

难以割舍的亲情

——29位老知青50年后返乡“探亲”

■文/图 本报记者 齐国霞

紧紧地拥抱，泪水夺眶而出；种下桂花树，让友谊永远芬芳；看望贫困户，送上老知青的牵挂和关爱；再看一眼曾耕作过的田地和住过的老屋……3月12日，我市曾经到郾城区新店镇齐罗村下乡插队的29位老知青，在阔别50年后回到他们生活、工作过的第二故乡，重温那段激情燃烧的岁月，再叙亲情。

重回旧地 热泪盈眶

1971年3月12日，50年前的这一天，他们积极响应祖国“上山下乡”的号召，奔赴天地广阔的农村。50年后，当年正值青春年华的姑娘小伙子都已鬓发花白的老人。在那段激情燃烧的岁月里，他们和齐罗村干部群众结下了深厚的友谊，历久弥坚。

29位老知青都是漯河市区人，年龄最小的65岁，最大的已70岁，有几个人特地从远在上海、南京的儿子或者女儿家赶回来。他们都有一个强烈的愿望：再回来看看、慰问乡亲们！

当天上午9时30分许，老知青们乘坐的车辆到达村子南口，齐罗村的男女老幼已经在村头等候多时了。他们敲着锣鼓，



种下“知音树”。

扭着秧歌，欢迎久别的故人。

老知青们一下车，村民们就拥上前，亲切地拥抱、握手，寻找自己熟悉的面孔。

“队长好，我回来看你啦！”刚下车，70岁的老知青张爱英一眼就认出了当年的生产队长罗志喜。

75岁的罗志喜高兴地说：“这是张爱英呀，我终于又见到你了！快认不出来了吧！”张爱英热情地伸出双手和罗志喜拥抱在一起。四目相对，两人都流下了激动的泪水。老知青们围着罗志喜上下打量着，嘘寒问暖，有着说不完的话。

78岁的罗金波是当年村内的赤脚医生，他看到老知青朱胜利，上前拉住他的双手：“我的大兄弟，还认得我不？”

“老哥哥，我咋能认不出来呀！我做梦都梦见你好几回呢！”朱胜利哽咽了，热泪盈眶。

80岁的村民翟粉当年经常帮知青们洗衣做饭，是大家的老大姐。白发苍苍的她拉着这些又回到村里的知青们，眼中满是泪花。她说：“看到你们回来，就想到你们当年来时正值天寒地冻，大家在村口从大卡车上下来，一个个冻得直哆嗦。”

老队长罗志喜说，这些年轻人刚来村里的时候都没种过地，但他们肯干好学，主动与农民打成一片，很快便适应了农村生活，掌握了农业生产技能。

随后，老知青们和村民一起来到曾经打坯烧砖、用自己的双手建起的一排排砖瓦房前，他们抚摸着墙壁，仿佛还能感受到青春的激情。在这座砖瓦房里，有的知青生活了两三年，最长的在这里住了八年之久。

“那边是我们的劳动田，这边是自



老知青张爱英和当年的生产队长罗志喜热情拥抱。

灌渠；那边是洗衣服的水坑，这边是菜园……”历经沧桑之后，50年前熟悉的一幕幕又浮现在大家眼前。老知青们边走边聊，不时遇到熟悉的面孔，还能叫出对方的名字，大家都唏嘘不已。

“当时到齐罗村插队的下乡知青共三批80余人。村里专门成立了一个生产队叫知青新建队，给我们配有生产指导员、炊事员、饲养员，分了一匹马、两头骡子和近百亩地。”老知青赵玉兰说，“正是在那段日子里，我们学到了很多从书本上学不到的知识。齐罗村的乡亲们用他们的纯朴和善良温暖着我们，让我们拥有了坚忍不拔的意志和朴素善良的品质，这是我们一辈子都无法忘怀的珍贵情谊。”

种友谊树 帮贫困户

曾经泥泞狭窄的村路变成了宽敞的水泥路，破旧的土房也变成了一排排整齐的楼房，杂草丛生的荒坑变成了环境优美的主题公园……在新农村建设中，齐罗村发

生了翻天覆地的变化。老知青们为齐罗村的变化感到欣喜的同时，希望能为“故乡”发展做出力所能及的贡献。

“在几年的再教育中他们成熟得很快，知青新建队先后有3人入党、多人应征入伍。”齐罗村党支部书记罗红钊告诉记者，这些知青返城后在各自的工作岗位上表现突出，一些人还走上了单位的领导岗位。许多知青没有忘记第二故乡，每年都有知青回来看望乡亲们。

为了铭记那段难忘的岁月，在下乡插队50周年之际，老知青们在村委会院内栽下了5棵桂花树，希望友谊之树常青。

得知村里有几户村民生活困难，老知青们为他们送上了慰问品和慰问金，并表示以后会留意一些致富项目，帮助他们摆脱困境，走向幸福生活，为齐罗村的发展添砖加瓦。当天中午，老知青们坚持“不为乡亲们添麻烦”的原则，自掏腰包请乡亲们共进午餐，畅叙别情，憧憬美好的未来。

老有所乐

■文/图 本报记者 张玲玲 实习生 应果明

盛化一老人今年85岁。自退休后，他以读书为乐，用诗歌记录生活，日子过得非常充实。

3月9日，记者来到位于郾城区龙塔街道海河社区安巷96号院的盛化一家中，小小的院子收拾得干干净净。走进客厅，只见两侧的墙壁上挂满了书法作品，书香气息扑面而来。“这些书法作品是朋友和学生送给我的，我很喜欢。”老人笑着说。提起诗歌创作，他一下子打开了话匣子。“平时我一般上午写1小时，下午再写1小时，主要靠写诗抒发情感，这样我心情好了身体也好了。”盛化一这样向记者描述他的“创作日程”。而老人的创作兴趣，是由读书开始的。

盛化一出身寒门，但家里有爱读书的传统。年少时，在祖父和父亲的耳濡目染下，盛化一读了不少书。大学毕业后，他就职于郾城区教师进修学校，负责教师培训的工作。退休后，他有了更多的空闲时间，便大量阅读历史类书籍。经年累月，盛化一从历史的宝库中学到了丰富的知识，也悟得不少人生的道理，进而产生了

八旬老人的诗意生活

“以诗写史”的想法。他从远古时代写到封建时代，从夏、商、周写到元、明、清，一直写到1949年新中国成立，共写了509首诗。经过多次修改，盛化一将这些诗歌作品集成《愚斋读史歌》一书，供好友传阅。

除爱好读史书外，盛化一还广泛阅读文学、哲学等各类书籍以及各种报纸杂志。在阅读的同时他坚持写读书笔记，如《浅谈四书五经》《论语孟子成语名句选读》等，把自己认为有价值的报纸或杂志上的文章剪下来贴到本子上，以便翻阅学习。

正是有了这样的积累，盛化一借诗抒情时得心应手。“写诗已经成为我生活的一部分，我碰见人写人、碰见景写景。”盛化一说。他在《夏日一景》中这样写道：“河



盛化一老人在翻阅自己的诗稿。

中三小舟，三翁立船头。撑杆击水浪，努力争上游。”盛化一告诉记者，这首小诗描绘的不仅是夏日河面景色，更是在歌颂奋勇争先的劳动人民。每写完一首诗，盛化一都要对字词反复推敲。盛化

一告诉记者，虽然身体条件不允许他伏案太久，但写诗已融入他的生活。“灵感一来，我拿起纸笔就写。有时在夜里想到可用的句子，我也会起床记下来。”盛化一说。

盛化一的诗不仅有景有情，更有谆谆箴言。“顽皮少几天聪颖，善发奇思欠用功。若能发奋攻书山，何愁他日无前程。”这是盛化一在出门散步时看到一位老人教训其孙女时有感而发写下的。“作为一位父亲，看到这一幕时我便想写诗劝告各位家长，孩子顽皮不是坏事，关键还需要家长引导，使其将心思用在读书上。”

除了读书和写作，盛化一还长期坚持练习太极拳和太极剑。正是因为长期的锻炼，老人在耄耋之年仍精神矍铄。在邻居眼中，盛化一是一位热心肠的老人——下水道堵塞、楼院里养鸡扰民……每遇到这些事情，盛化一就跑到前后，帮助协调解决。社区里的大事小情，盛化一也都积极参与。在创文期间，由于表现突出，盛化一被评为模范市民。“我的爱好就是读书、写诗，通过读书提高认识，体现自己的价值，更好地为大家服务。”盛化一说。

银发时光

练拳舞剑乐无穷



本文作者在舞太极剑。(本文作者提供)

好。但是和拳师一比较，才知道自己差得很远。我就认真揣摩、慢慢领悟，努力使自己的心静下来、沉下来，使动作柔和连贯起来，慢慢掌握了要领，入门了。

很多人初学太极拳时动作不到位、身体不协调，有的人就感觉很不好意思，学几天就放弃了。但我有个特点，就是不管学什么都要学会、学好、学到底。我喜欢老师挑毛病、捏动作，虚心向老师请教，不怕丢人，还积极参加比赛和各种活动。锻炼得多了，渐渐有所提高，动作就有了太极的韵味，后来我还学会了刀、剑、扇、球等多种套路。

打拳必须要多练、认真练，穿不穿太极服效果大不一样。穿上太极服有种上台汇报表演的感觉，不好意思偷懒。因此我把练功服、太极扇、折扇剑、健身球都装在包里，不管走到哪里都可以练起来。比如在同学聚餐的房间里练，看望小学老师时在老师家的客厅里练，在单位组织的老同志茶话会上表演，在养老院里为老人们表演……我的表演得到大家的称赞，练太极拳既锻炼了自己也快乐了别人。

十多年来，练太极拳不仅让我强身健体、心情舒畅，而且给我带来了自豪感、成就感、幸福感。正是：习练太极拳剑好，健康幸福乐逍遥；持之以恒不懈怠，延年益寿常欢笑！



▲山水(国画) 王连波(67岁)作

老年文苑

一剪梅·百味人生

■闲云野鹤

笑对人生况味长。情也彷徨，路也茫茫。碧空万里任翱翔。别离高堂，尘世奔忙。
春去秋来菊欲黄。游子思乡，鬓发如霜。会当诗酒伴斜阳。漫品茶香，漫品时光。

寻春

■闲云野鹤

佳肴美酒釜中煮，往事悲欢一并除。黎杖阶前寻俗岳，扁舟郭外访匡庐。烟波细雨三千酒，云雾香茶十卷书。拂面春风山水秀，诗田耕种动锄头。

七绝·喜雨

■杨保华

喜雨迎春夕至，萌生若渴最知心。人间惬意虽常见，润物之声贵此时。

春晓曲·落梅

■寂寞如风

高楼月下西风急，跌落梅花暗泣。万窗灯火影重重，莫是客来人不识。

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936

欢迎您提供新闻线索！



老妈厨房

好吃的洋芋擦擦

■文/图 本报记者 王培

洋芋擦擦是有名的陕北特色小吃。家住市区五一路的市民刘女士学会了做这种小吃，经常做给家人吃。3月10日，记者采访了刘女士，听她介绍这种小吃的做法。



“我也是在网上学的，尝试了一次，还挺好吃，孩子很喜欢，后来就经常给他做着吃，每次他都吃得干干净净。”刘女士说，她平时喜欢在手机上看视频学习做菜，洋芋擦擦这道特色小吃就是自己在网上学到的。

刘女士表示，洋芋擦擦做起来并不难。首先，准备两三个土豆，去皮洗净，用擦丝器擦成丝状，在水里泡一会儿；把土豆丝控干水分放入盆中，加上适量的面粉，用筷子搅拌均匀，要让每根土豆丝都裹上面粉。

接下来起锅烧水，等水烧开了，把拌好面粉的土豆丝儿放在

蒸笼上蒸十几分钟。把鸡蛋打入碗中，加少许盐搅散；锅内放少许食用油烧热，倒入蛋液炒散盛出；火腿肠切成丝儿备用。起锅热油，爆香蒜末儿、葱花、花椒粉，放入蒸好的土豆丝儿翻炒，再加入适量盐，将准备好的鸡蛋、火腿肠倒入锅中，翻炒均匀即可出锅。

“可以根据自己的喜好加入喜欢的配菜。这道小吃味道不错，做起来也不难，易消化、有营养，大家在家可以试着做一做。”刘女士表示。

怎样融洽代际关系

■国家二级心理咨询师、社会工作者 王晓景

案例：林阿姨，63岁，初中文化，丧偶，1年前搬到城里和儿子、儿媳同住。儿子、儿媳平时工作比较忙，林阿姨帮忙照顾5岁的孙子，还分担一些家务。

据林阿姨讲述，在城里前半年和儿子、儿媳相处得还不错，他们经常一起出去逛街，儿子、儿媳还教林阿姨电子产品的使用方法。后半年生活中逐渐出现矛盾分歧，比如儿媳有洁癖，每天拖地好几回，林阿姨则喜欢囤积些旧物品放在屋子里；儿子、儿媳会经常换口味儿，喜欢下馆子，有时饭做好了他们也出去吃，林阿姨就觉得心里不舒服，觉得是嫌弃自己，还浪费食物。最近一次发生矛盾是因为孙子喜欢吃零食，儿媳说总吃零食对身体不好，就限制孩子吃。林阿姨心疼孙子，经常趁儿子、儿媳不在家的时候偷偷给孙子吃。没过多久，儿媳发现了这个秘密，就不让林阿姨再给孙子吃零食了，两人因此还发生了争执。这让林阿姨感到非常苦恼，甚至想回老家。

问题分析：代际关系，顾名思义就是两代人之间的关系。从狭义上讲是父母和子女的关系，即亲子关系。在时代更迭、环境变化、社会变迁的进程中，两代人会在思想观念、价值观念、生活方式等方面出现差异、隔阂及冲突。比如很多老人协助抚养孙辈，由于年轻人和老人在育儿观念上存在差异，因此如何管教孩子成为跨代同住家庭矛盾的焦点。

应对办法：当与子女意见不同时，老人不要认为子女是在与自己对抗。因为当两代人之间有代际冲突时，从大的方面说明社会前进的速度快；从小的角度来看，正是家庭成员深入沟通的契机。包容应对。当发生意见分歧甚至矛盾时，要考虑对方的感受，对对方的行为给予理解和宽容，一定程度上放弃话语权和决策权的争夺。在分歧一时难以化解的情况下，要学会迂回、搁置分歧而非激化矛盾。感情缓冲。老人有对亲子关系沟通、信任和理解的需求，子女也有对父母信任、关心和心理依赖的需要。日常生活中不在小事上要求对方事事顺从，而是侧重于情感积累，比如沟通和情绪分享，这样有助于家庭成员之间理解、信任、包容、体谅等情感关系的建立和积累。

代际学习。简单来说，代际学习就是老年人与年轻人相互学习、交换资源的过程。老年人将掌握的知识、技能和价值观等传承给下一代，年轻人也要“文化反哺”长辈，除了智能工具的使用外，还有新观念、新生活方式和行为模式的影响，以加深相互间的尊重与理解，缩小代际鸿沟。

总之，处理好代际关系对促进老年人身心健康、营造家庭和睦的氛围十分重要。

心理讲堂

心理讲堂

几个小动作缓解腰背痛

小枕头。

桥式 仰卧，双膝弯曲，双脚分开与臀同宽；双脚用力按压地面，抬起臀部，并保持此姿势20-30秒。

按摩腰痛点 腰痛穴是一个经外奇穴，在手背第二、三掌骨及第四、五掌骨之间。只要用拇指和食指同时点揉5-10分钟，腰痛即可缓解。据《山西日报》



心理讲堂