

阅读和写作帮我消愁保健



阅读提示

读书和写作,对我来说真的是排解忧愁的法宝,每当我拿起书本阅读或写作时,就淡忘了忧伤。

2016年元月,和我共同生活了63年的老伴去世了。大约有半年时间,失落、孤独、悲痛这三块大石头压在我心头,气都透不过来。曾被老伴笑称为“瞌睡虫”的我严重失眠了,干什么提不起精神。

一天,我拜访了一位知心好友,他劝我要节哀,并建议道:“你不要丢掉读书写作的爱好。只要把精力、时间投入到读书和写作当中去,什么忧愁苦恼都会被冲淡。”

我外孙也特意从北京邮购了杨绛写的《我们仨》等书

给我,还附了一封信,说杨绛的丈夫和女儿相继去世时,她已近90岁的高龄了,而她并没被命运击溃,还好好地生活了近20年,期间还写了《我们仨》等书。外孙希望我能像杨绛老人那样坚强。

他们的提醒使我受到启发。从此,我又摸起了书本,先把杨绛的《我们仨》等3本书读完了,后又看起了别的报刊书籍。还真灵,把精力和时间用到了阅读上,心里的忧愁苦闷也就少些

了,睡眠也有了改善。接着,我又尝试拿起了搁下已久的笔,写起稿子来。不久,一篇散文被杂志刊载,我写作的兴趣又被重新催生。

读书和写作,对我来说真的是排解忧愁的法宝。每当我拿起书本阅读或写作时,就淡忘了对老伴的思念、忧伤。时间也过得很快,再也没有像原先整天无所事事,只是无限忧愁悲伤的痛苦了。如今,我的失眠已不治而愈,身心又健康如前了。

(欧植竹)

人老不“丑”

和一位老友闲聊,他说在镜子中瞧自己,头发白了那么多,脸上的皱纹也多了深了,感叹道:“真是人老了,变丑了。”

听到老友的话,我能感觉到他在照镜子后因为发现自己变老的那种哀伤与忧愁。有句话叫“镜明不为人藏老”,确实,镜子是公正的,不会掩藏我们的老态,但人老不一定意味着“丑”。

人老了头发会变白是自然规律。可有的人却认为头

发白是为自己添丑,老想拔掉白头发,这实在不可取。这让我想到了一首“咏白发”诗:“白发新添数百茎,几番拔尽又还生。不如不拔由它白,哪有工夫与白争?”要我讲,时下我们老年人连乐呵事都还忙不过来呢,哪有工夫顾得上拔白头发。别说只有些许白发,即便满头银发,那不正是老年人的自然美吗?

老了脸上没有皱纹,那还真是一种缺憾。皱纹多了

深了,那不正是老年人成熟和睿智的象征吗?谁都不可小觑了老年人脸上的皱纹,因为皱纹其实是原来有过笑容的地方。我深信,老年人只要心态好,有股精气神,仍然满面笑容面对未来的生活,就是我们最美的样子。

人老不“丑”,我是打心眼儿里这么认为的。我们将因丰富的人生阅历而更美,我们将因乐观向上的生活态度而更美,我们将因良好的道德修养而更美。(秦连鸣 80岁)

闲情雅趣

桑榆群开展采风活动



5月13日,晚报桑榆群组织群友到市郊大门楼村进行采风活动。在品枇杷花茶现场,群友诗兴大发,知音作词一阙,何益林和诗一首。他们的创作赢得了群友举杯祝贺。右为现场创作的诗词。

浣溪沙·观大门楼枇杷随感

薄雾岭峰掩翠浮,径深延向大门楼,约来此处作闲游。

庭苑花茶迎贵客,南园金果压枝头,品尝一颗醉心留。

(市区 知音 58岁)

和文友知音

小雨雾霭锁路途,怎敌文友欢聚游。雨霁云开天青色,稀有黄果露枝头。枇杷清甜花茶香,更有笑语破门楼。回眸一笑百媚生,骚人墨客也风流。

(市区 何益林 62岁)



趣填别称

请你在下列每行的空格中填入一菊花的别称,使每一行前后四字各为一条成语。

- 1.期颐之□□死他乡
- 2.匠石运□□声茂实
- 3.龙血玄□□屋秋墟
- 4.春兰秋□□封三祝
- 5.富于春□□老荷枯
- 6.举十知□□星秋月
- 7.蝶粉蜂□□残月缺
- 8.补天浴□□兵简政
- 9.繁枝细□□不再扬
- 10.滴露研□□金一经



你心中的空间越大,生长的花朵就会越繁茂。



比牛顿强多了

一天,孙女不好好做功课,老伴教育她,她还不服气地说:“学习有什么好?”

老伴耐心地说:“长大可以知道好多知识呀。你看牛顿,小时候用功学习,长大发现了万有引力。”

孙女神气地说:“他长大了才知道万有引力,我现在就知道了,我比牛顿强多了。”

(王喜林 55岁)