

尚屋朱晚会的篝火

——写在原城关镇中学七四届高二（一）班毕业50周年的班庆晚会上

朱宁

斜阳在西边徐徐坠下
冥色笼罩的山峦渐渐入睡
尚屋朱的草坪上燃起了篝火
我们班荆道故到此来相会

五十年前

黉门学子文笔山下迎旭日

半世纪后

轩堂翁媪淦水河畔看晚辉

曾记得

在那个特殊的年代

我们一起从垂髫少年

度过了最黄金的年岁

曾记得

在那个绿茵盎然的校园

教室里弥漫着幽幽的书香

操场上充满了青春的氛围

曾记得

我们敲锣打鼓上山下乡

在广阔的天地

怀揣理想展翅高飞

多少年来紫梦相逢泪

多少年来离别相思味

同学的情缘就象大海的波涛

敲打着我们怀念的心扉

几多期盼，几多愁怅

往事就象梦幻一般回归

今天

我们从四面八方赶来

就是为了实现圆梦的心慰

我们执手，我们拥抱

怎么也抑制不住激动的眼泪

我们唱歌，我们跳舞

欢快的笑容伴着歌声畅飞

一首老歌

勾起我们对过去的回忆

一杯老酒

唤醒我们对青春的赞美

熊熊的火光映红了我们的脸庞

阵阵的山风吹乱了我们的发眉

今晚没有月光

夜色却还是那么妩媚

尽管我们人至暮年

尽管我们红颜已褪

追梦的季节早已过去

岁月的沧桑却淡化不了

我们对美好的回味

但夕阳无限好

晚霞更珍贵

夜莺声声在暮色中吟唱

夏蚕切切在树梢上难寐

火苗在微风中摇曳

火光与星星一起熠熠生辉

我们唱歌，我们跳舞

我们的晚年如痴如醉……



人生况味（五则）

周朝晖

一 童年

跪乳之恩永难忘，
家园破损骨血伤。
祖母情深深似海，
苦力苦心小儿郎。

三 仕途

不识仕途行道深，
曾经宣誓为人民。
营营苟苟羞为径，
唯仰丹心照汗青。

五 晚景

乡关日暮乐颐年，
岁月回帆忽有篇。
无悔身心尘芥事，
花开花落尽观然。

二 学业

陌上流年尝苦尽，
读书只为跳农门。
悬梁凿壁懂懂日，
无负中华雨露恩。

四 亲情

生计维艰老大难，
青丝白发弹指间。
树人立业尊亲处，
便是齐家万里航。

刘明家诗选（二十五）

重阳感怀

龄到古稀已暮年，
七舌八嘴逗人嫌。
少说多练身心泰，
把酒抒怀是半仙。

小咏“格美”

自古台风扰海边，
今朝“格美”①掠巴山。
凄凉楚水②滂沱雨，
垄上风来稻稷掀。

“七·一”感赋

开天辟地耀星光，
奋进征途斗志昂。
一叶红舟驱雾雨，
千秋伟业铸辉煌。
嫦娥再换飞天翼，
母舰新添入海装。
秀岭青山歌盛世，
雄狮咆哮撼东方。

注：①“格美”系台风的名称。
②“楚水”泛指湖南、湖北、四川一带。

秋分浅吟

风催柿子黄，晨露染菊香。
鸿雁南飞去，金秋好续章。

紫薇花开

刚停暴雨暑天来，
小院紫薇次第开。
翘首迎风争夏色，
缤纷艳媚闹楼台。

水患

暴雨滔滔满畝汤，
青禾不见见河江。
崇山望断阴云重，
载怨农夫苦泪凉。

中秋之念①

当空皓月桂飘香，
秋夜清风落冷窗。
长梦无边情未断，
千呼万唤盼归娘。

注：昨晚梦见老娘了，这就是“每逢佳节倍思亲”吧。

张芳彦诗选（二十）

孙女合套我一家三代赴襄阳她舅姑家一游 七绝二首 贺新来《诗心静鉴》《浅论凡言》付梓

璧合又珠联，双车驾紫烟。	身心交付神龙架，	身心交付神龙架，
新郎诚俊彦，公主小天仙。	高卧云窗日月赊。	高卧云窗日月赊。
毛岗家兴旺，仁居福满园。	气定神闲思秉烛，	气定神闲思秉烛，
虔虔迎远客，缱绻动笙弦。	" 贤文 " 再学滤金沙	" 贤文 " 再学滤金沙
人好友朋多，情真土酒甜。		
毫耄名胜访，亲媪双手牵。	晨曦拳剑晚追霞，	晨曦拳剑晚追霞，
古堞惠游宾，游宾咏韵田。	常晤牛人漫口花。	常晤牛人漫口花。
柳依江汉醉，再聚待来年！	华夏休闲名胜地，	华夏休闲名胜地，
	亲朋相聚美佳佳。	亲朋相聚美佳佳。

费新法诗选（二十三）

七绝·赞我军发射洲际导弹

中华火箭再昂头，瞄准平洋慑美洲。
一弹升空飞万里，瞬间中靶震全球。

七律·七一建党节感言

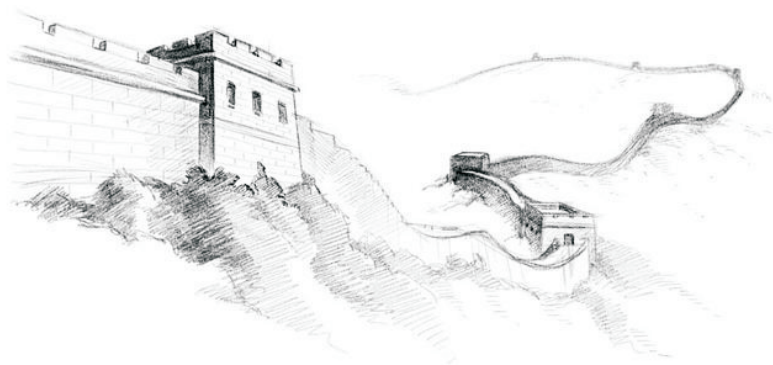
红船建党历沧桑，兴国安邦聚力强。
创业工农书史绩，歼狼将士铸勋章。
笃行公仆平民敬，报国专家华夏扬。
毒草镰除清浊境，铁锤打鼠护公仓。

七绝·嫦娥六号探月归来

嫦娥月背独开荒，神器五星旗帜扬。
摄像传回奇异景，还携月壤返家乡。

七绝·华容团洲垸抗洪抢险

水浸围堤生管涌，转移民众使村空。
涛冲决口淹洲垸，昼夜军民运石封。



黄圣周诗选（十一）

调寄蝶恋花·秋燥

烈日中天余焱剧
寒露翹足
早亢炎崑酷
地裂林疏无鸟语
陂干流断多涸鲋

燥热恼人何处去
地僻楼高

寓蹙远熟暑
梦蝶午时听渔父
难眠长夜疑书史



江城子·登山

偶发豪兴强登攀
上急弯
越崖岩
峰巅在望
汗雨渐蹒跚
胜景教人神抖擞
崇勇武
睥艰难

披襟绝顶伫凭栏
瞰云烟
小群山
余晖朗照
大地尽纷繁
决眦幽深巉峻处
宜逸豫
可投闲

蝶恋花·早浴

烟树莺歌清爽晓
步道藤萝
落瓣粘青草
岩罅温泉喷涌冒
汤池热气萦缭绕
白发群翁欣起早
辐辏八方
乐此天休澡
解带宽衣睚意泡
舒心健体僖谈笑

唐多令·忆旧游步友人韵

悠远数十秋
历历记旧游
唱大江
伫立矶头
拍岸惊涛晴日雪
浑浩涌
亘延修

巨舸伴轻舟
劈波逆顺流
漩涡串
污秽飘浮
夜幕徐垂叠烟雨
茫六合
没汀州

卢光裕诗选（三十六）

纪念毛主席逝世48周年

秋风阵阵思念浓，
万山红叶祭毛公。
赶考进城为公仆，
答卷求是似刀锋。
警语箴言惊世界，
一生立志创大同。
社会主义归本色，
敢教山河一遍红。

赞奥运健儿

巴黎奥运展雄风，
国歌嘹亮震九重。
健儿拼搏满堂采，
赛场飘舞中国红。

八一抒怀

欢度八一忆南昌，
工农革命要武装。
小米步枪山路阔，
星火灯原赤县光。
导弹飞鸣布星雨，
舰队巡航筑铜墙。
老夫归田不解甲，
发挥余力护榆桑。

重阳抒怀

重阳节，秋送爽，
老友新朋聚一堂。
携手畅谈登高处，
银丝闪亮笑斜阳。
人已老，茶未凉，
老当益壮更经霜。
老骥伏枥千里外，
仍有余热写新章。

七七警钟鸣

日寇侵华破卢沟，
铁蹄长驱践九州。
倭贼凶残烧杀抢，
屠刀挥处鬼神愁。
举国同心驱强虏，
英雄浴血写春秋。
如今神社寒鸦噪，
警钟长鸣御倭酋。

西江月·别寄语

小马漂洋求学，
心中泛起涟漪。
祖孙相依情难割，
白头眼泪婆娑。
璞玉尚待琢磨，
学海当历浪波。
只愿学成归故里，
为国谱写新歌。

周家祥诗选（十六）

蝶恋花·党的103周年华诞感怀

嘉兴南湖小游船，
古今中外传奇大摇篮。
催生红色救世党，
敢教日月换新天。

初心一植不改弦，
砥砺前行风雨逾百年。
引领中华圆美梦，
助推环球谱新篇。



采桑子·重阳抒怀

时光如水兀自流，
年年九九。
今又九九，
桑榆情怀盈妯娌。

不负天朗好个秋，
登高远眺。
尽兴远瞰，
旷心怡神惬悠悠。

南乡子·祝君秋安

时令逾仲秋。世态炎凉两易手。
丝丝睡意牵魂走，幽幽。
南柯美奂不胜收。
梦境莫贪图。从来有遇无可求。
能眠能醒能持续，足足。
惯看岁月风雨稠。

李伟民诗选（十）

欣悉党二十届三中全会召开赋

一以贯之严治党，经济发展回升长。
深化改革励精志，三五攀梯更兴旺。
科技产业再一轮，“七个聚焦”铭心房。
净化军政钉“钉子”，第二百年强国壮。

七律·忆“广阔天地”五秩秋

冰霜尽染忆当年，奋斗青春在陌田。
弱体敲磨成壮汉，红心砥砺向新天。
八间瓦舍遮风雨，一柄银锄建世缘。
余佐【1】时光倾印迹，人生苦乐惑云烟。

【1】余佐村：现隶属于浮山办事处的村庄。

毋忘历史：七·七事变89周年有感

一寸河山一寸血，
千万将士躯身烈。
八年抗战击倭寇，
巍巍中华真如铁。

西江月·祖国一隅(武汉后花园咸宁)

街道浓荫茂树，广场倩影华妆。
园林锦绣蝶蜂狂，百鸟枝头争唱。
春夏桃夭荷逸，秋冬桂艳梅香。
淦河水暖翠流长，四季歌声荡漾。

醉东风·九宫山暨铜鼓包〔1〕

峰绝天地，云若翻飞翼。
松令霞霓常相忆，泉自横空飘逸。

风流千古无双，名传四海悠扬。
一派从容风度，敢教笔墨皆狂。

〔1〕九宫山顶铜鼓峰海拔1567米。

山体中富含云母，太阳照耀下显铜色，且形似鼓状，故名。

虞美人(双调)·风景这边独好

长思把酒留君住，同赏琵琶舞。
飞天神采照河山，彩袖千年依旧映云烟。

星移日转古今事，明暗皆飞逝。
但得情谊驻心头，似空山新雨后色更稠。

闲言碎语

五星红旗迎风飘扬，问候声音多么嘹亮。祝福我那亲爱的朋友，从今拥有幸福健康。越过烦恼高山，走进快乐平原，跨上成功的巅峰。国庆快乐！

——五星红旗迎风飘扬

金秋十月庆国庆，花团锦簇月正明。五谷丰登堆满墙，后庭家宴桂飘香。祖国江山无限好，爱国不分老与少。举国欢腾庆国庆，鲜花献给我祖国。祝伟大的祖国，繁荣富强，国运永昌！

——庆国庆

没有国，哪有家；没有家，哪有你我。国庆节来临，让我们共祝愿国圆家圆，家和国兴！

——家和国兴

快乐是溪流欢快流淌，幸福是云朵自由徜徉，吉利是蝴蝶轻舞飞扬，如意是美景活色生香。该遗忘的烦恼遗忘，该记住的夸姣保藏，能改变的风采改善，能接受的依赖抓牢。国庆佳节翩翩来到，短信送上朋友关照，祝你每天开心美妙，幸福无穷快乐逍遥！

——国庆快乐

风，来自快乐国度；雨，来自好运之都；脚，走出健康道路；心，收纳天地万物；思念，拨开迷雾；祝福，送来幸福。国庆到，愿你合家安康，幸福绵长！

——国庆祝福

顺境的时候，相信这是命运，逆境的时候，就去改变命运。

——郑钦文语录

当代四大美德：信息秒回，约见守时，按时还钱，不管闲事。

——当代四大美德

岁月会改变年龄，但永远改变不了年轻的心态。只有年龄会变老，心永远不会老。

——心永远不会老

人生的经历就像是铅笔一样，开始很尖，经历的多了也就变得圆滑了，如果承受不了就会断了。

——人生的经历就像是铅笔

对小事毫不感兴趣的人常常会对大事发生错误的兴趣。人生最累的时候，并不是最苦的时候，而是在刚开始起步，看不到目标的时候。

——小事与大事

教育的第一目的是做人，而不是学识。

——教育

童年时代是生命在不断再生过程中的一个阶段，人类就是在这种不断的再生过程中永远生存下去的。

——童年时代

人们常犯的错误，是对陌生人太客气，而对亲密的人太苛刻，把这个坏习惯改过来，天下太平。

——人们常犯的错误

枕头太高小心脑中风

枕头过高或诱发自发性椎动脉夹层，而这种病是导致脑卒中的原因之一。日本国立循环器官疾病研究中心等机构的学者发表在《欧洲卒中杂志》上的研究，将高度超过12厘米的枕头定义为枕头高，将高度超过15厘米的枕头定义为枕头极高。

研究者对部分自发性椎动脉夹层患者使用枕头的高度、硬度进行了分析，还对使用者颈椎曲度是否发生变化进行了调

查。自发性椎动脉夹层发病原因尚不明确，不少患者醒来时出现颈部、头枕部疼痛等症状。研究者表示，一些自发性椎动脉夹层患者发病可能是枕头过高所致，当头部枕在高枕头时，颈部弯曲程度较大，尤其是翻身等时易发生血管损伤。鉴于此，应避免使用较高的枕头。

（中国医学科学院阜外医院摘《人民网》）

笑话一则

一、国庆节放假，闲得没事给中国农业银行的客服打电话问：“银行卡掉了怎么办？”客服说：“带上相关的身份证明去就近的营业厅补办卡。”我说：“那我不可以捡起来吗？”时间静止了几秒钟……客服说了句：“为了您的安全，我们不建议您弯腰捡卡，脑子里的水容易撒出来……”

二、四人到酒店吃饭，一个姓孙，一人姓姜、一人姓黄、一人姓秦。吃饭前4人约定，每人说一个成语，把自己的姓与桌上的菜联系起来，说得好的别人就不能吃那道菜。于是姓黄的行说：“黄鼠狼偷鸡”，就把桌上的一盘鸡块拿到了自己面前；接着姓姜的说了：“姜太公钓鱼”，就把一盘鱼也端到自己的面前；再是姓秦的说了：“秦始皇兵吞六国”，把其余的菜全部端到自己面前；最后姓孙的看到没什么菜了，急了，说了一句“孙悟空大闹天宫”，于是把桌子给踹翻了。结果大家都没得吃了。

三招减轻“老人味”

老人味主要指50岁以上中老年人群中可能出现的味道，类似特殊的体味。其实，体味年轻人也有，只是在中老年人中出现更多，才统称为“老人味”。老人味的来源与代谢变化等相关，当人年龄大了，活动能力减退，代谢后的角质垃圾逐渐累积，是年长者体味不好闻的来源。还有的老人合并一些慢性疾病，如口腔咀嚼功能、消化功能减弱，口中会散发臭味；患有哮喘、肺气肿等呼吸道疾病的老人，可能有痰臭味。改善老人味，建议多做三件事。

多清洁。异味产生多来自身体容易堆积油脂处，如脸部周围、耳朵后方、脖子、后背部、腋下和胯下部位等处，因此，油脂分泌旺盛的人体味较重。从日常做起，加强上述部位的清洁，或者适当增加洗澡次数。清洗后涂抹

润肤露，帮皮肤调整水油分泌。日常衣物、毛巾、床品应勤清洗，勤更换；室内勤通风，避免味道持续残留在空间内。

多清淡。日常饮食应少吃大蒜、洋葱、韭菜、辛香料等刺激性食物，控制肉类摄入。过多辛辣、高油脂食物易增加身体油脂分泌，致使体味产生。建议日常饮食多清淡，可多补充富含维生素C、维生素E的蔬果，如甜椒、芥蓝、红苋菜、西红柿等，以及杏仁等坚果类，利于身体代谢、抗氧化。

多运动。适度外出运动，如健走、慢跑、骑脚踏车、打太极拳等，有助于提升身体代谢，也能帮助机体排出毒素，对于改善老年异味问题有帮助。

（摘《生命时报》）

晚年座右铭

1.晚年四学：

学会欣赏自己，
学会把握自己，
学会照顾自己，
学会依靠自己。



4.晚年四好：

少年好不如晚景好，
日子好不如平安好，
财产好不如身体好，
积金好不如积福好。

2.晚年四是：

静观其变，是一种能力；
顺其自然，是一种幸福；
得体退出，是一种智慧；
老得漂亮，是一种境界。

5.晚年四笑：

在吃亏的时候，坦然一笑，是一种豁达！
被误解的时候，微微一笑，是一种素养！
受委屈的时候，淡然一笑，是一种大度！
很无奈的时候，达观一笑，是一种乐观！

3.晚年四别：

别担心，一切都会变好的；
别害怕，天不会塌下来的；
别后悔，谁都会做错事；
别伤心，生活是美好的。

6.晚年四淡：

淡泊名利，淡忘年龄。
淡化衣食，淡水交友。
(摘《老人天地》)

做一个情绪稳定、心态平衡、健康生活的老年人

情绪稳定：情绪稳定、心态平衡、健康生活，是人一生特别是老年时期应具有最重要的思想心境素质。从某种意义上说，情绪稳定、心态平衡、健康生活，是预防抵御、增强免疫、治疗康复各种疾病的良方，是养生锻炼，增强体质，延缓衰老的“妙计”。

胸怀宽广：老年人要胸怀宽广，不要为一时一事而生气；要肚量博大，不要为生活中的琐事而烦恼；要心地善良，不要为鸡毛蒜皮而动怒；要与人为善，与邻为伴，与他随缘，与己过得去。争议问题勿不忍不让，意见分歧勿不依不饶，相互间发生矛盾勿耿耿于怀。

要和为贵：天和四季明，地和五谷丰，人和千般好，家和万事兴，友和情谊重，邻和互助乐。时时、事事、处处和平共处、和

睦待人、和谐相随，一切都要随和、随缘、随意

淡泊名利：要淡泊名利，不攀不比，不计得失，吃亏让人，豁达大度。人生百岁不容易，清正宁静比较好。人老时间贵，千万别浪费，快乐每一天，童心永不退，平安做保障，健康放首位。

欢笑快乐心情好：欢笑快乐心情好，开怀大度永不老；包容善良是个宝，幸福美满活到老；潇洒喜悦度一生，心境舒畅寿自高；漫步走好人生路，身体健康福东海。笑一笑，十年少；愁一愁，白了头；闲杂事，不计较；宽胸怀，不急躁。常烦恼，要病倒；脾气爆，催人老；善制怒，心态好；情绪稳，乐淘淘。

顾问：鄢文军 主编：刘伟 吴玉梅 副主编：肖玲
执行主编：李光伟 责任编辑：苏泽勇 陈翠华 王汝云 段云秀
主办单位：湖北科技学院离退休人员工作部（处）