

往后余生 再也没有分离

□马静

今年的春节节气,天气格外好,又能像往年那样,撒下花种,播下希望。我一边摆弄阳台上的绿植,一边盘算着女儿回来、解禁以后的一个个打算。这一切于我而言,又是一个新的开始。

去年9月,女儿以公派交流生身份去瑞士学习。我们在武汉天河机场把她送到安检处后,便开始了152天的倒计时。原计划正月初七,再到这里接她回来过年、过生日,然后她要学驾照,我们还准备自驾去皖南度几天假。

谁也没有料到,2020年1月23日,武汉因疫情封了城,城里的人出不了家门,湖北省外的人也进不来。如果按期回国,女儿也是有家不能回。犹如晴天霹雳,所有计划都落了空。当时我们觉得让她留在瑞士也好,疫情严重,生死难料,好歹保存个“革命火种”,何必此时往火海里跑。她两边的学校也同意并赞同她延签,并顺利办好了各种手续,续了三个月的房租,她可以继续在那里交流学习一个学期。

瑞士疫情开始之前,女儿的生活、学习安排得很好,我们非常放心。她一个人住在出租屋里,那一片是大使馆区,人少、安静、环境优美。可是2月26日开始,瑞士境内疫情报警,已有7人确诊,接下来十天疫情一下爆发,口罩、酒精、消毒水一样都买不到。按照欧洲对疫情的处置方式,尽管她之前屯了不少食物,但是二十多天后,等食物吃完,瑞士的疫情将会更加严重。忧心忡忡观望了几天,到了3月12日,发觉越来越

不对劲,瑞士确诊人数已破千。老公下班回来果断让她抢机票,这一次女儿没有再坚持要留下来。而这时机票已经很难买到,尤其是中转少、时间短的机票涨价幅度猛增,最后终于以高于平时三倍的价格,买到了一张3月15日从日内瓦到阿联酋阿布扎比中转、北京降落的机票。

临出发的前一天,事先答应送机的中国朋友因同事感染,担心自己携带了病毒,不敢开车送她,另外帮忙联系了一个瑞士出租车司机,车辆消毒好,戴上口罩来送机。一切妥当后,司机很守时很辛苦,凌晨2点出发,3点到伯尔尼接到她,5点到达日内瓦机场。

从那一刻起,我们三个人的神经绷得紧紧的。我们按北京时间、当地时间列出行程时间表,计算好她应该到哪里了。如果每一步按时进行,就盼望进行到下一步,稍有延迟,耽误,心里那个焦虑啊!人的心理期望值是会递减的,只要飞机从瑞士起飞就算脱离了苦难,哪怕在阿布扎比停留,疫情也轻一点;只要在北京平安降落,接下来在哪里隔离都不再担心害怕。

在接下来的50多个小时当中,她穿越了7个时差,晨昏颠倒;穿过三个季节,冷热交替。拖着加起来远超过她体重的行李,下飞机、上汽车、转高铁,连续十几个小时全凭几块巧克力支撑体力,再苦再难也只有一个人咬牙坚持。那几天老公白天上班,夜晚和我一起关注孩子,他的胡子长得飞快;而老公发现我几

天没有睡好觉,都长变了相。这一路上的惊险,每一个环节想想都后怕。她往后再一个人出国留学,我真的要改主意了。

现在回想起来,一切都挺幸运,在瑞士要实施疫情管控新政策的头一天,女儿顺利离开了那个美丽的国度。最终她到了北京降落,发来平安着陆的信息,真是字字千金。等她的双脚刚刚踏上祖国坚实的土地,仿佛有心灵感应的,亲友们的关心电话、微信纷沓而至。真的感谢这一路上帮忙的朋友们!

这一次的疫情变化,深刻体会到人的力量在自然界和病毒面前太微弱了。特别是在国外不可控的情形下,曾经的人生经验,分析判断能力没有丝毫作用,全凭运气。例如,出行的行李中装了三个一次性医用口罩,原本准备打扫卫生用的,结果成了宝贵的护身符;回到武汉的时间不早不晚,国内所有安置政策刚好明确。他们中有很多孩子在武汉爆发疫情的时候,曾用生活费买光了当地所有口罩,想尽办法寄回国。到今天还有不少同学仍然留在国外,真心为他们祈福,躲过灾难、平安无事。女儿的隔离点又更换了两次,现在离我们很近。还有几天才能见到她,心里的一块石头总算落了地。

“除了生死,其余都是擦伤!”只有经历过这场疫情、这场生死大考的回家之旅,才深深懂得作客这句话的意义。往后余生,再没有什么值得计较和抱怨的了。我们约定,今生除了死别,再没有生离!

乐学 学习强国”

□谢之向

2018年10月,所居地武汉青山区钢花村街119社区党委,召开支部主题党日活动,号召党员参加“学习强国”平台的学习。

我是一名有着50年党龄的老党员,在岗时长期在基层思想宣传战线工作,养成了热爱政治理论学习的习惯,始终紧跟党的理论创新步伐,学习不止步。2016年,按要求将党组织关系转到119社区,一方面继续参加武钢退管中心和和谐共建采访问学,一方面参加“两学一做”学习教育,为社区党建工作建言献策,为党员讲党课。

刚进入“学习强国”学习平台,对学习规则不熟悉,操作手机不熟练,社区党委领导和网格员手把手地教,钢花村街党工委组织培训,青山区党校老师专题讲座,我不仅很快进入学习状态,而且学习热情越来越高。一年多时间里,学习出勤率100%,每天都完成规定的学习任务。我有着早起的习惯,每天早上学习一小时,完成当天的学习作业,重点文章重点习题做完后还要再学习、再领会。到了晚上,看完新闻和电视剧,再次进入“学习强国”微信平台,看看有没有专题答题或每周答题,如有就把题做完,做到当天作业当天清零。

在119社区党委,我只是一个代表。一网络党支部书记程贞锡,为参加学习,将原使用的老年手机更换为智能手机;二网络党支部书记尹珍贵,见自己的积分拖后,便奋起直追,组织员魏朝萍患有历史性眼疾,学习时总是带着眼药水;三网络党支部副书记邱志雄,摸索出听学结合、用积分兑换流量方法,交流给党员们。我们学习团队成员都是社区志愿者,每天在社区治安执勤后,便在网络党支部工作间集中学习。虽然我每天早上就学习完毕,但仍然同大家一块学习交流,相互促进。

坚持学习,要有恒心和毅力。从我个人来说,无论春夏秋冬,也无论节假日,都把当天的学习任务作为一项政治任务来完成。有一次回黄冈老家小住,还有一次去西安旅游,我都请邱志雄为我用积分兑换流量,每天坚持完成学习任务。功夫不负有心人,在119社区团队,我的学习积分一直是领跑者。百花齐放不是春,百花齐放春满园。我还关心119社区团队其他人的学习排名,每当看到有老同志积分增加、名次前移,便给他们发微信点赞,为大家加油鼓劲。

一年多的学习实践,我要为“学习强国”平台点赞,这是我们学习时事政治和国际时事,学习历史和现代优秀文化的辅导站、推进站、加油站!

访南极长城科考站

□金国范

蓄谋去南极已久,一番努力之后,去年终于完成夙愿。还记得当时收到行程单时欣喜地发现,造访中国长城科考站也列入其中。当时就提问,是否有机会登上南设得兰群岛。答南极气候变化无常,而科考站系首个登陆点。邮轮从乌斯怀亚出发,需经过风浪甚巨的德雷克海峡,并不是每次一定能上岸。若老天爷不帮忙,只得擦肩而过。

极地科考一直以来受到世界各国高度重视。在南极,目前已有多个国家先后设置了150多个科考站。自1985年建成长城站后,中国已陆续建成了中山站、昆仑站和泰山站。长城站离南美大陆最近,常年有人驻守。让人倍感自豪的是,多年来,中国宝武积极参与国家南极科考事业的建设工作,1993年—1996年自主研发出第一代彩钢产品聚脂彩涂板运用于南极;2001年援建长城站发电梯——宝钢楼;2006年—2008年中标准南极长城站“十五”能力建设项目;2008年—2015年,承担中国南极昆仑站建设;2013年开始承担中国南极泰山站建设。故此,我很想同站内有关人员接触,了解他们的工作、生活,以及对房屋钢板、质量的意见。

这趟我们运气不错,途中虽有风浪致使船体晃动,自感活动、睡眠正常,全程未服晕船药。我们所乘的游轮由科考船改造而成,载重1.8万吨,满员舱位198人。与目前大吨位邮轮相比,但却是一艘较理想的探险船。上岛后,观光者排队在几个标志处留影;除了与刻有中国长城站的巨石拍照外,还有纪念碑和钟等物让人摄影,以及集装箱堆场、办公楼、生活区、发电厂等建筑无不为那些“长枪短炮”、各种手机的瞄准目标。视力所及之处,有一处蓝色发电厂,那是我们中国宝武援建的。出于安全及时间考量,只能远观,内心充满自豪感。

由于时间仓促,此行只能匆匆浏览,略有遗憾。

铿锵玫瑰

——致冶金战线上的女工

□梅开沃土

娇柔的身躯,叱咤在钢铁阵营里
炉火反射脸颊上,映出云霞般的美丽
挥动扳钳铿锵,弹奏铿锵的交响乐曲
刚柔并济,练就了男儿天地里的铁娘子
机器轰鸣,同唱追梦筑梦的旋律
钢铁飞舞,晶晶点点如繁星绚丽
谁说,钢铁世界里没有诗情画意
只要怀揣梦想,自有收获和乐趣
科技研发的成果里,汇合我的智慧和成绩
飘扬的冶金大旗上,寄托了我飞翔的希冀
“三八红旗手”的榜单上,镶嵌着我的名字
“五一巾帼奖状”里,记录了我成长的足迹
时代洪流,冲击我昂扬奋发的斗志
抗疫复工的大潮下,有我英勇顽强的搏击
芬芳的玫瑰,有骨亦有刺
一手写柔情,一手劈荆棘
钢铁阵营里,奉献从未区分男和女
前进的道路上,我们一样分担风和雨

“宅”出生活新模式

□高明义

我和老伴可谓“工农联姻”,村上有人说我家“一工一农,到老不穷”。其实,我俩都热爱劳动。年轻时,我在城市工厂里拿榔头、扳手修理机器,她在农村希望的田野上手握锄头镰刀战天斗地,共同为社会主义建设添砖加瓦。那时,我们有梦想,以苦为乐。

岁月漫长,弹指一挥间,不知不觉到了退休年龄,站到了人生的岔路口、转折点。犹如正在奔驰的汽车突然来个急刹车,难免让人心惊害怕。我是个做工工习的“大老粗”,如果整天无所事事,很难适应“享福”的日子。所以我选择了退休不离岗,自力开办修车行,发挥余热不停留,老伴“半边天”上耕耘播种不离老本行。两人每天忙忙碌碌,时光匆匆而过,一日三餐粗茶淡饭吃得香睡得着,身体健康。年复一年,自我感觉良好,小日子过得谈不上“滋润”,也算得上自在、充实。

庚子新年,新冠肺炎爆发,来势汹汹。为严防疫情蔓延扩散,社区统一封闭式管理,促使我不能上工,老伴无法下地,成了无用武之地的“笼中鸟”,想当志愿者为疫情防控出力,我去报名被婉言谢绝,嫌年龄太大。疫情如晴天一声雷,彻底打乱了我家原本平静的生活,老两口被迫无奈过上“宅”生活。

家里蹲,一日三餐照旧,我除了看看防控新闻,还“以读攻毒”看闲书。老伴整天一门心思打毛线,日子过得安逸自在。一星期过去,新状况出现了,彼此都说饭菜无味,有种莫名的异样感。又一星期过去,由胃口小、食量少,发展到厌食、失眠,浑身不舒服,精神萎靡不振。此时,令人恐慌的倒不是新冠病毒的攻击,而是担心再这样“宅”下去会憋出毛病,身体不攻自垮。也许这是体力劳动者,对“宅”生活的不良反应。

此时此刻,唯有设法改变自己,去适应“宅”生活。先从调剂伙食下手,突然冒出自己做点“烧卖”的念头。给老伴通个气,想不到竟遭到强烈反对:“依不要瞎胡搞,平常连饭都不愿做的人还能做啥烧卖?”我答曰:“拭目以待!”心动不如行动,我戴好口罩直奔超市,把所需食料“一网打尽”。到家一阵忙活之后,形如含苞待放的花朵、热气腾腾的“烧卖”上桌了。尝一口,香、鲜、糯,老两口顿时胃口大开。现实面前老伴不得不佩服我“这一招”,“从啥地方学来的?”我说:“保密,不告诉你。”其实,这是我几年前从早点老板那儿偷学到的。只不过平日事情繁忙,没空施展而已。从此一发不可收,自制了多种点心。住市区的女儿获悉后来电:“老爸,依那能格来汕,一露手快成美食家喇。”随着饭菜不断推陈出新,还增加了室内健身运动,调整好心态后渐渐适应了“宅”生活,身体康复。

“宅”生活既给我带来了伤害,也让我们面临人生“第二次退休”,找到适合“80后”的生活新模式。期待春花烂漫时,意气风发上岗去奋斗,工作着才快乐。

“樱”你而来

□程明



长寿的金钥匙

□李丹池

如果把“长寿”比作一棵“大树”或一座“大厦”,那么,只有园丁辛勤耕耘养护,大树才会根深叶茂、洒满绿荫;只有建设者精心施工管理,大厦才能坚如磐石、直冲云天!严把“心理健康”与“生活方式”两大关,将长寿的金钥匙牢牢掌控在老人自己手上,生命之花就能绽放出诱人的光辉。

笑一笑,十年少,愁一愁,白了头。乐观是一种积极向上的性格和心境,是心理养生的“不老丹”。它可以激发人的活力与潜能,帮助人们解决矛盾,逾越困难。现实生活中有人未老先衰,年纪不大就呈现“小老头”“老太婆”状态。也有的人则是“60岁的年龄,30岁的心脏”,浑身充满青春活力,好像永远都不会老。老人乐观豁达,童心不泯,长寿的生命“大树”就能经得起狂风巨浪的洗礼。

家庭关系是老人晚年生活最重要的人际关系。老人作为家庭中的长辈,既要与晚辈平等和睦相处,又不可把自己年轻时未能实现的愿望和要求强加到晚辈身上。老人对子孙既不能过严,也不要溺爱。老人虽然离不开家庭的关爱,但在家中也要重视自己的性格和修养,切莫倚老卖老,以长辈和太上皇自居,生活中也不要惦记星星点点的不愉快。老人要学会关爱自己,一辈子没享受到什么,到了晚年该玩玩、该吃就吃、该喝就喝,要以一种健康、快乐、向上

的心态安享晚年生活。

民以食为天,合理的膳食结构对老年人健康长寿起着至关重要的作用。老人所进食物要“三少”:少盐、少油、少糖。中国有一句谚语:吃饭减三口,活到九十九。进食量应适可而止,不宜暴饮暴食。睡眠是最好的休息。由于老年人各种器官逐年衰老、功能减退,需要补充睡眠来进行养护和恢复。老年人不仅要早睡早起,中午还应该睡半小时,从而保持充沛的精力。有的老人不注意睡眠和休息,打麻将、看电视通宵达旦,这对身体健康十分有害。

老人要主动寻找快乐,丰富晚年生活。开心快乐的老年生活,能促进身心健康。如今,人们到处都可以看见年过花甲、古稀的老人唱歌、跳舞、健身,他们依然显得那样潇洒年轻、充满活力,真是可喜的现象。老年人健身娱乐要有度,选择适合自己体质状况的项目,而且要因人而异。生活中有一些老人锻炼带有盲目性,赶时髦,不按客观规律办事。不是每个老人都能每天走一万步的,一定要谨防运动量过大带来的悲剧。

健康是生命的基石,长寿是美好的梦想。把长寿的金钥匙掌握在自己手上,生活在新时代的中国老年人一样会享有“花儿与老年”、“歌声与微笑”、“诗意与远方”的美妙时光。



国画

刘焕荣