



桑榆非晚，正值青春

●李翔

“你可知道秋叶不懈地追求，就是化作泥土也追寻着爱……我的追求永远不会改。”2025年1月3日下午3时，一首合唱《我像雪花天上来》，拉开了乌兰察布市老年大学2024秋季汇报演出的帷幕。歌曲旋律优美，情感深沉。分校区合唱班通过男女合唱的深情演绎，使得这首歌的音乐层次更加丰富，每个声部都交织出一种动人的旋律，将歌曲的情感表达推向了高潮，为塞外的冬季带来了一抹诗意。

一场精美的古韵旗袍秀，惊艳了我的双眼。如若不是台下与她们有过交流，我断不会相信，舞台上被旗袍勾勒得凹凸有致，身材苗条、曲线完美的女演员们，年龄竟然已过花甲。看得出来，岁月的“刀”也会怜香惜玉，在她们身上似乎未曾留下明显的痕迹。

随着乐曲队形不停地变换，时而横排，时而竖列；时而分散，时而聚拢。她们步履轻盈，袅袅婷婷，一步一端庄，一步一摇曳。抬手、转身、回眸，把中国传统服饰的文化特色与东方女性的风华绝代展现得淋漓尽致。

朗诵不仅是一门艺术表现形式，更是情感的传递和心灵的交流。朗诵者通过富有诗意的文字，极具感染力的声音，把语言和文字的美传递给每一位听众。诗朗诵《六十岁的青

春》，让我陷入了短暂的沉思。

“来不及思考，就迈入了六十岁的门槛。”这不就是当下我的写照吗？是啊，“六十岁”“退休”，这些字眼于我曾经那么遥远，似乎是另一个星球的事，如今如潮水般纷至沓来。一个甲子的结束，并不是生活的终点，而是另一段旅程的开始。2024年烂漫的秋季，我如饥似渴地走进了老年大学的课堂。

老年大学犹如大海，汇入无数河流与小溪。在这里，既能结识志趣相投的新朋友，也能见到久未谋面的老朋友。朗诵班的一位新朋友告诉我，他加入朗诵班后，像变了一个人，变得潇洒时尚，变得阳光自信。他比我年长几岁，但显得比我年轻。他鼓励我做他的同学，而且一再叮嘱：名额有限，要提前关注。或是兴趣使然，或是受他感染，我之前的不自信顷刻瓦解，应允了他的“美邀”。其实，老年大学正在改变着我，“化腐朽为神奇”应该为时不远。

这或许就是老年大学的魅力所在吧，让许多人站在黄昏又望见了朝霞。

朗诵班的执教老师冀老师，是我摄影班年龄最小的同学，也是这场演出活动的主持人。冀老师阳光活泼，充满正能量，不仅朗

诵水准高，文采斐然，而且礼貌热情，谦虚随和，脸上始终绽放着甜美的笑容，如同她的年龄一般灿烂。

在老年大学，还有许多像冀老师一样才华横溢、风华正茂的年轻人。他们不仅是学校的日常管理者、教学者，也是演出活动的主力军，台前幕后的所有环节全由他们承包。他们自编自演的节目，如同一股青春旋风，把演出活动推向了又一个高潮，让夕阳与朝霞交相辉映。

一首《我的马背故乡》，把观众的视线带到了广阔无垠的大草原。歌声悠扬而激昂，既是对故乡的深情诉说，更是对牧民幸福生活的由衷自豪与赞美。这首歌的演唱者布日古德老师，退休前是蒙古族师范学校的历史老师，也是我声乐班的同桌。他酷爱音乐，他的理想就是登上舞台，用他蒙古汉子特有的音色去唱响心中的歌。今天，老年大学圆了他的梦，他仿佛又看到了许多往日时光。

台上一分钟，台下十年功。为了把自己最好的状态展示出来，许多师生几天来反复排练，常常练到汗流浹背、气喘吁吁；有几位同学更是刚从卫生院打完点滴，便“披挂上阵”，但他们都乐此不疲。

一位身穿白衬衣，头发花白的老者，紧张、笨拙地系着红领带，而他所在的合唱班已开始缓缓登台。旁边一位女观众，自觉起身搭把手，一场“危机”被化解了，他的脸上泛起一丝淡淡的红晕。我及时把这一瞬间定格。演出现场有许多感人的故事，当我每一次按下快门的时候，心中总有些许温暖和感动……

当夕阳的余晖轻抚大地，霞光洒满天边，演出活动也渐渐落下了帷幕。这不仅是一场学习成果的汇报演出，更是一次生命的盛宴，一次对不老精神的崇高礼赞。

桑榆非晚，正值青春。

驶过2024的站台，时光列车仍如少年一般，充满朝气、活力和希望，一路阳光明媚，一路欢歌笑语，迎着霞光，向着快乐出发。



致伟大的她

●郭苒冰

在三月的春风里，
你如一朵绽放的花，
带着温柔与坚韧，
书写着属于自己的神话。
你是母亲，用无私的爱，
撑起家的温暖与牵挂；
你是女儿，用青春的梦，
描绘未来的绚丽与繁华。
你是职场中的铿锵玫瑰，
在风雨中傲然挺立；
你是生活中的明媚阳光，
用微笑驱散阴霾与寒意。
你用双手编织希望，
用智慧点亮前行的光；
你用心灵传递温暖，
用勇气打破世俗的墙。
今天，我们为你歌唱，
为你献上最真挚的礼赞；
因为你，世界更加多彩，
因为你，生命更加灿烂。
愿你永远如花般美丽，
愿你永远如星般闪耀；
在这属于你的节日里，
愿你幸福，愿你安好。

春日絮语

●刘伟 王化

春风经过沉睡的大地，
细语呢喃，唤醒梦中的生机。
绿意悄悄爬上枯枝的指尖，
一抹新翠，是生命的诗篇。
桃花笑靥在枝头绽放，
粉嫩娇艳，诉说着春天的浪漫。
花瓣轻舞，随风而散，
如同少女的梦，飘向远方的天边。
溪水潺潺，绕过青石的阻碍，
欢快奔腾，奏响春日的乐章。
鱼儿嬉戏，跃出水面，
一圈圈涟漪，是快乐的痕迹在荡漾。
阳光洒满田野和山冈，
温暖柔和，驱散冬日的寒凉。
孩童奔跑，笑声朗朗，
在春天的画卷里，尽情释放着欢畅。
春天啊，你是生命的奇迹，
我愿化作一缕春风，
轻轻吹拂，感受你的温暖与芬芳。

七绝·惊蛰

●冀玉娥

知时雨细莺声脆，
尽日风轻燕影新。
润物云浮多有色，
滋田水育自迷春。



向雷锋致敬

●王学东

今年3月5日是第六十二个学雷锋纪念日。

在时光长河的幽深处，有一抹璀璨的红，那便是雷锋精神的颜色，它如同永不熄灭的火种，穿越岁月的迷雾，照亮了一代又一代中国人的心灵。

雷锋，一个平凡而伟大的名字，他的故事如春日里的细雨，润泽着大地，滋养着无数人的心田。他那份己为人、无私奉献的精神，就像一座不朽的丰碑，在历史的长河中熠熠生辉。

还记得雷锋那张洋溢着纯真与善良的脸庞，他微笑着，似乎世间的一切苦难都能被他那温暖的笑容化解。他的每一篇日记，都是他心灵的写照，那些朴实无华的文字，记录着他对生活的热爱、对人民的深情和对国家的忠诚。“人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去。”这简单而又深刻的话语，如同黄钟大吕，敲响了每一个华夏儿女心中最柔软却又最坚定的角落。

在那个并不富裕的时代，雷锋却拥有一颗无比富有的心。他把自己的积蓄无私地捐献给需要帮助的人们，他用自己的休息时间为群众服务，修补破旧的衣物、清洗满是污垢的器械。他的双手，粗糙而有力，在每一个平凡的日子里，书写着不平凡的故事。他没有豪言壮语，只是默默地付出，如同一朵在墙角默默绽放的小花，虽不艳丽夺目，却散发着沁人心脾的芬芳。

如今，我们生活在一个物质丰富、科技发达的时代，然而，雷锋精神却从未过时。在城市的街头巷尾，我们依然能看到许多“雷锋”的身影。那些志愿者们，他们身着统一的服装，带着真诚的笑容，为迷路的老人指引方向，为贫困的孩子送去知识和温暖，为繁忙的交通疏导秩序。他们用实际行动诠释着雷锋精神的内涵，让这份红色基因在新时代的土

壤里生根发芽。

在社会的各个领域，也都有着雷锋精神的传承者。那些坚守在教育一线的教师们，他们像蜡烛一样，燃烧自己，照亮别人，用知识的火光驱散孩子们眼前的黑暗；那些奋战在医疗岗位上的医护人员，他们不辞辛劳，日夜守护着患者的生命健康，在病痛与希望之间架起一座爱的桥梁；那些默默耕耘在科研阵地的科学家们，他们为了国家的科技进步，不计个人得失，用智慧和汗水铸就了国家发展的基石。他们都是雷锋精神的践行者，用不同的方式传承着那一抹红色基因。

向雷锋致敬，不仅仅是对一个英雄的缅怀，更是对一种精神的追寻。传承红色基因，是我们每一个人义不容辞的责任。让我们在生活的每一个角落，都播撒下雷锋精神的种子，让它在岁月的洗礼中茁壮成长。让我们用爱与善良，去关心身边的每一个人；用责任与担当，去为社会贡献自己的力量；用信念与忠诚，去捍卫我们伟大的祖国。

当每一个人都成为雷锋精神的传承者，当红色基因融入我们的血脉，我们的社会将处处充满温暖与希望，我们的国家将在新时代的征程中焕发出更加耀眼的光芒。雷锋精神，这座永不磨灭的灯塔，将永远指引着我们前行的方向，让我们在传承红色基因的道路上，坚定地走下去，书写属于我们这一代人的辉煌篇章。

谈一谈



古诗词里的雪韵

●常耀宗

雪是灵感的媒介。同样的雪，不同的诗人在不同的心境下会赋予雪不同的意义。

寒夜雪花纷飞，屋内几人围炉而坐，或饮酒，或品茶，或吃清淡之食，闲谈慢聊中，温暖悄悄流淌心间。此时，宋代陆游想到的是煮雪烹茶：“雪夜清甘涨井泉，自携茶灶就烹煎。一毫不复关心事，不枉人间住百年。”茶香中，所有的烦恼都抛到了九霄云外，闲适和恬淡中，是诗意的人生。“拨雪挑来踏地松，味如蜜藕更肥浓。朱门肉食无风味，只作寻常菜把供。”宋代范成大则是拨开厚厚的雪，挑来新鲜的白菜，这白菜吃起来味道甜美，仿佛比蜜藕还好。在富贵人家，吃肉却是司空见惯，只能算作普通的饮食供应。荤素之间，映射的是社会贫富的差距。面对清贫的生活，古人尚能保持乐观的心态和崇高的精神追求，置身在优越环境中的我们，更需忆苦思甜、珍惜当下。

纷纷扬扬的雪花，还常常引发思乡之情。“银河宛转三千曲，浴凫飞鹭澄波绿。何处是归舟，夕阳江上楼。天憎梅浪发，故下封枝雪。深院卷帘看，应怜江上寒。”宋代周邦彦的这首《菩萨蛮·梅雪》，景中寓情，情中见景，表面咏梅雪，实为抒羁旅别情，并暗含飘零不偶之慨。清代纳兰性德出关东巡，在塞上寒冷的风雪下写下了《长相思》：“山一程，水一程，身向榆关那畔行，夜深千帐灯。风一更，雪一更，聒碎乡心梦不成，故园无此声。”跋涉行军与途中驻扎夹杂着颇多无奈，特别是夜来风雪交加，搅扰了乡梦，倍觉惆怅。

面对落雪，或抒发生活艰难之情，或感慨人生孤寂之意，雪成为诗人寄托情感的重要载体。

雪是用眼看的。元代关汉卿在他的《大德歌·冬景》里说：“雪粉华，舞梨花，再不见烟村四五家。密洒堪图画，看疏林噪晚鸦。黄芦掩映清江下，斜缆着钓鱼艇。”诗人长年漂泊在外，生活没有安宁之时，当看到归巢的晚鸦和渔夫归去留下的钓鱼艇，不由想到自己有家难回，曲折地表达了元朝文人儒士无限的历世感叹和兴亡之感。

雪也是用耳听的。唐代白居易的《夜雪》：“已讶衾枕冷，复见窗户明。夜深知雪重，时间折竹声。”通过侧面烘托的手法，描绘了一场夜雪。它由人的感觉、视觉和听觉间接表现了雪的深重和夜的寂静，体现了诗人深情的孤独与对自然的深刻感悟。此诗启示我们，在当今快节奏的生活中，应放慢脚步，去聆听自然的声音，感受生活的韵律，从而找到属于自己的精神家园。

望雪遐思，情深意浓。古诗人大胆地由雪花联想到春花，从严冬飞跃到春天，跨越了一个季节，突破了实物形似的局限，进入了一个崭新的取象境界，引发出许多咏雪佳句。

南宋王十朋的《迎春遇雪》：“飞雪送残腊，带花迎春早。西畴农事及，愧是不耕人。”通过对自然景象的细腻描绘和诗人情感的真挚流露，展现了冬去春来生命循环的美好寓意。同时也蕴含了诗人对劳动人民的尊敬和对社会和谐共处的向往。唐代韩愈的“新年都未有芳华，二月初惊见草芽。白雪却嫌春色晚，故穿庭树作飞花。”构思新奇，富有浪漫主义色彩，刻画出春雪的美好和灵动，表现了诗人看到春雪的惊喜和激动之情。是啊，雪轻轻地飘落而下，好像是春天的使者，给人们带来了希望和生机。雪无声地覆盖了大地，将一切染成银白色，仿佛是春天的序曲，让人们心生欢喜，满怀期待。

雪，晶莹剔透，轻盈飘逸，是冬天独有的风景，历来颇受文人雅士的青睐。冬雪在诗人的笔下，无论是表现冬食、冬饮、冬愁、冬初，还是表现冬离、冬孤、冬归、冬思，一切皆由冬雪生发，美而富有韵味，通过他们深邃的内心世界和独特的艺术魅力，让我从心底无由滋生出一种力量，惟愿与时光共从容。

当时间定格在这个被冬雪拥抱的冬天，春天已经不远了。