

饱蘸诗情绘晚霞

李日新

道：“二水悠悠换韵流，群龙新秀状元洲。昭陵挥手山河走，高铁高楼意境幽。”而在至亲面前，他又情意缱绻，柔肠绕牵。他为妻子写道：“满楼事务一肩挑，费力花时不计劳。白发频添叹无奈，与君齐步续登高。”女儿从广东回邵看望双亲，他写道：“花缀玉兰栖白鸽，中庭成趣映红榴。粽香袅袅迎娇女，粤海风光艳我楼。”字里行间，让人仿佛触摸到一位耄耋老人对祖国江山的赤子之心，对共和国革命先辈的景仰崇敬，对身边亲人的柔怀爱意，满满的正能量，绵绵的不老情，令人久久回味。

除了诗歌之外，《庸楼点滴》一书还有一部分读书笔记和家常话。丁先生在读书笔记中不仅对前人的诗词歌赋中较难懂的字词作了较完整的阐释，而且对其内容和艺术特点也作了详尽的解读，即便是初学者，也会随着丁先生的指点引导而读懂那些诗词的内涵，享受那些诗词展现的美好个性。

翻阅凝聚着丁保东先生心血的作品集，我不禁要想，写作需要激情，丁先生这么大年纪了，是什么促使他的文心之泉时常“丁东”不涸？从丁先生谦虚的表白中，我找到了答案，丁先生的写作得益于生活。

丁先生出生在湘中九峰山下的一个佃农

家里，很小时便懂得粥饭衣帛的艰难。解放后，日子一天比一天好，尤其是改革开放以来，祖国面貌日新月异，社会生活发生了翻天覆地的变化，自己的小家庭更是平安和谐幸福，身边的一切在丁先生心中激起了难以平静的浪花，他决心用笔来记录自己对瞬息万变的时代生活的感受。以前丁先生在职时也写一写诗，六十岁退休后，他觉得时间更充裕了，不仅没有停笔，而且加快了写作的步伐。他像创作道路上的一匹骏马，“不用扬鞭自奋蹄”。他有时吟在枕上，有时思于途中，有时感于喜乐，有时记在茶余。他并非月下苦觅，而是用数十年积累的语言文字功夫把生活本身赐予的灵感串连起来编织起来，陆续形成了长词短句、长章短篇。

丁先生不仅激情地谱写诗章，而且热心公益活动，坚持体育锻炼，让满腔的热情毫无保留地释放出来，用自己的“微薄”之力创造着“诗一样的生活”，也与他人一起分享着“诗一样的生活”。

读了丁保东先生的诗章，结识了他这个人，才可以理解他的诗句“岂肯停蹄枥下眠”“乐学愚公不老篇”的贴切含意，才会知道这位慈眉善目的老先生时常凝神运笔、饱蘸诗情描绘着绚丽的晚霞。

做什么样的“三好”老人

徐亚斌

时常听人们说，要做一个“三好”老人，到底是哪“三好”？大家说法不一，有人说要“心情好、饮食好、体力好”，也有说要“吃好、住好、玩好”。这些似乎都没错。但细加推敲，总觉得“好”的内涵都过于狭隘。我把这“三好”概括为“心态好、身体好、工作好”。

先说心态好吧，它和心情好就不同。心态好指的是待人处世的态度，它有着更为深厚的内涵。我们老年人经历了太多的风风雨雨，也经历了不少利害得失的考验，对周围的人与事，更应该具备宽厚的胸怀和达观的态度。只有有了这样的心态，才会变得忠厚不刻薄，坦荡不忧戚，从而成为让人尊敬的长者。

身体好的意义不言而喻。尽管进入老年，我们身体的机理已经走过“高原”，开始“下坡”，而且这是一个不容抗拒的规律。但我要说，我们在接受这一规律的前提下，要努力设法延缓“下坡”的速度。事实上，身体好，不仅仅是为了减轻孩子们的负担，更重要的是让自己活得有尊严。可以设想，身体垮了，日常的饮食起居都不能自理了，且不说别人是什么态度，连自己都觉得自己是个“累赘”。这时，还哪里来的尊严？因此，身体好对我们老年人是多么重要！

老年人要不要工作？这当然因人而异。在我看来，只要条件允许，老年人最好还是继续工作。这是体现人生价值的最好途径。从退休那天起，我们就要为自己谋划在以后日子里想做什么，该做什么，能做什么，并确立一个目标。那种“辛辛苦苦大半辈子”，终于“到站下车”，可以“高枕无忧”的想法，其实对老年人有害而无一利。

当然，这里说的工作，并不是说要和年轻人一样，每天去顶岗上班，早出晚归。而应该是自由的、轻松的、自己喜欢的、力所能及的，而且，工作的形态也可以是多样的。总之，把工作作为自己的一种追求，一种乐趣。

我的无价之宝

刘其富

别人的宝贝是黄金白银、珠宝首饰、高档电器，而我的宝贝是半边竹筒。这半边竹筒伴随我走过了20个春秋，几乎每天要相处30分钟以上，它已是我生活中不可缺失的伙伴，是我心爱的宝贝。

20年前，我的女儿从桂林旅游回来，为了表示孝心从桂林给我带回一竹筒三花酒。我喜出望外，赶紧起封，倒出一小杯品尝，杯子刚送到口边，就闻到一股浓郁的酸味，再喝一小口又酸又苦，赶紧吐出来。大声喝道：这不是酒是一筒醋！顿时，气就上来了，拿起刀子“劈”的一声，把竹筒一破两开，酸水洒满一地，女儿吓坏了，不敢作声，只好乖乖地把地板拖干净。我把两个半边竹筒丢进垃圾桶里。

午睡醒来后，突然想起竹筒可以作为健身器材使用，把它铺在地上，拱拱的背身，踩在上面可以进行足底按摩。于是又把两片竹筒拾起来，仔细端详。又找来锯子、砂布等工具对竹筒进行整修。不一会儿，两端整齐，表面光滑的半边竹筒按摩器就做成了。踩在上面，感觉特好。我每天起床后就在竹筒上面踩足底20—30分钟，直到身体微微出汗为止。

为了能呼吸到窗外的新鲜空气，我把竹筒放在窗台下面，打开窗户，双手扶着窗台，站在上面不停地踩，一边踩一边来回摩擦。踩一阵后，用双脚的足尖紧扣竹筒的弓背，脚后跟落空，做两腿下蹬20次，这就是体育总局推广“321经络锻炼法”里的“2”即两腿下蹬。然后，脚尖抵住不动，作复式呼吸10次，即用口吸气，胸部不动，几秒钟后，用口缓慢吐气，吸气时腹部鼓起，呼吸时腹部收缩。身体随着一呼一吸而向上向下运动，使腹部尽量张开和收缩。这就是“321经络锻炼法”的“1”即一项腹式呼吸。再用脚的前部分抵住竹筒的弓背，做原地跑步200次。做完这些项目，时间将有30分钟，身体也开始出汗了，肠胃畅通，感觉挺舒服。做这些动作时，我开起收音机，一边听新闻，一边搞锻炼，真是一举多得。

20年来，不论刮风下雨、严寒酷暑，我都坚持准时性、自觉性、主动性的原则，坚持每天利用竹筒健身锻炼，效果自然很好，身体没有什么大毛病，一年到头很少看医生。连20年前的颈椎病、腰椎病等慢性疾病也已经好了。这得益于这半边竹筒，它给我带来的幸福超过任何宝物，所以，我捧它为我的无价之宝。

童趣

何学群

沧海桑田，岁月如歌。一晃几十年光阴，稍纵即逝。而今的我，已步入花甲之年，两鬓染霜，青春不再。功名利禄，喜怒哀乐，早已成过眼云烟。唯独对儿时时代玩耍时情景历历在目，难以忘怀。

年轻时，长期漂泊在外，无论在大漠边关，而是在大海深洋；无论在万家灯火的繁华都市，而是在幽静的森林峡谷；无论在铁打的营盘，还是在威严的衙门，我都会想起孩提时玩耍的一幕又一幕，就像发生在昨日，难以释怀。

这些年，退休了，远离了红尘中的是非非，成了一介草民，返朴归真，倒觉得格外轻松、恬淡、清静、自如。更难能可贵的是我有了属于我自己的时间。近年来，我常抽空回老家看看，漫步在村头巷尾，浮想联翩，百感交集，孩提时的活动历历在目：

一是捏泥巴。小时候，由于家里穷，夏天没衣服穿，整天是赤身裸体，我五岁去上小学报名，竟一丝不挂，当时大家都不觉得好奇，因为大家家里都穷。没穿衣服，捏泥巴会更方便。伙伴们到田里剜起泥巴，在青石板揉起坨坨，再弄平，中间扣一个孔，然后放在手掌中，用力摔在青石板上，谁摔得响，谁就高兴，脸上溅满泥巴，心里却乐开了花。二是打雷公（学名叫打陀螺）。冬天将至，用木头削好陀螺，陀螺相互碰撞，谁的转速快谁就赢。三是躲伴，（学名叫捉迷藏）。夜幕降下，厕所，牛栏，猪栏楼上的草堆里，成了躲伴的最好去处。有一次，一个小伙伴躺在牛栏楼上的棺材里，结果睡着了。夜深了，父母见孩子没回去，在院子里喊了几声也就不管了。当时农村家里孩子多，没有现在的孩子这么珍贵。四是救月亮。月食，农村人以为是天狗食月。每到月亮残缺的时候，大人们要自家的孩子拿着破铜烂铁，集合在院子的晒谷场齐声大喊：“天狗食月，凡人来救，凡人救你，你救凡人”。现在想起来，让人啼笑皆非，恕不详述。

还有打水枪，腰鹅，打巴，丢田，丢毡，溜冰，跳水，捉鱼，沉鱼，放豪子，踢毽子，抛石子等等。孩提时，更多的时间放在找吃上，臭鱼烂虾，生吃茄子，豆杆子，胡豆，麦干豆，芝杆，自然脱落的水果。最好吃的当属冬天屋檐下吊起的冰块，纯天然冰棍。

现在回忆起来，可谓五味俱杂，当时，虽很穷，但什么都敢吃，因为没有添加剂，不也是这么长大了。因为家里穷，一家人共用一块洗脸布，一人得红眼病，全家都遭殃，无钱可医治，用自己的尿溅在草纸上，蒙住眼睛，过几天竟然好了。当时，小孩从不挑食，倒比现在的小孩更健康，学习更发狠，更懂孝道，更尊敬长辈，孝敬父母，更知感恩，更懂勤俭节约，更能守住道德底线。这也许就是我们这代人和当代人的一点区别吧。随着社会的进步，人类文明的发展，孩提时玩耍的这些活动将离我们远去，最终可能彻底消失，但它永远是我们这一代人挥之不去的记忆。



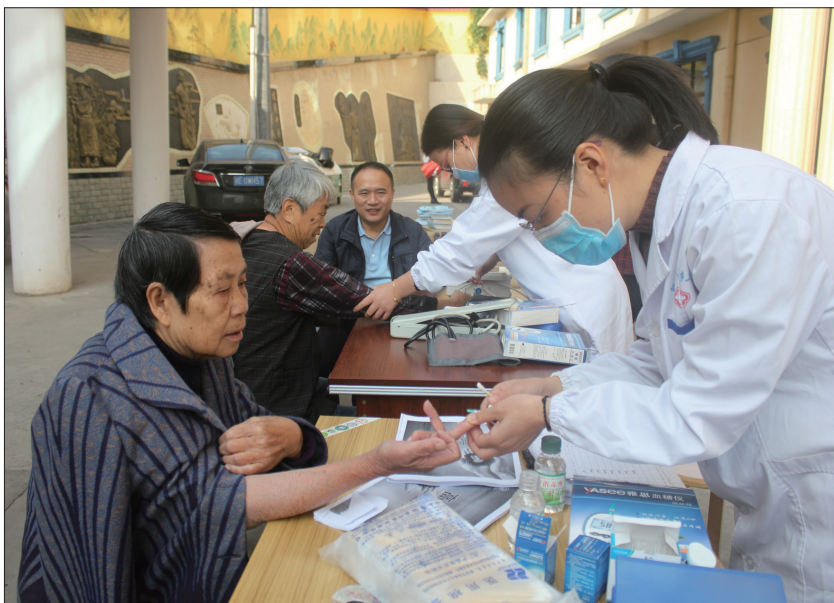
强身健体太极剑

10月20日清晨，新邵县城锦绣华城小区附近一广场上，十来个退休老人挥舞太极剑。只见她们时而如金鸡独立，时而如大鹏展翅，轻盈的身姿，矫健的身手让人钦佩。

今年54岁的钟江萍，从医院退休已经两年多了，由于长期坐在办公室，患上了肩周炎和颈椎病。“最开始我肩膀疼的不行，体质也差，爬个四层楼要休息三次。”钟江萍告诉记者，因为本身是学医的，她没锻炼前都是采取用止痛药治疗，但只能缓解疼痛，常常是指标没治本。“练习太极剑半年时间后肢体麻木感消失了，颈椎的压迫感也没有了。一年半以后，我去爬龙山没一点问题，包括爬武功山时爬了两三个小时，一般年轻人还追不上我。”钟江萍介绍，现在她每天早晨六时练到八时，感觉一身特别轻松。

今年62岁的唐带弟，退休前是新邵县酿溪镇中学的一名老师，她也是通过练习太

极剑增强了体质。“我原来经常有头晕、四肢无力的症状，晕倒之后要睡两三天才能缓解。睡都只能睡一边，要不就会有肢体麻木和心慌的感觉。走路感觉风吹了都要倒，还容易晕车。”唐带弟告诉记者，最开始她喜欢跳交谊舞，但节奏太快，每次跳到快三快四，心脏受不了。后来发现慢悠悠的太极剑适合自己性格急的自己，于是去找师傅学。如今，她还担任起了新邵县文体健身协会的会长，经常组织身体不是特别好的退休老同志锻炼身体。“我们协会2015年成立，现在有一两百会员，不仅有舞蹈和太极剑队伍，还有健身操。”唐带弟介绍，她经常带领会员们下乡表演。2016年8月8日，她还组织了一百人的太极扇方阵参加新邵县全民健身启动仪式。“原来我不喜欢出门，现在通过舞太极剑和参加这些活动，再也不寂寞无聊了，身心各方面都调节的特别好。”唐带弟感慨道。（董中涵）



11月1日，双清区卫计局组织火车站乡计生办在乡卫生院开展“文明健康行”宣传活动，以举办健康知识宣讲、免费义诊、发放药品等形式关爱居民健康。该乡卫生院每个季度对辖区内慢性病老人开展上门体检，随时关注老年人的身心健康。伍浩 刘玉兰 雷有元 摄影报道