

槐荫新语

人老童心伴 健康又长寿

曹继铎

面对老龄社会的到来,如何养老、如何过好老年阶段,成为很多人关心的问题。总结我几十年的人生体验,感觉最为重要的,是始终保持一颗童心。想要享受充实、快乐的老年生活,这是其关键所在。

如今我已年近九旬,但依然身康健,精神饱满,每天总是以积极乐观的心态,对待生活中的一切。偶尔遇到不太顺心的事儿,也是不急、不气、不恼,从容淡定地对待。多年以来,我都能从容乐观地面对生活中的一切,每天都过得有滋有味,充实美好。我常年坚持写作,笔耕不辍,并且有诸多爱好,比如听唱歌曲和京戏、养花、养鸟、练书法、拍照、健身、

读书看报等,每天都感到趣味无穷,乐此不疲。归根到底,是源于我一直保持童心。

我所说的保持童心,就是拥有积极向上的生活态度,保持强烈的求知欲和进取精神,拥有广泛、丰富的兴趣爱好,始终保持年轻的心态。正如著名作家浩然在给我的作品讨论会的贺信中所言:“如今的你,依然有一颗年轻的心,所以才能够鲜花常开,硕果不断。”亦如作家李换运在评介我的文章《永远的童心》时所言:“如果说,过去,他写出了那么多回忆童年的文章,是因为他有一颗永不泯灭的童心,而如今,他仍然在继续写作着,或许也可以说,他依然保持着一颗童心。他

对生活中那些不起眼的事儿总是那么好奇,充满着接近的兴趣,体验的兴趣,感悟的兴趣,写出来与人共享的兴趣。”在这里,顺便写两个亲身经历的例子:一次,和家人开车到山区游玩,途中突然听到蛐蛐的叫声,即刻唤起我强烈的童心,立即叫家人停下车子,徒步上山,寻着蛐蛐的叫声,在山上披荆斩棘,直至捉到蛐蛐,兴奋至极。还有一次,在公园里看见一只绿色蜘蛛,我立即童心大发,居然跟着它的行踪,观察了近半个小时。

那么,如何保持童心呢?根据个人体会,需要从以下几点做起:

培养广泛的兴趣,不断予以丰富。要对生活充满热爱之

心,主动探索新鲜事物,从而培养广泛的兴趣,比如读书看报、朗诵诗歌、唱歌跳舞、拍照、会友等等,不胜枚举。

保持三勤:勤动手,勤动脑,勤走路。

始终追求进取,不断获取新鲜的知识。对事物充满新鲜感、好奇心和求知欲。

经常与小朋友接触,了解他们的兴趣、爱好,为童心增加新的内涵。

有条件的話,多和家人出去走走,开阔眼界,增长见识,丰富生活,增加乐趣。

时代在飞速发展,新事物层出不穷。只要老年人永葆童心,就会青春常驻,就能在颐养天年中描绘出最亮丽的风景。

畅销书讯

《灵隐》

湖南文艺出版社

作者:葛亮

葛亮,

1978年出生,原籍南京,现居香港。哲学博士,毕业于香港大学

中文系。现任香港浸会大学教授、广州市作家协会副主席。著有小说《燕食记》《北鸢》《朱雀》《飞发》《问米》和文化随笔《小山河》《梨与枣》等。长篇小说代表作《北鸢》《燕食记》获选《亚洲周刊》“全球华文十大小说”,并连续两届入围“茅盾文学奖”十部提名作品。曾获颁《南方人物周刊》“年度中国人物”“全球汉语文学年度作家”“海峡两岸年度作家”等荣誉。

葛亮的长篇小说《灵隐》,以当下真实的社会事件为切入点,展现了人物在历史变迁中的抉择与行动,将大叙事的雄浑气魄,与城市烟火日常的细致幽微结合为一体,度人度己,余音悠长。《灵隐》的故事与角色,令人见之难忘。如果说之前的作品是“黄钟大吕”式的家国叙事,《灵隐》则灵动自在,侧重于人间烟火与内心疗愈。一直不变的是葛亮笔下文字的古典质感、气韵舒展。执念与放下、和解与告别,构成了小说审美气韵的浑然交响。

本栏目图书由秋林书城推荐



瀑鸣太行 孟繁君/作

诗歌集萃

秋景

王国章

金风飒飒悦千乡,
暑气渐消朝暮凉。
五谷弯腰将满粒,
瓜果弥架远飘香。
秋蝉抱树鸣余日,
野菊满坡浴曙光。
正是一年收获时,
风光旖旎入诗章。

初秋逢甘雨

段银贵

方入初秋绕雾云,

雷鸣电闪降甘霖。
雨涤林木清新翠,
岸畔荷塘蛙噪音。

秋凉初度

王剑文

月华如水泼秋凉,
萤火无邀侵入堂。
最是门前丹桂树,
朦胧似解欲分香。

咏秋

陈智

暑去秋来天气爽,
葳蕤草木叶渐黄。

丹桂盛开芬芳溢,
广袤田园瓜果香。

雨后荷塘

许俊乔

翠绿圆盘滚玉珠,
天晴雨过赏花舒。
微风吹动涟漪泛,
雅韵留香醉碧湖。

夕阳漫步

杨鸿恩

绿柳枝头垂诗韵,
荷塘水面荡新波。
漫步夕阳斜照里,

恬淡晚年乐亦多。

向日葵

李培育

花儿朵朵向阳生,
如诗如画绘美景。
功成名就却谦虚,
低头寻根谢花衣。

无题

贾东现

未伏到来热趋凉,
谷粒抢时速灌浆。
肥水充足精细管,
可期丰产粮满仓。

放牛往事

我小时候算是一个资深放牛娃。那个时候还是大集体,生产队里由队长统一安排每天的劳动任务,我的二爷和另外几个年纪稍大的人一年四季负责放牛,所以,我很小的时候便有机会和牛打交道。

后来分田到户,耕牛也自然分到户。只是牛的数量有限,不可能每家都有,于是就把群众按户分组,再把牛平均分到各组,一组的几户人家轮着放牛。

那时我正在上小学,星期天和寒暑假的时候,如果轮到我家放牛,任务自然就落到我的头上。放牛的活儿比较清闲,不用跟在父母后面一边汗流浹背地劳作,一边听着父亲的教导。早饭过后,我会很自觉地把牛牵到有青草的地方。把牛绳接得长长的,拴在小树上,或者搬一块石头,将牛绳拴在上面,让牛围着小树或石头转着圈儿吃草,我则找个地方安静地看书。

放牛最辛苦的时候是下雨天。母亲把长长的蓑衣披在我身上,再戴上大大的斗笠。我胆子小,不敢把牛绳放松了,就牵着牛绳,在路边、沟渠埂上草多的地方放牛。因为个子小,蓑衣都快拖到地上了,斗笠又大,远远看去,只见斗笠和蓑衣,哪里能看到放牛的孩子?别人看起来很有诗意,只有我知道雨天放牛多么辛苦。

排除恶劣天气里放牛的艰辛,放牛其实是一项很有趣的活儿。阳光明媚的清

晨,牵着牛绳缓行在田野。牛儿安静地吃草,时不时地抬起头望着远方,轻轻地扇动耳朵,好像在倾听,长长的尾巴不停地甩动,驱赶着嗡嗡叫的牛虻和苍蝇。有时候我兴趣来了,把牛牵到田埂下面,借着田埂爬到牛背上,左手牵着牛绳,右手拿着棍棒,高喊着“冲啊”,似乎自己成了一个威武的将军,驰骋在千军万马中。夸张的姿势和声音吓得牛儿停止了吃草,在电线上成排歇息的燕子也受到惊吓,“呼啦”一下全都飞向空中。

这样轮流放牛的情况一直到我高中毕业。算下来,我当放牛娃的时间接近十年。

也许是因为放牛的清闲和无聊,让我爱上了文字,并养成了善于观察、勤于思考的习惯和自得其乐的性格。放牛,丰富了我的经历,陶冶了我的情操,成全了我的梦想,见证了我的成长。

后来,父亲年迈,我们都反对他再种庄稼,耕牛也不需要了。从此,耕牛退出了我们一家人的生活,我便再也没有放过牛。

杨兆宏/文



晨光照 李昊天摄于贵州省雷山县雷公山麓

孝/敬/父/母
关爱老人
LOVE

百善孝为先



老有所依