦难。一个人年轻时以春色艳丽取悦人间，而老年秋景则以风骨见长。老年则是人生的秋天。“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄”。“山明水净夜来霜，数树深红出浅黄。试上高楼清入骨，岂如春色催人狂”。刘禹锡的两首“秋词”诗，将我们老年人的气质和情操引到了相当的高度。老年人就是应该以清高豪迈、优雅豁达乐观的态度来对待人生，安度晚年。那么，在秋高气爽的季节到山明水秀的浙南去旅游观光，就是一种很好的选择了。

浙南小城泰顺、文成属温州地区，位于雁荡山南部与福建接壤，风景秀丽，民风淳厚。几年前，我与朋友一起去过文成，当时我充满了“我欲因之梦吴越，一夜飞渡镜湖月”的激情，这次却完全沉浸在泰顺、文成的古朴民风 and 保留完美的绵绵柔情的乡愁温情之中了。泰顺、文成小城镇的淳朴景象和那些流传了千百年的民风故事使人着迷。那里有斑驳的古老民居，有老人苍老的笑容，有使人遐想的陶渊明式的农舍，有灿灿怒放的各种鲜花；有幽静的山谷，有潺潺的清泉，有牧归的牧歌，有百丈飞瀑的瀑布，还有高山顶上白云点缀的碧蓝的飞云湖。“暖暖远人村，依依墟里烟；狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠”。置身其中，对长期生活在喧嚣上海的我们这些老人来说，真以为这就是陶渊明所说的世外桃源了。

“仕水陡步”是泰顺独有的一种溪水滩中的过水明桥，古代人为了步涉溪涧小河用大小砾石或较整齐的条石在水中筑起一个接一个的石墩，形成一座堤梁式的石桥，坚固实用又省人力物力，且十分美观。我们的“丽人”们，轻移莲步，嬉戏其上，真有天合一，融入大自然的意境。廊桥是一种有屋檐的桥，既可遮阳避雨，亦可供山里乡人赶集聚会之用。位居崇山峻岭而又溪水清流的泰顺是名副其实的廊桥之乡，有二十多座之多，这些廊桥绚丽多姿，形式各异，大多建于明清年代，全是木结构建筑。我们观赏了构成四溪姐妹桥的溪东桥、北涧桥以及仙居桥等最为著名的几座廊桥。这些廊桥大多隐于深山之中，婉约、清丽，历几百年的沧桑而

又风韵犹存。这使我想起了我的童年时代故乡钱湖边的长廊，回忆起儿时游乐玩耍的情景。也使我联想起那年我在瑞士琉森观赏的卡佩尔廊桥。卡佩尔廊桥建于1333年，全长200公尺，被誉为世界之最。但我看到了泰顺的廊桥，心灵更为震撼、向往。卡佩尔廊桥，像一条屋檐的长堤，而泰顺的廊桥则不喧嚣，不张扬，更情意绵绵，从而勾起了我无限的乡愁思恋。

畲族是浙江省的一个少数民族。泰顺、文成是畲族的家乡，畲乡竹里小镇融民族风情和自然生态风光为一体，民风浓郁，溪流清澈，山光树影十分宜人。我们在一家畲族民居餐厅享用了一次畲族午餐，其中畲族的特殊红烧肉、溪螺、野生蔬菜等佳肴，让我们赞不绝口。店主人邀请我们明年三月三再来参加畲族的民族风情，一定会品尝到更多的美味和欢乐。

泰顺、文成小城，名声不大，但文化底蕴却极为深厚。文成是明初刘伯温的故居，其纪念馆、古宅等处参观人员络绎不绝。而我却对泰顺的小山村库村和胡家大院情有独钟。中国文化的传承，以唐朝为大气，宋朝为优雅，明朝为深邃……千百年来滋养着中华民族。库村的古民居以卵石砌筑为主，一直保留至今，尤为令人惊叹的是代代相传的耕读之风在库村随处可见，是温州地区罕见的保存最完好的一个“唐宋遗风”的历史文化古村落，有文字记载的历史长达1200多年。在库村的古民居内，鸡鸣桑树颠”。置身其中，对长期生活在喧嚣上海的我们这些老人来说，真以为这就是陶渊明所说的世外桃源了。

旅游是一首歌，它谱写了生命中的一段旋律。当我在泰顺、文成的山间松林小道行走时，在飞云湖旁远眺（湖水波时，在仰望百丈飞瀑时，在拜访留守老人时，心中总会有一股凄美的旋律涌现出来，熟悉的、不熟悉的交织在一起。像是贝多芬升C小调钢琴奏鸣曲的第一乐章升C小调的三连音连奏，这旋律被德国诗人路德维希·莱尔斯塔勃形容是疏疏湖面水波荡漾皎洁的月光；也像是我熟悉的小提琴曲《秋之歌》的鸣唱；也可能就是一直在我心中流淌着的一曲幽远、凄美、悲凉的旋律。这旋律是回忆、是乡愁，是老年人心中美好的音符，是生命的赞歌，我情不自禁想配上和弦在琴键上流淌出来……

浙北山居

东方笑纳



偕友浙北长兴顾渚山下。居处，秋高气爽，云淡风轻。三面环山，东望太湖，江南佳地，人杰地灵，苞孕苍翠，还望景；十里银杏长廊，花团锦簇，移步易景；一座徽式老街，白墙黛瓦，出入古今。

霸王湖水水平如磨，山光云影，苍松翠竹，倒映悬碧。环湖散漫，气爽身轻。古寿寺金壁辉煌，拾阶七级浮屠，极目四面八方。寺古千七百年，曾誉浙北第一名刹。唐代“茶圣”陆羽与大德高僧皎然，论道品茗，在此写就名篇《茶经》。

农庄庄里。晨钟唤起，山林；鸟鸣啾啾，空翠湿人衣；暮鼓归来，曲径；回塘渺渺，沾花闲带草。农家鸡犬相闻，翁媪笑

容如菊，田园小畦，自摘蔬果，烹饪随意。月下临溪依石，低斟浅酌，快意微醺！

漫步银杏长廊

银杏路十里，宜人更舒心。春来千树绿，秋去漫山金。

古寿圣寺

千年寿圣金兰麓，几度坍塌几度兴。水绕山环存古井，名传羽翎著茶经。

山居

日斜露色浓，月出山林空。一水柴门过，浅酌数面红。

诗词咏怀

游记绝句

梅开沃土

绝句·游东海岛

昔日荒凉对水愁，今朝钢铁柱神州。双龙腾飞穿沧海，更叫环球聚眼眸。

注：湛江东海岛建起了湛江千万吨钢铁精品基地，还建起了跨海公路大桥和铁路大桥，如“双龙”腾飞，聚焦五大洲眼眸，一改昔日农田之貌。

绝句·游龙湖

凌空鸥鹭久徘徊，山色湖光画境开。若梦还真临胜地，谁言此处逊蓬莱。

注：重庆龙湖水内百个小岛，鸥鹭环绕，景色清幽，恍若蓬莱仙境。

绝句·游桃叶渡

自古传名竟至今，唯留亭渡木森森。倚栏犹见千帆过，桃叶影踪何处寻。

注：南京金陵四十八景之一的桃叶渡，相传为晋代王献之迎娶妾桃叶渡口而得名。

绝句·游莫愁湖

柳瘦天长秋意稠，湖边独自启兰舟。忽闻岸上清音起，谁抚瑶琴慰我忧。

注：独自一人湖边启舟，忽闻岸上鸣琴吹号，顿觉知音。



寿桃 (国画) 刘焕朵

宝山街头银杏美

老宝贝 摄



老有所乐

养精蓄锐，做好功课南极游

金国范

去极地看看，那是上世纪四十年代我进中学上了世界地理课后产生的梦想，没想到一甲子后，这个梦想可以拿出来晒晒了。随着国门开放，我抱着“认识地球，了解人类”的理想，活到耄耋才发现此愿望可能成为现实。退休二十多年，我已到过六大洲的40多个国家。不服老不现实，但人老心不死，虽已八旬近半，念念不忘趁还走得动，两年前下定决心，作毕生的最后一搏——游南极。先说说行前准备事宜，与各位分享。

去年初，开始家庭内部沟通，先说服老伴，希冀她能同往，毕竟此举路途遥远，长途飞行中可相互照顾，不小的开支也须获其批准。其次也应听取小辈意见，让他们有思想准备，一旦发生意外，能获得支持。最终老伴自认体能不宜行，但仍力挺以了却吾愿；小辈皆同意，并以实际行动在物资上予以赞助。

下一步是如何实施，自助还是跟团？我在六年前曾买了环球机票，与驴友做分别抵达地球东、南、西、北半球的旅行。可是询问了那些年逾古稀爱好旅游的驴友，皆以各种原因被谢绝。无奈，只得去找旅行社。接待者笑脸相迎，一听

游南极更是热情。递上护照一看，立刻冷答超过75岁就不收，更甭说80多了。换了几家皆碰壁，最终在携程某门店跟店长泡蘑菇，总算答应由小辈陪同可报名。儿子上班忙，没那么多假期，最终大学临毕业的孙子倒愿意，正式填表时发现，游程与一门课程考试相冲突，未果而归。

到处寻寻觅觅，眼见游南极的黄金季节已过，只得等待来年。功夫不负苦心人，终于在年初找到了一家专做中老年游客的旅行社。老总看了我的护照，听取了自我介绍旅游经历，愿代担保且免陪同，向南极邮轮中国船务报了名。

此行定于12月24日离沪，经美国达拉斯转机至阿根廷首都布宜诺斯艾利斯，再飞到最南端的乌斯怀亚，然后登上邮轮开启南极之旅。与以往规定不同，凡踏上美国土地者，即使转机入境也需办理签证；护照有效期不满一年必须办出新本本。2007年我曾游过美国，彼时系一次性签证，故须重新办理。好在美方对超过80周岁老人有优待，即不必预约排队面试，只要通过中信银行交费填表代办即可。两周后顺利拿到签证，接着定好

邮轮舱位，签合同、交预付款，此时离出行尚有近七个月之多。

剩下的时间似乎有些漫长，须耐心等待，而且得小心翼翼地好好活着。因按合同规定，出行前三个月内反悔，预付款100%不退，不去的话5万元就会打水漂。为此，一、保持健康，既是心理、生理、精神上的，又要避免过分担忧长途旅行的疲惫和邮轮经过海峡的风浪；二、注意安全，减少外出旅游的次数，不进行超过三天的远行，连走路也要小心翼翼，遵守交通规则，不发生摔跤等意外事故。

游南极不易，友人们得知后积极支持，四位老友先后发来《亚特兰蒂邮轮南极游》上、中、下三集视频，让我了解邮轮的全过程，对我帮助匪浅。此外，有闲时不忘上网查找有关南极的地理、历史、生物、气候等方面的信息和知识，甚至还梦到了长城科考站。同时，访问了去过南极游的先驱者，向他们讨教亲身经历及注意事项。我还仔细聆听了行前说明会，并提出一些尚有疑虑的问题。

此文向关心南极旅游的朋友们做个预告，等游毕归来再将体会心得逐一汇报。