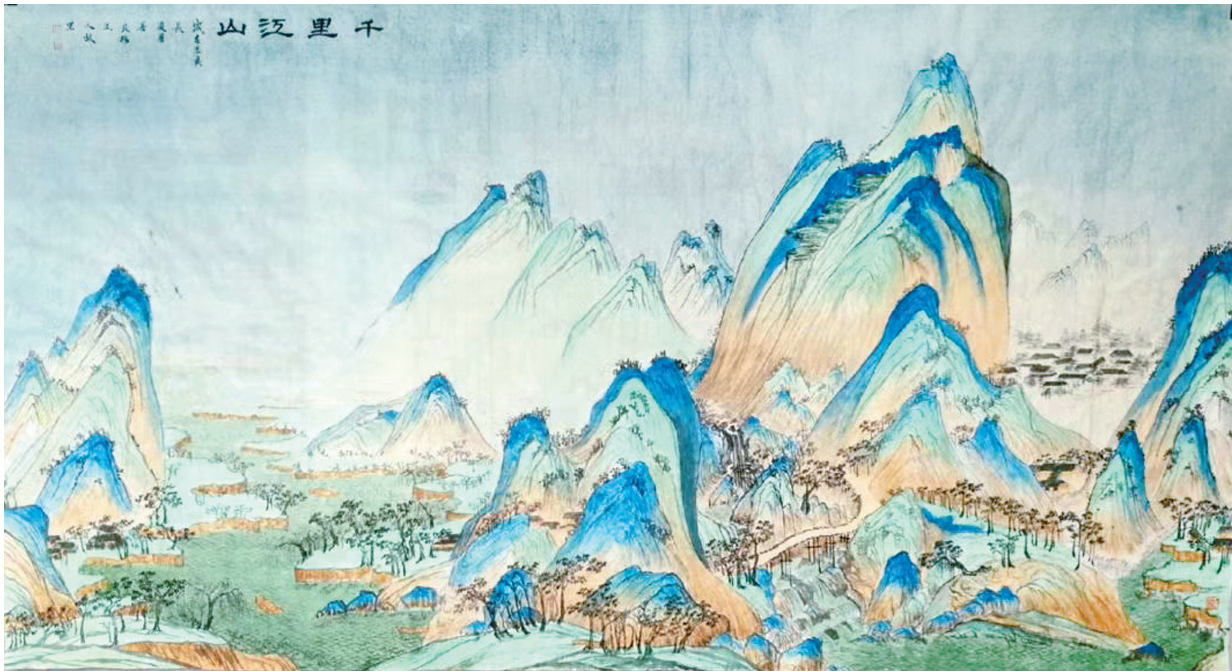
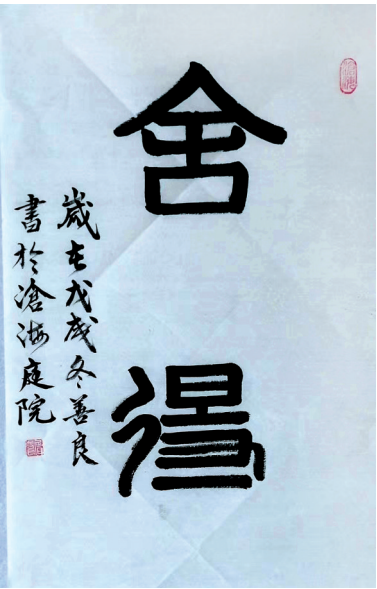


翰墨春香

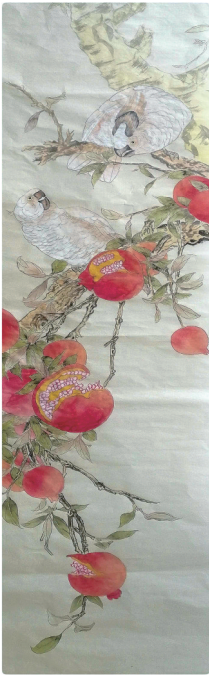
屠善良，嘉善羽毛球协会会员，喜欢摄影、书法、绘画，业余热爱文艺创作。这些作品，文气浓郁，书体纷呈，每幅作品都蕴含着深厚的人文气息，以雅韵入翰墨。



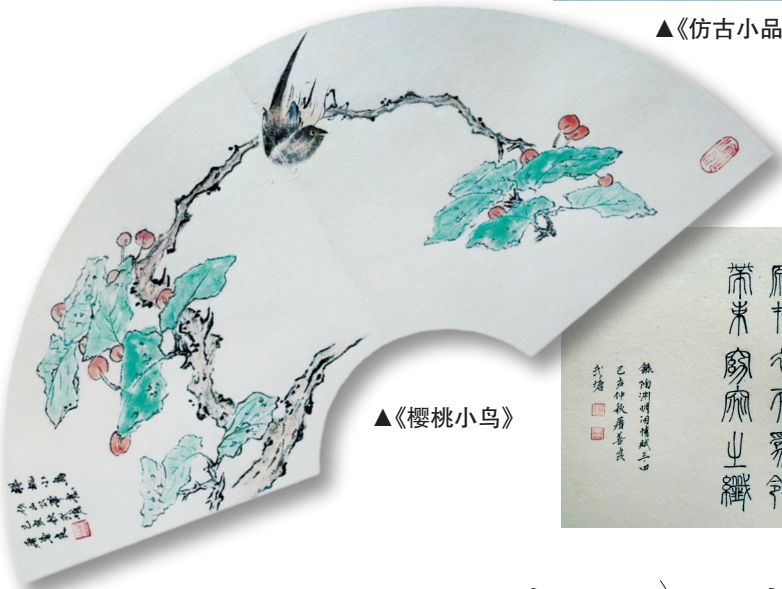
▲《千里江山》



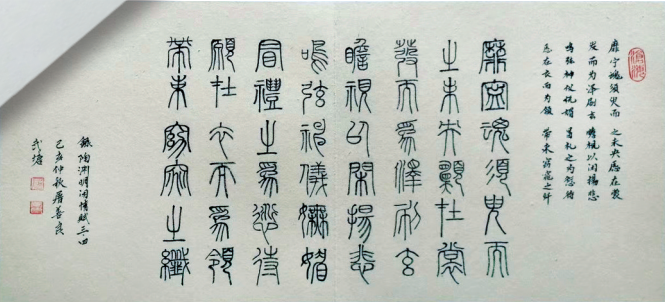
▲《仿古小品》



▲《春暖花开》



▲《樱桃小鸟》



老年人也需开眼界 启心智

■ 开化县排舞达人 齐振松

近日，我遇到一位刚退休的老年朋友，他说退休了，事业到顶了，往后没什么用了。这种论调缺乏老年人的活力与激情，缺乏对未来美好生活的向往，是悲观情绪，万万不可取。

以我之见，退休以后，老年人要眼界开阔，向往未来，有所追求，有所作为。我是50多岁开始学电脑，慢慢地学会用电脑打字、编写文稿等。如今虽已退休多年，仍为一家单位写文案。有人曾劝我该享享清福，可我认为退休后发挥余热，作点贡献，对自己和家庭及社会都有好处。

现在不少退休老人认为，人

都退休了，还有什么追求和向往？其实，这是一种偏见。巴金在他的《随感录》中说：“不管我如何衰老，纵然是年近八旬的老人，我也还有未来，而且我还有雄心壮志塑造自己的未来。”这种见解是何等的精辟。

因此，我们退休之后不能消沉，不能自我悲观，要开阔眼界，胸怀博大，心地坦然，一切顺其自然，力所能及地干一些对人民对社会有益的事情，可以怡养天性，健康长寿。这也是年老心不老，年迈体不衰的诀窍。试想，一个人如果只有“自我”感，眼中无他物，心中无他人，把自己圈

于一个狭小的范围内，甚至对一些鸡毛蒜皮的小事也斤斤计较，患得患失，郁郁寡欢，即使他远远未到老年，但他的心已经老了，也可能导致精神不振，发展到身患大病。如果一个人到了这种地步，还何谈安度晚年，何谈长寿？

所以说，人到老年，做人要有大度量，眼界要开阔，心胸要宽广。年迈更不忘初心，要牢记使命。人虽退休了，但精神和思想绝不可退休。要坚定理想和信念，坚持与时俱进，多看书看报，加强学习，发挥余热，为人民为社会贡献自己的智慧与力量。

诗一首

杭州润爱跑团 梁朝星

一刹那的风景线

同样的时间
同样的太阳
同样的风景
同样的天气
遇见了不同的人
就是不一样的心情

休闲中奔跑
看那日出日落
还有钱塘江的潮水啊
在这春天没有潮起潮落

迎面来的春风
沾衣欲湿杏花雨
有一种润润的味道
鸟语花香的江岸，如此欢跃

过往的行人
迷茫好奇的眼神
那匆匆忙忙的背景
是岁月流逝的伤痕
走了就走了
不是有缘人，永远也不会同行

简单的人生
一刹那间的风景
且行且珍惜
不知不觉暗常吟
海内存知己，天涯若比邻