



于莲慧(左)与老伴  
万兴民的金婚合影。  
(图片由受访者提供)

## “衣”表不凡,从勤俭节约到以俭为尚

讲述

我叫于莲慧,1949年生人,与共和国同龄。我们这个年纪的人,普遍对穿衣打扮没有太高的要求,朴素大方就行。现在的生活好了,衣食无忧,我和老伴退休工资都不低,儿子儿媳时不时给我们买新衣服,各种样式都有,要让我俩跟上潮流的脚步。孩子们的孝心我很感动,可还是会经常提醒他们,在我们家,勤俭节约是永不过时的潮流。这是一种家风的传承。

小时候,我家条件比较好,父亲极其重视子女教育,几个哥哥都考上了大学,这在当时并不多见。母亲并没有因为家庭条件充裕而放任我们对物质的要求。小学三年级以前,我没有过属于自己的新衣服。我的衣服裤子都是哥哥们穿过的、穿不了的修改而成。有时候母亲会把几条破了的裤子剪裁一番,“拼”出一条“新裤子”给我,一条裤子有两三种颜色。

到现在,我的脑海中还经常会出现母亲在灯下缝缝补补的剪影。家里有7个孩子,每双鞋、每件衣服都出自她的手,她用一针一线缝起我们的童年,也把朴素节俭“缝”进了我们的内心深处。

我年轻的时候,正赶上那个穿衣色彩以黑蓝灰为主色调的时代,年轻女孩总有一些小心思,会特意把白衬衣的领子翻出来,或者把红毛衣的袖口露出一个边,一整天会为自己的“奇思妙想”暗自得意。

其实,人们对美的追求和向往无关时代、不分年龄。随着国家富强、社会进步,人们对美的认识更加多元,能够更为自信地展现不同的美。而在我的家庭,俭和孝是永恒时尚。

我大儿子5岁的时候,公公搬来和我们一起生活。两个儿子长大了,娶了媳妇,有了孩子,四世同堂的大家庭从未闹过矛盾。我的孙子们很小的时候,就知道坐到餐桌上先给太爷爷端饭;家里新买的自行车,也是我公公先骑,骑旧了,再“淘汰”给我儿子。公公上了年纪后,总觉得买的衣服穿着不得劲,我就学着给他做衣服,从母亲那里“偷师”的缝补手艺终于有了用武之地。

如今,我和老伴已步入金婚。我的家,从两人相依到四世同堂,经历过风雨却更加和谐美满。

每个小家的变化,都和国家的变化息息相关。近十年来,我们的国家更富更强更美了,人民的生活水平相比过去发生了翻天覆地的变化。现在,几乎没有人再为穿衣发愁,相反,很多年轻人每天都在为今天穿什么发愁。

这是一种幸福的“烦恼”。我很荣幸,见证了这一切。  
(本报记者 秦磊 采访整理)

生日祝福

都说人生七十古来稀,可我觉得人生七十正青春!祝我们伟大的共和国生日快乐,青春永驻!

深情寄语

党的二十大即将召开,作为一名有着40多年党龄的老党员,我非常激动。过去10年,国家出台了很多养老政策,托起老年人的幸福晚年,希望今后能持续关注社区养老问题,让更多的老年人在自己熟悉的环境安度晚年。



2019年,张宝书70岁生日时,家人为他举办的生日宴。  
(图片由受访者提供)

## “食”代变迁,从盘中羞涩到追求健康

讲述

我叫张宝书,是共和国的同龄人,见证着祖国日新月异的变化。就从吃的变化上来说,我感触太深了,从曾经的“盘”中羞涩,到现在天天像过年;从曾经“吃饱吃好”的朴素心愿,到如今追求“吃绿色”“吃健康”。

小时候,条件好的家庭饭桌上也常年是土豆、萝卜、大白菜,有的家庭一年都没有一点荤腥。20世纪六七十年代,因为粮食短缺,米、面、油等需要定量、凭票供应,主食基本以玉米面为主,因为油水少,刚吃完没多久就饿了。对于那个年代的年夜饭,我没有太深刻的印象,只记得1968年,我到平罗县灵沙乡参加工作的第一个春节,和宿舍的同事煮了一锅玉米面糊糊,调了些盐和辣椒面,就算是一顿年夜饭。

到了20世纪80年代,生活条件逐渐好转,在市场上能买到鸡蛋、豆腐、粉条、糖等副食品。慢慢地,开始有人在餐馆请客吃饭了,那时候请客讲究上双鸡双鱼,就是一桌菜必须有两只鸡和两条鱼。

随着社会的发展进步,食品供应更加丰富,不想做饭就出去吃,可挑选的种类也逐渐多了起来。年夜饭也是形式多样,商家推出各种年夜饭套餐,如果不想出去,年夜饭还能送到家里——真是今非昔比。

今年中秋节,孩子们都回来看望我和老伴。按照惯例,每到一家人团聚的时候,擅长厨艺的老伴就会做一大桌子菜,菜品非常丰富。我经常感慨,现在的生活真是越来越好了,想吃什么就有什么。我记得1989年春节前,我们要从石嘴山专门坐车到银川才能买到新鲜的辣椒和西红柿,你看现在,一年四季不仅新鲜蔬菜没断过,就连过去很少见的海鲜也不是稀罕物了。

年轻时,我们想的是怎样能吃饱吃好,现在吃饱早已不成问题,却不敢吃得再好。我有高血压,饭菜讲究少油少盐,大夫嘱咐我多吃白肉少吃红肉,粗细搭配,吃饭只吃七分饱。所以我们家的餐桌上,细粮少了,粗粮多了,荤菜变少了,蔬菜水果变多了。

特别是近十年来,社会发展得更快,不愿出门就餐,只要用手机下单就能把美食送到家里来。我儿子有时候不想让我们辛苦做饭,就给我们老两口点外卖,这在以前想都不敢想。

能过上今天这样的好日子,我们从内心感恩共产党。  
(本报记者 张涛 采访整理)

生日祝福

今年10月1日是共和国73岁生日,我陪伴共和国一起成长,见证了共和国点滴变化。我祝福共和国生日快乐,希望国家越来越好,越来越强大!

深情寄语

党的二十大马上就要召开了,我们老百姓都很期盼。希望在中国共产党的领导下,国家越来越强大,老百姓的生活越来越好。祝福我们伟大的党,事业更加辉煌!祝福我们伟大的国家,更加繁荣富强!

编者按

欢度国庆,情满重阳。10月4日是重阳节,恰与国庆长假相逢。

有这样一群人,他们与共和国同龄,和共和国同行,他们是共和国强盛的亲历者、见证者和受益者。

今天,让我们一起聆听几位共和国同龄人的故事,通过他们的讲述,见证时代变迁,感受满满的幸福。

# 同龄同行 同祝祝福

## “住”有所乐,从居无定所到电梯洋房

讲述

我叫霍建民,1949年10月4日出生在贺兰县金贵镇联星村。现在居住在银川市金凤区鲁银城市公园小区,三室一厅带电梯的新房,我和老伴住得非常舒心。

我这一生搬过很多次家,房子越换越好,日子也越过越美。

中国人自古对房屋都有很深的情结,老话形容穷,会说房无一间、地无一垄;形容富裕,会用广厦三千。我父母从山西逃难到宁夏,没地没房,只能四处借房子住,村里人有不住的房子就借给我们一间,不到10平方米的小房子里,住着爷爷奶奶、爸爸妈妈、兄弟姐妹,一张大炕挤着七八口人。亲戚来的时候也和我们一起在炕上挤着睡。两三个人盖一床被子,睡觉的时候连翻身空间都没有。那时的房子都是土坯房,屋顶五六个洞,夏天漏雨,冬天漏风。下雨的时候,我们把盆控上绳子挂在屋顶上接雨水,人就下面睡。因为没有自家的房子,我们经常搬家。从这家换那家,不停地搬家给我小时候留下了深刻的印象。

我参加工作后,赶上了单位分房。1990年,单位分了一块地皮,可以自己盖房子,我可高兴了。从设计到盖房再到简单装饰,我都亲力亲为。盖房时,我专门设计了4个房间,母亲一间、儿子一间、女儿一间、我们夫妻俩一间。母亲因为眼疾双目失明,1991年住进新房后,老人家看不到新房的样子,她就用手去摸,每个房间的墙、桌椅板凳都摸了个遍,她非常高兴。

2002年,儿子在银川买了一套180多平方米的复式房,儿子接我和老伴过去和他们一起住,他们小夫妻住楼上,我们老两口和孙子在楼下住。小区周围就有超市、菜市场,我和老伴每天早上逛早市,下午去遛弯。过去认为能过上“楼上楼下、电灯电话”的日子就已经像在梦里了,可现在的生活,早就超越了过去梦想。

2011年,儿子儿媳又在鲁银城市公园小区买了一套房让我们老两口住。新房有电梯,小区附近有公园,楼下还有很多健身器材,我和老伴过得更滋润了。近十年来,老百姓的住房条件普遍得到了改善。老旧小区进行改造升级,困难群体可以申请保障性住房,购买商品住房还有住房公积金贷款。人们从没房住,到有得住,再到住得好,生活水平是“芝麻开花节节高”!  
(本报记者 智慧 采访整理)

生日祝福

与共和国同龄,更多了一份对共和国的热爱。生活在中国,我觉得非常幸福也很幸运。祝福国家繁荣昌盛,人民安居乐业!

深情寄语

党的二十大即将召开,我希望今后可以继续加大对重大疾病的医疗保障和对困难群体的住房保障,进一步增强群众的获得感、幸福感、安全感。



霍建民和老伴每天都会在楼下锻炼身体。  
本报记者 智慧 摄

## 陪伴,应该更多一点

宫炜炜



10月4日是重阳节,自1989年我国将这一天定为“老年节”以来,每年的今天,各地都会举行各种爱老敬老的活动,子女们也会给父母送去祝福和礼物。特别的是,今年的重阳节恰逢国庆节假期,不少人尤其是常年在外工作的子女,也有了更多的时间陪伴老人,尽享天伦之乐。

其实,随着老龄人口的日益增多,尊老爱老已经逐渐成为一个突出的社会问题。尤其是近些年来频频发生的养老诈骗案件,利用老年人渴望健康关怀、又缺乏反诈“免疫力”的特点,将诈骗黑手伸向了老年人,不仅严重损害了他们的合法权益,也造成了恶劣的社会影响。而日前,银川市西夏区人民法院就公开审理了一起类似案件,案件中犯罪分子打着健康的幌子,将成本不到50元的口服液以3300元的高价售卖给老年人,导致共有33名老人被骗20多万元。试想,如果子女常常陪伴身边,如果子女能同老年人多沟通、多交流,此类事件发生的可能性是不是会大大降低呢?

但反观现实,或由于工作繁忙,或由于身在异地,不少年轻人对老年人的关心确实越来越少,有的甚至只有逢年过节才给些许问候。在重阳节前夕,法院开庭审理这样一起案件,或许只是巧合,但却给了我们做子女的一种警示:敬老、爱老,从来不只是在重阳节这一天;有效陪伴从来都是给父母最好的礼物、最有效的反诈“免疫力”。

父母正在渐渐老去,我们能够陪伴他们的时间也越来越少。既然遇到了重阳节遇上国庆节假期的大好时机,何不好好利用起来,多多陪伴父母呢?



宋尚志坚持练习书法。  
本报记者 李锦 摄

## “行”色匆匆,从车马慢行到一日千里

讲述

我叫宋尚志,1949年7月10日出生在平罗县通伏乡金堂桥村。退休10来年,我和老伴每年都会坐飞机出去旅游,这是我们最惬意的时光。儿女们日子也都过得不错,女儿家买了辆小汽车,儿子家买了辆双桥大货车挣钱,从我们一家出行工具的更新换代能够见证国家的繁荣发展。

我拥有的第一个交通工具是一辆“二八”自行车,这辆车是父亲辗转从别人手里“淘”来的,专门让我骑着上学的。那个时候马路上汽车很少,人们出行多是步行,或者是坐牛车马车,骑自行车已经算是奢侈的了。

1968年,我坐着一辆大卡车离开了金堂桥村,摇摇晃晃2个多小时,来到离家七八十公里外的白芨沟煤矿上班,成为一名煤矿建井工人,那是我这辈子第一次坐汽车。

随着时代的进步,坐汽车慢慢成了家常便饭。这些年,家里的自行车也逐渐被摩托车、电动自行车替代,女儿和女婿花了十几万元买了辆私家车,这是我们这个大家庭拥有的第一辆汽车。我的儿子是货车司机,长年跑长途,去年他贷款买了辆双桥大货车,靠着运营这辆车给他的小家庭带来了不错的经济收入。

退休后,我和老伴制定了新的人生规划:每年来一次长途旅行,在有生之年走遍祖国的大好河山。每次旅行前,我和老伴会认真研究路线,选择不同的交通工具出行,火车、高铁、飞机、轮船、汽车……这些交通工具我们都坐了个遍,国家对于老年人乘坐交通工具出台了很优惠政策,很实惠也很便利。

前段时间,儿子陪我回了趟老家,我发现农村的变化太大了,马路修到了家门口,过去的土坯房都成了亮堂的砖瓦房,以前要走几公里到镇上才能坐的公交车,现在通到了家门口。村里几乎每家每户都买了小汽车,大家的出行变得方便了,村里的老人们大多都出去旅游过,领略过祖国的大好河山,感受到了国家的繁荣昌盛。

我很幸运,赶上了好时代,见证了共和国伟大变迁。现在虽然退休了,但我仍愿意做个时代的追梦人。  
(本报记者 李锦 采访整理)

生日祝福

我生在新中国、长在红旗,见证了新中国的发展进步。新中国成立73周年,城市和农村发生了翻天覆地的变化,能生活在这个时代真好!

深情寄语

党的二十大即将召开,希望我们共产党人牢记初心使命,共同为实现中华民族伟大复兴而努力。



徐美菊平日喜欢健身运动。  
本报记者 刘惠媛 摄

## “通”达世界,从一封家书到千里为邻

讲述

我叫徐美菊,1949年8月出生,1958年跟随母亲从上海来到宁夏支援建设。我们家7个孩子,我排行老四,父亲去世得早,母亲带着我们生活,条件艰苦。父母的亲戚都在上海,和他们联系主要靠写信,遇到紧急的事情就会发电报,但因为发电报一个字要花几毛钱,对我家来说是一笔不小的开支,母亲这时总是惜字如金,尽量在10个字以内就将意思表达清楚,拟好电报内容再交给我到邮局办理。

1968年,我从水利院校毕业后招工到陕西水利部门工作,平日常一有时间就会写信,给在宁夏的母亲、哥哥和妹妹,给远在新疆的大姐,诉说我在的生活和工作情况。每每把信投进邮箱,就连同自己的思念和期盼一同寄了出去,剩下的时间就是期盼着家人的回信,期待着过年能回家和家人团聚。每当收到家人的回信,家人的关怀和惦念便会从字里行间流出,温暖和激励着远离家乡的我。

书信交流伴随了我们很长一段时间,直到1995年,家里安装了电话,我们互相联系就方便了很多。1999年我退休后回到宁夏,终于和家人相聚了。

后来,我买了一部老年机,随时随地打电话、发短信。2003年我进入到宁夏老年大学后,先后担任保健按摩班、唱歌班的班长,平时操心管理班里的学员,需要在手机上处理的事情也多,我就换了一部性能更好的手机。

近十年来,中国“智造”深入人心,智能手机的功能越变越强,视频聊天成为现实,扫码购物更是颠覆了千百年来的支付方式。短短几年,我已经换了3部手机,价格相差不多,但功能却愈加强大。现在生活条件好了,为自己买一部心仪的手机已不是啥难事,一部手机既能联结亲情,也能连通世界。

如今,我的两个儿子都在外地工作,多亏智能手机的视频功能,让我和儿子、孙子能随时“面对面”交流。从前车马慢,对家人的想念困在漫长的等待中。现在通讯方式的更新换代,让我们远在千里犹如近在咫尺。

科技改变了生活,也增强了我们的幸福感。我很庆幸,生活在这个幸福的国家,见证了伟大的时代。  
(本报记者 刘惠媛 采访整理)

生日祝福

我和共和国是同龄人,见证着国家一步步发展壮大,感受着生活日新月异的变化。祝福国家的明天,天更蓝、山更绿、水更清、经济更繁荣、人民更幸福、国力更强盛!

深情寄语

我们今天的安居乐业离不开国家的繁荣富强,我们老年人的晚年生活也越来越幸福。党的二十大即将召开,希望国家越来越好!

