

105岁老人李兴兰： 好好活着 享受美好

好好活着，是奶奶李兴兰一直坚持的信念。2025年，她有两个愿望：一是把身体保养得好好的，等到春暖花开的时候，再去看看小城的变化，用心体会这个美好的世界；二是用自己的百岁老人长寿补贴，春节时给孩子们发个大大的红包，以奖励孩子们学习进步、事业有成。

奶奶出生于1920年，现在已经105岁了。100多年来，她遭遇了饥饿、战火、自然灾害，经历了杂粮换白馍、平地起高楼的发展，也体会到了“楼上楼下、电灯电话”的便利。现在家里夏有空调，冬有暖气，再也不会像以前那样热天酷暑难耐、冷天瑟瑟发抖了，所以她感到非常幸福。另外，奶奶从跨入100岁的那一年起，每个月都会收到政府为她发放的400元百岁老人长寿补贴，我们调侃她也成了吃“皇粮”的人，她听了高兴得嘴都合不拢了。

奶奶的长寿与父母的悉心照顾是分不开的。我父亲每天晚上都要起来几次，看看奶奶是不是把被子掀开了，或者是不是有其他需要照料的地方。多年来，奶奶连感冒都很少得。为了防止奶奶跌倒，父亲特意买来四脚拐杖，让她拄着在屋子里慢慢行走，既能锻炼身体，也能放松心情。家里的那台大液晶电视是奶奶的至爱，通过它不仅知道天下事儿，还能天天收看传统戏曲。

奶奶是我们老家那个1000多人的村子里最长寿的人，村里和奶奶同时代的人纷纷驾鹤西去，而她还是面色红润，身体无恙。特别是近年来，她的一些白发又变黑了。现在无论是谁见了奶奶都夸她身体好、是个有福之人。奶奶笑在脸上，幸福在心里。她常常对我们说：我还要多活几年，用心体会这个美好的世界。（整理：刘晓东）

一位身患疾病积极面对的市民： 努力康复 期待回归

3年前，我不幸罹患脑出血，伤及运动神经，70后的我，自认为正是在工作岗位上施展才华的时候，却想不到一下子变成了半身不遂的残疾人。

我家出门便是市民文化中心，该中心的活动广场为我提供了康复的便利。我从2023年9月依靠三轮车走出小区，开始到广场上锻炼，最初是围着门球场练走，一步一挪，每天走三四圈。2024年6月门球场改造，我们三个病友相约在小广场上练习走路，小广场一圈约四百米，我得走

一个小时。经过半年的锻炼，现在我走一圈只需四十分钟，这对我来说是一个巨大的进步。

最近两个月，我开始在智能健身驿站的健身器材上进行力量锻炼。这个健身驿站堪称户外健身房，健身器材智能、齐全、高档，免费对市民开放，每天都有很多人来这里打卡。节假日时，许多市民都会带着孩子来这里游玩，热门器材旁边往往有人排队。现在，我每天上午下午来这里各锻炼一个小时。自从进行器械锻炼，我感觉胳膊和腿的力量逐渐

增强，肌肉有了酸胀感，走路也稳多了。现在，我发现每天有多位病友来这里进行锻炼，该健身驿站已成为残障群体的好去处，我们一些相熟的病友，时常念叨这些健身器材安装得好。

近段时间，我感觉自己的肌肉在增长，力量在增强，浑身有劲儿，让我有了重返职场的希望。这得感谢政府设立这处户外健身房。展望2025，我充满信心，身体会好起来，一切都会好起来！我告诫自己要有信心、有耐心、有恒心，静待花开。（整理：李丽）

新入职教师刘丽： 读手中书 走脚下路

2024年，我开启了人生的新篇章，考教师编成功，成为了一群高中生的美术老师；同时，我也走进了婚姻殿堂，与志同道合的男友结为伴侣。这些新身份赋予了我更多的责任与担当，也让我的人生更加丰富多彩。2025年，我期待与丈夫继续携手前行，手中有书，脚下有路，一路繁花，收获满满。

我们相识于聊城的尚书房，它见证了我们爱情的萌芽与成长。婚后，尚书房依然是我们经常去的地方，成为我们精神世界

的避风港。2025年，我计划在这里精进阅读，持续提升自我修养，让心灵在书海中遨游。

读书方面，《艺术的故事》和《兄弟》将成为我2025年的首选。《艺术的故事》作为艺术史的经典之作，有助于我提升对艺术的理解和欣赏水平，这对于我的教学工作将大有裨益；《兄弟》则是丈夫推荐给我的佳作。我们将继续互相分享书单，共同在书海中探索知识的宝藏。

回顾2024年，我们共同完成了摩托车自驾之旅，用脚步丈量

了山东半岛的美丽海岸线。展望2025年，我们计划挑战川藏线的壮丽与险峻，去感受那里变幻莫测的墨石、大自然精心雕琢的雪山。同时，我们也将追寻阿来笔下的达古冰川，到冰封雪盖的高处，感受大自然的美丽与神秘。

2025年，我们将继续携手并肩，读喜欢的书籍，看喜欢的风景，与喜欢的人一起做喜欢的事情。我们满怀期待，相信通过共同努力，能够成为更好的自己，创造出更加美好的生活。（整理：陈桂芹）

许愿 2025

编者按

辞暮尔尔，烟火年年。旧日在四季更迭中流淌，新岁于烟火盛景里开篇。

2025年的日历已悄然翻开。新的一年，我们奔跑在新的时间轴上，怀揣星火，朝向阳光。我和你，我们的亲人朋友，身边嬉戏的孩子，乐享生活的老人，每一个具体而微的个体，一起汇聚成实现中国梦的磅礴力量。走过岁月，遇见风景，2025，我们将细细品尝日常生活里的幸福滋味，也在追逐梦想的路上再续华章。

2025，让我们去经历、去感受，勇敢拥抱足够具体又充满未知的生活。

国家公派留学生赵晓彤： 用心推介 中国建筑之美

我是一名建筑生，2024年对于我来说是默默奋斗的一年，经历了自我怀疑、纠结，最终选择前往英国读博。

申博，虽然短短两个字，但经历过的人大概都懂其中酸楚。导师、学校、奖学金，每一步都需要自己做决定，不知道何时会收到心仪导师的回信，有时打开邮箱就是一封拒信。这是很少能有明确结论的旅程，始终伴随着不确定性和他人的不理解。很幸运，我最终获得了CSC奖学金的资助。CSC奖学金是指国家留学基金管理委员会（China Scholarship Council）提供的奖学金，该奖学金获得者属于国家公派留学生。博士申请人想要获得该奖学金，需要3月份提交申请材料，在此之前要自行联系好拟就读学校，获得该校的无条件录取通知书，6月份出结果。

如今，我已成为一名博一学生，博士生涯在每日的文献阅读中逐渐步入正轨。“读博是一个孤独、漫长，但丰富且难忘的旅程。”这是导师第一次同我见面时讲的话，我对这次旅程充满了期待。在阅读、思考、写笔记、做总结的过程中不断明确自己的研究课题，完成研究计划，开启调研是我2025年的首要目标。此外，我的研究方向为中国古建筑，希望在求学生涯中，能做中英文化交流的使者，用心推介中华文化，让更多人领略中国建筑之美。

走出国门，我更加体会到了祖国的强大并深感自豪。我由衷感谢国家给予我的公派留学机会，让我能够钻研自己热爱的课题，见识更广阔的世界，接触更多元的文化。2025年，我将读万卷书，行万里路。同时祝福祖国更加繁荣昌盛、富强安宁。（整理：崔淑静）

网友2025期许

网友“修行中的大油菜”：希望家人健康平安，愿自己能“心之所向，素履以往”。

网友“星星点灯”：2025年，最想去云南。

网友“豪”：希望2025年收获爱情。

网友“笋轩儿耗吠”：希望能考上家乡大学的研究生。

网友“乡村明月”：期盼2025年自己青春健美、妙笔生花、佳作连连。

网友“鲁言”：能继续写好自己的小说，希望自己所爱的人幸福，爱我的人一如既往地关注我。

网友“Gavin”：2025，已巳如意，生生不息！

网友“宋守青”：希望成为不一样的自己，成为家人朋友的好助手。

网友“好梦成真”：希望有一份适合自己的工作，提高收入水平。

网友“氧化钠”：去看一次NBA球赛。

网友“淡然”：展望2025，希望我们的国家更加繁荣富强，家人朋友身体健康、平安喜乐。希望自己工作之余多读书、勤写作，偶尔去野外吹吹风，放松心情，努力过好每一天。2025，愿所有的美好都不期而遇。

（资料来源：“聊城”客户端 整理：陈桂芹）