

# 我市举行2020年“99公益日”活动

京九晚报中老年记者团云鹤书画院获殊荣



本报讯 11月30日下午，商丘广播电视台演播大厅内座无虚席，气氛隆重而热烈。由市民政局主办、市慈善总会协办的2020年“99公益日”活动总结表彰大会在这里举行，来自各县（市、区）的先进个人身披绶带，接受表彰。其中，京九晚报中老年记者团云鹤书画院荣获“99公益日”活动先进单位，云鹤书画院院长金万冬荣获“99公益日”活动先进个人。

据了解，商丘市慈善总会在市委、市政府的正确领导下，在社会各界的大力支持下，以扶贫济困为重点，服务脱贫攻坚，坚持慈善募捐和慈善宣传等。在2020年“99公益日”活动中，我市涌现出一批先进社会组织、先进个人和爱心单位。

京九晚报中老年记者团云鹤书画院自成立以来，全体会员一直坚持参与社会公益活动，以文

化服务大众，爱老助残，扶贫济困，坚持送文化下乡，进行书法义写，向敬老院、福利院献爱心，连年被政府部门评为爱心团体。特别是今年以来，金万冬多次组织广大会员开展献爱心活动，并走上街头宣传疫情防控知识。

市政府副市长李建仓、市民政局局长于水旺出席了本次大会。

文/图 京九晚报中老年记者 赵子敬

## 长寿的人有三个共同点

长寿是人们都向往的，但是长寿却不是那么容易得到的，必须要有一定的付出。

**健康饮食** 健康饮食具体指食物种类要多种多样，而且量要掌握好，不要吃得过多，最好按照《中国居民膳食指南》的标准分配三餐食物，这样身体才营养均衡，健康长寿。

**坚持锻炼** 锻炼可不是单单能强身健体，它还能消耗脂肪，增加肌肉的重量。虽然体重不是左右长寿的重要标准，但是锻炼能提高身体素质、提高抵抗力和免疫能力，预防疾病的发生，保持身体健康。

**定期健康体检** 毫无疑问，这才是决定长寿的关键因素。因为通过现代的医疗检查设备可以提前发现身体潜在的疾病因素，从而采取适当的方法进行干预。

据新华网



## 【闲情偶寄】

一个偶然的机，我在老屋一个老式木桌子的抽屉里发现一盒母亲生火做饭时使用过的火柴。我把火柴盒置于手心仔细端详着：纸质的盒面有些凹陷，两侧黑色的磷面上有数道划过的痕迹，推开盘盖，里面所剩的火柴杆仍然很多。我把这些火柴晒干，取出一根，随手在磷面上划了一下，刺鼻的火药味弥漫开来。母亲蹲在灶膛前一手捏着麦秸草，一手划火柴生火做饭，那忙碌的身影又出现在我的眼前。

## 火柴恋歌

●王甫海

我出生于偏僻的农村。小时候，跟着父亲下地薅草干活，每到夕阳染红天边时，远远望见村子里升起袅袅炊烟，炊烟和晚霞浑然一体，把村庄渲染得如同一幅图画，升腾的一缕缕炊烟告诉人们，提前从地里回家的主妇已经开始生火做饭了。那时候点灯照明没有电，生火做饭靠柴火。每遇到阴雨天，柴草受潮燃不着，母亲就蹲到灶膛口前，用大口的粗气吹燃火苗，每当看到母亲被烟熏得两眼流泪时，我的心里就很不不是滋味。我站在母亲身旁，只见母亲抓起一把干麦秸塞进灶膛，抽出一根小小的火柴杆捏在右手上，“哧”一声划着了，左手掀起麦秸，把右手燃着的火柴杆凑到下面，先是冒出一股灰烟，灶膛内随即跳动着红色的火苗，欢快的火苗很快铺满了锅底。飘荡的炊烟迎面扑来，特别是寒冬时节，每至晚上做饭时，母亲都把我搂到她的胸前，让我伸出小手烤火取暖，顿时，我的全身暖烘烘的，母爱的暖流涌上心头。在我童年的记忆里，每天的一日三餐饭是从火柴开始的。小小的火柴盒放在灶台提前留好的墙洞里，有的放在风箱上。火柴经常有用完了的时候，那时，

母亲就把平时攒下的鸡蛋让父亲拿到集市上卖了换成零钱到供销社买火柴。

小时候，农村每到夜里照明都是点的煤油灯，特别是每到考试前夕，为了复习功课，在学校里上晚自习，桌上点的是罩子灯。深夜在家里复习，在房梁上吊一个小马灯，在昏黄的灯光下学习，常常被熏得两个鼻孔黑得像长了黑胡子，有时一吐唾液都是黑色的。现在想起来，小小的火柴杆，点亮了我童年的天空。如今我已至暮年，火柴也早已淡出了我们的生活。在我孩提时代，老人告诉我们的“楼上楼下，电灯电话”那神话般的戏言，早已变成了现实。如今，想找出一盒火柴，也只能说比登天还难了。现在，每当夜幕降临时，农村街巷两旁都安上了明亮的路灯，我童年印象里那种静谧而安详的黑夜，早已被车水马龙的繁华和村办工厂那闪烁的灯光所代替。但是，每当我黎明时刻健身行走在灯光璀璨的村头巷尾时，总觉得那光芒太刺眼，怎么都不如小时候划着火柴点燃煤油灯发出的光芒微弱而又安详……

## 难忘温馨的年夜饭

●卢学波

牛年春节渐渐临近，走在熙熙攘攘的人群之中，你会发现，此时此刻，人们的心情也如那冬日的阳光一样，充满了温暖和愉悦。翻着一页一页的日历，这日子一天天的临近，过年的心情也渐渐地有点急切起来了。

随着年关一天天临近，“在哪吃年夜饭”也成了互相闲聊的话题。那热气腾腾的饭菜、举杯相庆的场面、亲人相聚的喜悦氛围也仿佛就在眼前。

岁月的变迁，生活的富裕，使得相当多的人选择了在饭店吃年夜饭。可我却一直喜欢在家里吃年夜饭，不为别的，就感觉在家吃才有那过年的味道。

在家吃年夜饭，无论是饭菜、谈笑、时间，都是没有约束的，尽可以自由自在、海阔天空地说东道西，其乐融融。现在的家庭不像以前大家庭的人多，可根据实际情况做些精品菜，数量只要够吃就可以了。生活习惯也在改变，有些东西自己制作，有些也可以从超市里直接买半成品回家，很方便。以前过年前都要往家里买很多东西，准备吃上好几天，因为老习惯里正月初一、初二、初三商店、菜场基本上是关门休息的。可现在人们的观念也在改变，看看周围的超市、菜场，正月初一都开门，且物品多、价格

稳，大可不必囤积，随买随吃即可，过年的忙碌程度已减弱了许多。

在家里吃年夜饭，你可以优哉游哉地慢饮妙说，尽情地与家人交流各自一年来的收获与不足，谈谈对未来的期盼和追求，也可边吃边看电视里的节目，使嘴、眼各得其所。吃完年夜饭，来一杯红茶，磕一把瓜子，看看春节联欢晚会，给朋友发送自编的手机祝福短信、微信，情不自禁地说上一句：过年的感觉，真好啊！

春节是中国人的传统节日，它是全家团聚为中心的喜庆活动。为了在这个重要的时刻与家人团聚，所以才有那一年一度的熙熙攘攘的春运，那一路风尘、舟车劳顿，就为了与亲人吃这一餐团圆饭。家庭幸福，社会和谐，这就是我们的春节文化，这就是过年的味道！

年年过年年喜，且看今年有新意。愿年夜饭给你、给我、给他，给千千万万个家庭捎上一份浓浓的温馨和幸福！