

## 槐荫新语

## 活出自己

杨鸿恩

退休以后,是人生的一个黄金时期。在这个阶段,虽然器官有些老化,机能有所减退,但一般来说,身体并无大碍。而且退休在家,轻松自在,没有了工作上的压力;儿女都已成家,生活无后顾之忧;不用朝九晚五打卡,时间可以自由支配;每天做事情,不再受约束,可以根据兴趣和爱好进行安排,过自己想过的生活,做自己想做的事情,圆过去曾经梦想,活出真正的自己。

怎样才能算活出真正的自己呢?各人有各人的情况,不同的人有不同的兴趣和爱好,那就要看自己如何去选择和实现了。

成都有位71岁的王女士,名叫王素梅,爱好旅游。年

轻时因为需要工作,难以如愿。退休后一身轻松,几年时间跑遍了祖国的四面八方。期间,她写下了300多篇旅游日记,拍下了数以万计的旅游照片。在家的闲暇时间,她就把这些游记和照片翻腾出来,欣赏回味,沉醉其中,感到无比幸福和快乐。

我认识一位爱好摄影的朋友,今年74岁,每当外出旅游时,他总要背着自费购买的高档相机,跑前跑后地为大家拍照。平时在家,他也总是背着相机到处溜达,拍摄省会日新月异的发展变化,其中有植物园的花卉、民心河的流水、苍岩山的雄姿、元宵节的夜景……他还经常津津有味地讲述拍摄这些照片的过程及其背后

的故事。有一年夏天,他去北戴河拍日出,每天凌晨4点钟就背着相机去鸽子窝,偏偏天不作美,直到第七天才拍出最佳效果。而他却说:“值了!有这张珍贵的照片作纪念,多会儿看见我都高兴。”

我还经常看到一些跳舞的、唱歌的、演奏乐器和练习书法、绘画的朋友,每当我与他们谈起各自的爱好时,他们几乎全都是一个声音:“退休给了我们时间和条件,让我们找回了自己、活出了自己。”

好一个“找回了自己、活出了自己”,我自己又何尝不是如此呢?我从小爱好写作,但自从上班以后,整天忙得头昏脑涨,哪能静下心来去搞什么文学创作呢?直到1998年

退休以后,才算松了口气,能够静下心来,重新拿起笔来,先后创作发表了200多篇以亲身经历为主要素材的记事散文,多者两三千字,少者不足千言,并据此整理出版了《未老情》《潇洒晚年》《诗文拾零》等3本文学著作,共计50多万字,圆了我自幼向往的作家梦,由此才算活出了真实的自己。如今,我年入耄耋,仍然笔耕不辍,生活得有滋有味,毫无空虚寂寞之感。

老年朋友们,如今我们赶上了华夏复兴、国泰民安的好时代,就让我们充分发挥自己的爱好和特长,更好地享受生活,活出更加真实的自己,彰显我们五彩缤纷的夕阳生活吧!

## 畅销书讯

《医学的温度》  
商务印书馆出版  
作者:韩启德

韩启德是中科院院士、中国科协名誉主席、著名病理生理学家、北京大学科学技术与医学史系创系主任,曾任全国人大常委会副委员长、全国政协副主席、中国科协主席、九三学社中央主席、北京大学常务副校长兼医学部主任等要职,是一位阅历丰富、学识渊博、思想开明、受人敬重又极具个性的名医大家。

《医学的温度》是韩启德的心血之作,他将自己一辈子从事医学临床、研究和教育管理工作的思考,浓缩在了这本书中。全书收文18篇,分为两辑,一辑注重反思,收入那些有思想冲击力和观点颠覆性的论文、讲演,另一辑收入了对当前医学发展进行探索的文章。再加上代序《医学的温度》和附录《幸福就是为别人做事》,共20篇。韩院士以自己的从医经历告诉读者,医学是有温度的,是医生对患者富有情感的治疗和患者对医者充满感激的回应,使医学充满了温度。

本书出版后,引起了各界读者的高度关注和广泛好评。2021年,《医学的温度》获得2020年度“中国好书”奖和第16届天津图书奖两项国家级荣誉。

本栏目图书由秋林书城推荐



## 诗歌集萃

## 防疫情 莫放松

徐宝良

冠毒小虫又逞凶,  
核酸检测社区行。  
一呼百应齐参战,  
防治疫情莫放松。

## 民心河赞

陈宗尧

碧水环城流不尽,  
通幽步道密林荫。  
周边胜境多园艺,  
无限风光惠民心。

## 秋雨

柴运强

乌云密布暗天空,  
天地相连雨雾浓。  
淅沥声急倾暴注,  
凹凸沟壑水填平。

## 吟蓝天

梁国华

晴空万里鸟飞翔,  
大海无垠鱼跃藏。  
碧宇清明舒正气,  
丹心潇洒赏朝阳。

更兼日落余晖美,  
月照阳台雏菊香。  
长念神州风雨顺,  
丰衣足食礼仪扬。

## 咏葡萄

郭润生

一架葡萄爬满院,  
珍珠满目坠其间。  
嫁接培育选优种,  
打杈修枝花蕊妍。  
春季萌芽枝叶绿,  
夏天成串果实甜。

增添喜悦民长寿,  
激励全家好梦圆。

石家庄市长安公园  
在荷塘处新建一座廊桥,  
雕梁画栋,廊长宽阔,  
灰瓦红柱,又有荷花的  
香气相伴,甚是宜人。

## 赞荷塘廊桥

段银贵

荷塘翠柳半相围,  
画栋廊桥景色新。  
柱倚朱红檐角翘,  
雕梁香处伴游人。



厚德载物 李东顺/书

(编辑提醒:本版刊登散文、诗歌、绘画、书法、摄影、篆刻等作品,欢迎读者投稿。来稿请发至:zlr393@sina.com)

## 秋后南瓜蜜蜜甜

现在生活水平提高了,越来越多的人喜欢吃粗粮。玉米、山芋、小米等成了餐桌上的“新宠”。而我,却对南瓜情有独钟。

南瓜是真正的绿色食品。它好种好养,不需要化肥,也不需要打农药。既可以做成菜,又可以当饭吃。入秋以后,金黄色的南瓜蜜蜜甜,是不可多得的美味佳肴。

母亲种南瓜和别人不一样。南瓜虽然好种,但母亲依然非常细心。春节过后,母亲总会挤出时间,带着铁锹,在山脚下、地头旁,只要有一小块的空地,母亲就会在那里挖一个南瓜“坎子”。所谓南瓜“坎子”,就是一块用铁锹翻耕过的土地。每一个“坎子”,差不多有30~50厘米见方,挖好后,风吹雨淋,土壤的透气性得到了改善,种下去的种子发芽快,生长就茂盛。

播种前,母亲还会在每一个南瓜“坎子”的中间,放上一铲子猪圈粪、鸡粪,这些粪看起来不起眼,但已经足够一季南瓜生长的需要了。用这些农家肥种植的南瓜,不但长得快,还又甜又面,好吃极了。

没有成熟的南瓜,也是农家的一道菜。中午收工了,母亲淘米煮饭,吩咐姐姐去摘一个嫩南瓜,米饭煮好了,南瓜丝也炒好了,既好吃又爽口。

南瓜收获季节,正值秋收大忙。大人们要起早睡晚地干活。

有时候,南瓜成熟了没有及时采摘,就会有部分南瓜坏掉。母亲就带着菜刀,拿上口袋,蹲在南瓜秧子前,把快要腐烂的南瓜切开,扒掉里面的南瓜籽,清洗后晒干。这些晒干的南瓜籽,既是来年的种子,也是春节待客的干果。

那时候,我们家兄弟姐妹多,劳动力少,家里的粮食不够吃,南瓜成了我们家晚饭的主食。

现在,母亲早已过世,我们退休后有了闲暇,却没有地方种南瓜了。每次去超市,我都会情不自禁地看看那些金灿灿、圆滚滚的大南瓜,就是不买也要上前摸一摸。现在人们吃南瓜,不是用它填饱肚子,而是奔着它的保健功能去的。南瓜补中益气、养肝护肾、清心醒脑,还可以降血糖、降血脂、降血压、抗氧化、防衰老、保护视力。若是有些神经衰弱、记忆力减退,适量吃一些,症状会得到有效改善。

岁月流逝,时光已远,蜜蜜甜的南瓜,饱含着浓浓的乡情,是乡村里醉人的风景,也是游子梦回故乡的牵挂。

李成林/文



天山牧场

郭云民摄于新疆