



祖孙合影。

“谁说的！我虽然没见过他，但是我亲耳听过！”

“老怪头”的脸涨得通红，一声怒吼震得我耳膜发颤，桌上那杯茶水不住地泛起涟漪。那一刻，我面前这个矮小、怪异、衣衫褴褛的老人仿佛突然消失了，取而代之的，是一个眼神凛然、身姿笔挺的军人。我愣住了——仅仅因为我说了句“黄继光堵枪眼是假的？”

我叫丁晓鹏，他叫丁发旺，是我爷爷。1931年生于甘肃省临夏回族自治州，1949年参军。从我记事起，我们就住在大连独立街那间60平方米的老屋里。在我心里，他一直是个不折不扣的“老怪头”。

他吃饭永远用那个专属的小砂锅，锅里的内容永远是个谜。剩菜、苞米面、茼蒿……什么都往里扔，煮面条的水加点盐，下顿就当汤喝。印象里，那口锅永远只能往里续，不能往外倒。

除了年三十，他从不上桌和我们一起吃饭。再香的菜，他也只是摆摆手：“这个我吃过，那个地方我去过。”或者干脆一句：“我不吃，我不馋。”

“你都去过哪儿？”
“那可多了，四川、云南、广西，还有朝鲜、缅甸、老挝、柬埔寨……仗一打，就是好多年。”

我渐渐长大，最怕的，是放学时听见同学喊：“丁晓鹏，你爷爷来接你了！”他总戴着像碗一样的线帽，衣服补丁摞补丁，鞋底都快磨穿了，身上总飘着一股说不清的味儿。

“你就不能洗洗澡吗？”
“洗澡多浪费水，还有那么多人连水都顾不上呢。”

他不洗也就罢了，还非要拉着我一起捡破烂。家里堆满了他捡的瓶子和纸盒，谁要是给扔了，他能立马下楼捡回来。

“他们都说你很有钱，为啥还要捡？”
“这就你不懂了，‘静以修身，俭以养德’，以后你就明白了。”直到上初中，我才知道这句话出自诸葛亮的《诫子书》。

我小时候学习不好，没少挨母亲的打。“老怪头”总是在我挨完打后“嘿嘿”一笑，然后摸出个本子说：“学习多好啊，我现在还在学呢。”他用怪方法教我，一边扔皮球，一边让我念他用老家话编的汉语拼音：“乌、歪、蛙、希、呀、滋……”念完“怪话”，他还教我唱歌：“雄赳赳，气昂昂，跨过鸭绿江……”

老怪头

通讯员 丁晓鹏

他的学习方式，是雷打不动地看新闻。从早上的《新闻和报纸摘要》到中午的《新闻三十分》，再到晚上的《新闻联播》《海峡两岸》……我问他：“你都这么大了，为啥还学习？”

他笑了——那是我第一次看到他笑：“不学不行啊，我小时候就念过两年书，后来当兵，听了毛主席的话，他让我们学习的。”

原来，毛主席是他的偶像，一提毛主席，他就会笑。他收藏了一切关于毛主席的纸片和像章。那些大大小小的像章，被他整齐地保存在4个玻璃框里，挂在床头。

他有个朋友，是位四川爷爷。他们互称“战友”。一年夏天，四川爷爷来看他，“老怪头”偏不让人家住宾馆，把自己的铁架子床拼出一节，两人挤着睡。他们有时说笑，有时喝酒唱歌，有时抱头痛哭，一住就是一个星期。

一天，我放学回家，听见他们正谈论黄继光，两人不住叹息。我当时正迷网络上所谓的“解密”，便脱口而出：“黄继光堵枪眼这事是假的，人怎么可能堵得了枪眼呢？”

随后，便是那石破天惊的一嗓子。至今，那声音还时常响在我耳边。

“鹏鹏，你爷爷去过上甘岭，他屁股里还有弹片呢。”四川爷爷摸着我的头，轻声说。

“那不是很疼啊？”
“比这个疼的还有呢，你看你爷爷手上刺的这个字。”

“老怪头”左手手腕内侧，刺着一个“丁”字。那是1949年他参军临走前夜，他妈妈给他刺的，说：“你要是回不来了，我看见这个字，

就能给你接回来。”四川爷爷告诉我，他刚到战场，屁股就中了弹，还没觉出疼，敌人炸弹的气浪就把他掀进了战壕。等他再出来，很多战友已经没了。

“别说了，他听不懂，吃冰棍吧，营口的红豆冰棍。”

每到夏天，“老怪头”总会塞给我一根营口的红豆冰棍。营口，是他除老家临夏外，最常提起的地名。1950年，他在那里认识了一个叫郑庚顺的战友，半年后，他们穿着营口人民做的棉衣，一起跨过鸭绿江，奔赴朝鲜战场。

我和他就这样住着，直到我上高中离开。那时我长舒一口气，可算摆脱了新闻、破烂和异味儿。谁想高考后，我偏偏被营口理工学院录取了。“老怪头”啊，怎么哪哪都有你的影子？

大一寒假，我回家看他。他坐得离我特别近，一身味道还是那么熏人，补丁和污渍还是那么清晰。他告诉我他90岁了，腿脚不好使了，当年上甘岭冻出来的病找上来了。我顺势抓着他的手，他抬头看着我，轻轻叹了口气，没像往常那样拒绝。

“饿了吧？很长时间没吃我做的饭了吧？”
“别做了，你锅里有啥，咱俩就吃啥吧。”

那一刻，我突然很想多陪陪他，多了解一些他的经历。从那以后，一回到家，我就抢他砂锅里的菜吃，让他唠自己的陈年往事，偷摸录他说的话，拍他的样子，死乞白赖地拽他合影。

大学毕业后，我在营口扎了根。2022年年末，我买了辆二手车，想尽快练好技术，带“老怪头”来营口，看一看辽河，转一转山、海、林、泉，找一找那位叫郑庚顺的战友。不知不觉中，“老怪头”身上那些我曾无比厌恶的“怪”，变成无形的“丁”字刻进我心里。我体会到，我奔赴的，不仅是一座城，更是他深爱的第二故乡。

等我再回家时，家里的破烂不见了，瓶子扔掉了，纸盒箱没有了，只有那个小砂锅还静静摆在厨房角落。60平方米的房子变得宽敞了，屋里只剩下一张铁架子床、一床套着两层被套的被子，两条破裤子，一双掉了底儿的鞋，床头放着“老怪头”的战友写满留言的本子，在前线画的作战图、毛主席画像，还有挂满像章的4个大相框。

我坐在床上，打开手机里习近平总书记2023年的新年贺词，无意中发现，破枕头下，平平整整地叠放着我去参加社区活动获得的“优秀共产党员”绶带，绶带上别着一枚鲜红的毛主席像章。

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……

今年，我坐在电视机前看大阅兵，看到了天安门城楼上向祖国敬礼的老兵们。泪眼模糊间，我似乎在人群中看见一个个小个子，身姿挺拔地敬着军礼，他的手腕上刻着一个“丁”字……



演出现场。

重阳，自古便是诗的节日。千百年来，无数诗人在这一天登高望远、吟咏抒怀，以声音传承中华文脉的芬芳。

10月28日，在市图书馆的报告厅里，一场名为“秋韵书香·欢乐重阳”的诗会，正以声音为媒，续写着这场跨越时空的对话。两百余名来自全市各老年文化团体的诗歌朗诵爱好者，此时成为了诗的使者。

《重阳之歌》如海潮般涌来，四声和鸣，将重阳的斑斓与温情吟成流动的画卷。随后，《永远的风华正茂》引入舞台剧元素，八位朗诵者以灵动演绎赋予诗会蓬勃生气。

《我们唱着红歌长大》由歌元、贺雅贤朗诵，他们声音明亮清澈，如春风拂面，在革命赞歌中吟唱出个人与时代的共鸣。

杨帆老师一袭红装，以《一辈子什么最重要》叩问生命。她的声音如秋日暖阳，温润而深邃，每个字都仿佛经过岁月的打磨，在听众心上激起涟漪。而“夕阳红小组”的《老有老的骄傲》，则如陈年佳酿，醇厚浓烈，诵出了岁月沉淀后的豪迈。彰显了老年人不服老的气魄与自强精神。

《毛泽东诗词朗诵》，最是动人。从《沁园春·长沙》的意气风发，到《重上井冈山》的壮心不已，诵者们以浑厚或委婉的语音，再现伟人诗词的博大情怀，让观众从中汲取精神力量。

流沙河的《就是那一只蟋蟀》由王晓燕与卞德文朗诵，他们以饱含情感的声音，借蟋蟀意象抒发了跨越海峡的乡愁与团聚期盼。

情景朗诵《乳娘》融合舞台表演与视频背景，深情讲述抗战时期军民鱼水情，感人至深。

《青春万岁》里跃动着新旧交替时代的蓬勃朝气，《我喜欢出发》则洋溢着不老的豪情。最后，欧震的《赞美》为诗会上圆满的句号——五位诵者以“我”的视角，将个人与时代紧密相连，诵出了我们对这个伟大时代最深沉的爱。

整场诗会，是声音的盛宴，更是精神的登高。专业与业余的界限在此消融，取而代之的是对诗歌共同的热爱。老人们在诵读中找回青春，年轻人在聆听中读懂岁月。声音、音乐与光影巧妙融合，让每首诗都成为立体的艺术。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

诗会虽已落幕，但那些声音依然在记忆中回响。它们像重阳节登高时望见的远山，清晰而悠长。在这个快节奏的时代，还有这样一群人，愿意用最朴素的方式——朗诵，来守护心中的诗意。他们用声音证明：诗不老，情不老，精神永远可以向着更高处攀登。

重阳诗韵 在声音中遇见不老的诗意

周灿

我国鼓励“银发力量”参与医养结合服务

国家卫生健康委、民政部等5个部门11月4日公布《关于开展银发医养行动的通知》，提出支持退休医务人员参与医养结合服务，壮大医养结合“银发力量”，促进医养结合服务高质量发展。

根据通知，按照立足实际、平等自愿、双向选择、满足需求的原则，将社会医养结合服务需求和退休医务人员个人意愿、专业特长、经验优势充分结合，发挥退休医务人员专业作用，推动实现老有所为，更好顺应老年人医疗卫生服务需求。

人员条件方面，包括医疗卫生机构身体状况良好的退休且具备相关执业资格的医生、护士和具备相关卫生专业技术资格的药师、技师等医务人员，及行政管理人员。

服务范围方面，依法依规开展诊疗、康复、护理、药事、安宁疗护、检查检验、营养健康、心理健康、健康教育、健康管理等服务，以及业务培训、质量控制、教学科研、机构管理、顾问咨询、志愿服务等。

服务内容方面，包括支持退休医务人员到医养结合机构执业、到协议合作养老机构提供医疗卫生服

务、参与医养结合机构相关教学科研管理等工作以及开展相关健康管理服务、为老年人提供志愿服务等。

为推进行动深入实施，选取北京、河北、吉林、江苏、安徽、山东、河南、广西、海南、重庆等10个省（自治区、直辖市）作为银发医养行动重点省份，建立退休医务人员参与医养结合人才资源库，搭建服务平台，探索形成可复制、可推广、可持续的工作模式。

新华社

这5种“天然充电宝”就在厨房里

眼累吃枸杞

盯着手机、电脑超过4小时，眼睛就像被砂纸磨过？试试枸杞。

枸杞决明子粥：决明子10克、菊花5克、枸杞子10克、粳米100克、冰糖少许。将炒决明子与菊花加水煎煮30分钟，去渣留汁，加入枸杞子、粳米煮至粥熟时，加入少许冰糖即可。

心累吃红枣

加班熬夜后总觉得心慌、提不起劲？红枣是天然的“情绪稳定剂”。

宁心补血汤：红枣5颗、百合10克、党参10克、炙甘草5克。将红枣、百合、党参、炙甘草放

入水中煎服，每天1次，坚持1周。

脑累吃核桃

写方案、背资料到头疼？核桃必须安排上。补脑养神茶：核桃仁3个、黑芝麻10克、何首乌10克、枸杞6克，水煎代茶饮。

腰酸吃黑芝麻

有些人一天坐下来腰酸背痛，总觉得累，这其实是肾气不足的表现。

补肾养腰糊：黑芝麻50克、核桃仁30克、山药粉20克、蜂蜜适量。将黑芝麻、核桃仁、山药粉用热水冲调，早晚各一碗。

腿脚累吃山药

如果总是腿脚乏力、站一会儿就累得不行，这往往是脾虚导致的。

莲子山药粥：莲子30克（去芯）、山药200克、大米100克（或用粳米）、小米50克、红枣3颗（去核）。大米、小米洗净，用清水浸泡10分钟。莲子洗净，浸泡20分钟。山药去皮，切块，泡在清水中防氧化。将大米、小米、莲子放入电饭煲或砂锅，加入清水，大火煮沸后转小火煮20分钟。放入山药块和红枣，继续小火煮20-30分钟，至山药软烂即可。

浙江老年报

何种保温杯不能用

天气转凉，出门遛弯儿、户外活动，带个保温杯，随时随地就能喝到热水。然而，这个看似普通的日用品，若选择不当可能暗藏健康隐患。

保温杯大多是采用不锈钢材质，既耐高温又保温性能好。不锈钢材料中，有三个“代号”很常见，分别是201、304和316。

201不锈钢不是食品级材料，属于工业用品材料，大部分用于制作装饰管、工业管和表带等。

201不锈钢的锰含量高，耐腐蚀性差，如果将其作为保温杯的内胆，长时间存放饮品可能导致锰元素析出，热水也可能直接变“毒水”。金属锰是人体必需的微量元素，但过量摄入锰会伤身，尤其是会伤害神经系统。

建议使用者选用304、316不锈钢材料。304不锈钢中最重要的元素是镍和铬，这类材料具有良好的加工性能和耐腐蚀性能，锰含量低于2%，是国家公认的食品级不锈钢。

316不锈钢的品质优于304，因多了金属钼，所以耐腐蚀性能更好。

新华社资料图片

