



用勤奋和善心 诠释福寿人生

——记百岁老人吴家桢

□邱一彪 譙继

百年岁月沉淀一世芳华，一生植绿心系巴山草木。在达城御景上城小区，住着一位百岁老人，名叫吴家桢。他历经求学、从教、参军、土改、护林的跌宕人生，一辈子勤恳务实、宽厚向善，凭借规律的作息与豁达的心境颐养天年，成为街坊邻里称道的长寿老人。

吴家桢老人虽历经百年风雨，但头脑清醒、精神矍铄，面对记者的采访，他都能清晰表述、对答如流。

吴家桢，1926年出生于达县石梯乡（今达川区石梯镇）盘龙村，先后就读于石桥宝善中学、平昌省立农业职业学校，受家境拮据影响，中途辍学回乡执教。1949年，他毅然参军投身革命；1951年，他考入南充川北人民革命大学，结业后奔赴旺苍投身土改工作；土改工作结束后，他辗转南充、宣汉多地，从此与林业事业结缘。

吴家桢曾先后任宣汉县林业局胡家区林业站负责人、天生区林业站站长等职务。二十世纪五六十年代，交通闭塞，下乡巡查山林、落实植树护林任务等，全靠徒步，常年翻山越岭、风餐露宿，足迹遍布宣汉县的山林。1966年，他曾赴巴中恩阳中学参加社教工作。1979年，他因身体原因提前退休。1985年，他又参加了《宣汉县林业志》的编写工作。

谈及长寿秘诀，吴家桢说，常年徒步跋山涉水，磨砺出了硬朗的身体，也为其长寿打下坚实的基础。退休后，他依然坚持每天运动、散步的习惯。年轻时，他有抽烟、喝酒的习惯，上了年纪后便全都戒了。为人宽厚和善是其修身之本，豁达的心态能滋养身心。他待人热忱，乐善好施，邻里亲友遇困，他总是乐于相助。在饮食上，他从不挑剔，偏爱软烂的家常饭菜，三餐作息规律，不贪口腹之欲。

家庭和睦美满，儿女孝顺照料，是吴家桢老人安享幸福晚年的底气。吴家桢和妻子共育有一子三女，其老伴于2018年病逝，享年92岁。如今，他随退休的儿子定居于御景上城，日常起居由儿子儿媳照料，定居南城的女儿时常登门探望。他日常偶有小恙，仅是血压偏高等，对待用药格外谨慎。

如今，吴家桢老人虽已百岁高龄，但依然保持锻炼、学习的好习惯，每天戴着老花镜读书看报、收看新闻，心系国计民生。吴家桢说，他历经百年峥嵘岁月，深感幸福生活来之不易，希望在儿女的悉心照料下尽享幸福晚年，用平淡的日常诠释福寿双全的美好人生。

诗话端午

节日将近，在雪山边防驻守的父亲以端午命题，让家人以诗言志，各抒胸臆。——题记

端午梦

□张鹏(父)

捋平粽叶裹甜香，笑满心田酒满觞。
插艾避邪醒七窍，抛钱问吉叠三阳。
忽闻战鼓冲天起，却报神舟摘月忙。
我梦银河仙竞渡，归来豪气透诗囊。

寄粽子

□郭媛媛(母)

包裹深情盼我郎，又缠思念线绵长。
化开一滴暖心泪，抵得三层覆甲霜。
蒸屉烟云笼蜜粽，吟笺剑气透闺房。
寄书边塞须豪迈，爱意虽甜诗却狂。

端午庭训

□张少轩(子)

粽叶飘香草也香，过庭问对读书郎。
本来喜获三天假，何必长怀九曲肠？
只爱搬山孙大圣，最烦失道楚襄王。
父亲着我翻新句，咀嚼离骚同感伤。

我有一个粽子

□张奇琪(女)

捋一片粽叶，采一把艾草。
空气中，都是端午的味道。
我把知识蘸了糖，
学习就有了香甜的味道。
我把书本浸了蜜，
翻开就看见幸福在萦绕。
我把星星染了色，
让它去代替那一抹红枣。
把它们都装进我粉色的小书包。
再把快乐纺成五彩的丝线，
围着它一圈一圈地缠绕。
知识跑不掉，快乐少不了，
我们就这样一路欢笑。
我有一个粽子，
它就是快乐的小书包！

乡村油画

□孙刚

勿须颜料自带彩，
乡村风景入画来。
绿植踊跃争献翠，
骄阳漫洒桔黄材。
池塘荷花一片红，
辅垫底色绝妙牌。
农民手绘天然成，
丰收油画显天才。

端午

□凌富顺

楚水苍茫逝岁华，
遗风千载忆怀沙。
飞桡击浪驰群舸，
密缕盘香裹粽麻。
艾挂檐头驱瘴疠，
酒倾盏畔醉烟霞。
莫凭往事徒嗟慨，
浩气长留遍海涯。

巴渝隧道群

□唐恩富

百隧穿云岭，远山犹近邻。
城如在村口，来去若探亲。

相聚

□李纯清

当我们相聚时
半个世纪的风
已吹皱我们青春的湖面
看到古稀的你
一种久别重逢的情感
荡起了我心中的漪涟
半个世纪后的相聚
又让我们的眼神
交会在这难忘的春天
叫一声乳名
亲切胜过兄弟般
叫一声朋友
情深意厚重如山
握住你的手
细看斑驳鬓霜染
激动拥抱泪潸然

往事如歌
回忆里满是一幅幅动人的画面
半个世纪的风雨兼程
我们品尝了生活的酸辣苦甜
值得铭记的是
同窗情永远是我们的挂牵
五十多年后的再相聚
是对纯真年代的深情礼赞
更是一次难忘的团圆
让我们尽享重逢的喜悦
互相道别后的思念
不要留下深深遗憾

我们已用青春的热血
书写了人生的答卷
我们已用岁月的沧桑
迎来了安享的晚年
合影
让我们在时空中定格
约定
让我们下次再见
长寿是我们的夙愿
勿忘健康才是本钱
愿我们珍惜当下
开开心心每一天