

时光
片羽

在朗诵声里舒展岁月的褶皱



朗诵表演

2012年冬天退休时，望着窗外的飞雪，正思索着晚年生活的方向，女儿打来电话：“妈，来无锡吧，我照顾你们。”这份牵挂如暖流涌入心田，日子在亲情的呵护中格外温馨。

外孙上小学后，白天的时间充裕了不少。听小区的姐妹们说老年大学有朗诵班，想着能丰富生活，便决定去看看。教室里满是我一样的退休老人，大家围坐在一起读诗，氛围热烈融洽。如今想来，正是这一选择，为晚年生活增添了一抹亮色。

第一次上课，阳光透过玻璃窗落在课桌上，我把《乡愁》诗稿抚平三次，指尖总在“邮票”“船票”上摩挲。前排姐妹们的声音温润动听，轮到我时，刚读出“小时候”三个字就卡

了壳，喉咙发紧，手心的汗把诗稿润出浅痕。好不容易读完，耳根发烫，后排七十多岁的顾欣走过来，拉着我的手说：“妹子，你读‘母亲在那头’时，我鼻子一酸，想起自己的老母亲了。”我忙摆手说读得不好，他却指着“矮矮的坟墓”那行字：“这诗里的滋味，咱们这个年纪的人最懂，你是用真心在读呢。”

年轻时读《雨巷》，总觉得那份惆怅是少年人的故作忧愁；如今历经岁月洗礼，走过戈壁滩、见过长江落日，才体会到其中蕴含的是时光沉淀的温润，如同老茶，久品方知醇厚。老师录制了我领诵的片段发到邻里群，大家的夸赞让我心里暖暖的。

现在的晨练，我常绕着住处附近的花坛散步，手里拿着诗稿。读《将进酒》时，会想

起当年在戈壁滩的脚步，读出那份豪迈；念《再别康桥》时，则放慢节奏，感受诗中的柔情。有次因读得投入被街坊打趣，反倒觉得是生活中的小乐趣，这份从容正是岁月赋予的礼物。

每周三下午，洒满阳光的社区活动室里，绿萝生机勃勃。练累了，大家就分享过往经历，我在新疆长大，聊胡杨的坚韧，他们讲江南梅雨的缠绵，不同地域的故事碰撞出共鸣，这份温暖比许多赞歌更动人。

如今头发虽白，但谈起“老夫聊发少年狂”仍中气十足；皱纹渐深，声音却因岁月的沉淀更有力量。这辈子经历了不少事，最珍视现在的生活。这饱经岁月的嗓音，正满怀热忱地歌颂生活，依旧清亮动人。（周文欣）

我与DeepSeek的
一次互动

今年以来，杭州的DeepSeek（深度求索）震惊全球。我们许多中老年朋友都开始尝试用这款人工智能助手帮助自己写文案。前两天，我以“认老，服老，适老”为题向“深度求索”提问。乖乖！半分钟之后，一篇1000多字的议论文就呈现在我眼前啦！

首段，唯有“认老”而清醒。行文用了赵国廉颇典故，并论述“认老”如镜，映出生命真实的刻度之理。

次段，“服老”而以守常。用了陶渊明的抒情小赋《归去来兮辞》，并引申“服老”若水，善利万物而不争，顺流而下自有开阔新境。

第三段，“适老”而精进。展现“衰老限定了身体疆界却无法禁锢精神驰骋”的境界，并升华至“适老”为帆，凭借智慧之风，生命航船仍能破浪前行。

全文结尾更是精彩有回味。写道：当白发如瀑，请记得这并非岁月剥夺的印记，而是时光授予的冠冕；那冠冕之下是灵魂深处仍可回响着竹林七贤之悠悠歌吟。

细看命题作文，我顿时拍案而起，疾呼：“难得的佳作啊！”原本我想在七月书写《认老，服老，适老》论文之计划立即撤了，代之而起的是收藏“深度求索”写的原文。

平心而论，“深度求索”涉及国内外的政治、科技、历史、地理、人文等知识、信息，面广储量大，提问回答又迅速，故很受广大用户的欢迎。

但窃以为，也不能用十全十美去要求它。我们须明白：作为人工智能的“深度求索”，它毕竟是人工开发的科技成果。对于“深度求索”提供的资料、文案乃至命题作文，只能借鉴，而不能依赖；只能取之所长，择优用之，而不能照搬照抄。就写作而言，机器人没有生活、生命体验和经历，没有感情。好的作品，还得靠有血有肉、有真情实感的生活——有时代感、有生活，加上好的文字表达。

（项友炜）

岁月
有痕

棋盘之上，楚河汉界横亘，三十二枚棋子列阵，看似是胜负之争，实则是人生的缩影。历史上曾国藩“结硬寨，打呆仗”的用兵之道，恰似棋手不求妙手而谋全局的智慧。

“结硬寨，打呆仗”，是摒弃机巧后的务实哲学：每至一处，必先深挖壕沟、高筑壁垒，用最笨拙的方式构建防线，以持久的韧性消耗对手。这种看似缺乏灵性的战术，却暗合棋理——真正的高手在对弈时，从不寄希望于一招制敌的“妙手”，而是以步步为营的沉稳，在平淡的落于中积蓄力量，信手拈来的从容都是厚积薄发的沉淀。

人生路上，我们常被“一夜成名”的故事吸引，渴望寻得成功的捷径。然而，现实往往是，企图凭借投机取巧达成目标的人，如同在沙地上建高楼，根基不稳，终难长久。相反，将每一步都走得扎实，把每一份努力都沉淀为成长的养分，才能在岁月的打磨中，实现从量变到质变的跨越。

（顾球红）



夏日蓝天白云下，一群舞者在清名桥上练习舞蹈。（沈忠 摄）

说说
议议

当心“天灸”成“天灾”

盛夏时日，坊间悄然流行起一些养生祛病“妙方”，“晒背”就是其中一种。

“晒背”最初大概与“日光浴”的理念相似，通过“晒背”，温煦经脉，促进气血运行，增强脏腑功能。“冬病夏治”的“晒背”，对提升人体免疫力、减轻慢性疼痛、改善睡眠等等大有裨益。人们戏称“晒背”为日光“天灸”。由此，趋之若鹜的人们效仿热天“晒背”。

街坊张老太平时对养生祛病的宣传广告很上心，学着朋友圈里说的做法，独自开

始“晒背”，想以此良法“除老伤、壮筋骨、祛病痛”。她连续三天在自家的场院里“露天晒背”，一次比一次增加时长，第三天居然晒得虚脱了，幸亏被家人及时发现，紧急送医院抢救。医生采取加急补水、对症上药等一系列助力心肺功能的救护措施，好一番艰辛痛苦折腾。

张老太盲目“晒背养生”，结果住院一周。她为那些热衷“晒背”的乡邻居民提供了一场活生生的“风险示范课”。事后，她心有余悸地说，自己就是“晒背不当，晒出来一

场天灾”。

张家老太的例子说明，“晒背”有益处，方法该用对。不妨听听专业人士提示：不在密闭环境下“晒背”，防“晕厥”；不在高温强烈日照直射下“晒背”，防“烫伤”；老年人、身体虚弱者不要“独晒”，防“不测”。时段选好：早晚时分；时长掐好：最长30分钟；频率设好：每周3次。

“晒背”需要“量力而行”，才能悠悠然地舒服享用太阳赐予的“天灸”。

（涂俊明）

跟着岳父学写字

在我的微信里，有几句这样的对话：“开始临帖先是笔画后是形状，其次是结构。”

“点画结构，要朴实自然不做作，如果加进王羲之圣教序的元素，克服硬笔速写的草稿体习惯，更沉着更到位，融入古气就更好了。”

很明显，这是一位书法老师在指导学生练习如何写字。这位学生是我，这位老师则是我的岳父。

岳父姓杨，排行老四，人称杨四爹，自上小学开始接触书画。小学三年级时，当地曾经以“如皋小学出了个书画小神童”为专题在公园里展出他的书画习作，一时名噪乡野。多年的世事转换，依旧兴致未移，虽然没有成大家，但县里每有重大活动或展览，总会邀请他一展身手。

但现在毕竟八十多岁的人了，精力渐渐不济，一些邀请便婉拒了。虽说清闲了许多，但几次下乡去看望他，我能感觉到，岳父对自己英雄迟暮无用武之地的那种落寞。

正在想如何消解他的情绪时，单位通知业余时间组织兴趣爱好好培训班，内容有书法、绘画、象棋等，让我顿时眼前一亮，何不请岳父教教我写字，既让他发挥特长，消磨时间，又能让我得到指点，虽然岳父住在乡下，通过手机便能解决教学的所有问题，便有了文章开头的那些微信对话。

虽是翁婿，但当师徒相对时，就不一样了。我定期在微信上传习作，他指出哪些地方进步了，哪些地方毛病不小，一点也不含糊。

事实证明，一对一的辅导效果就是好。我对书法虽愚钝，但经不住岳父的勤勉教

诲，慢慢写得有点规矩有点起色，岳父又教我如何写习作，教我集字创作，字字临摹，组成一幅完整的作品，既练了字又学习了如何谋篇布局，真是良益多多。在他的鼓励下，我还参加了系统内的一次书画比赛，竟得了个优秀奖。

岳父虽身处乡野，书画技艺却是师承名门，他曾说过，他在如皋小学的书画老师姓顾，是位女先生。我专门查了一下，顾老师，大名顾启华，江苏东台人，1912年考入当时南京的江苏省立第一女子师范学校，毕业后回乡任教。1927年2月，再去南京求学，考入当时的中央大学教育学院艺术教育科，任课老师中有徐悲鸿、吕凤子等大家名流。如此一来，我不就可算作大师们的再再再传弟子吗？心中不由得一阵窃喜。

（李名渊）

说走
就走

看瀑布探“霞客亭”

前不久，在女儿的陪同下我去贵州旅游了一趟。游览黄果树景区给我留下了深刻的印象。

来到黄果树瀑布底层，抬头看瀑布，只见那奔腾的河水从70多米高的悬崖峭壁上飞流直下，瀑布在周围山峦、树木和游人的衬托下，犹如一幅天然的油画，更显瀑布的壮观和秀美，让人看了赞美不绝。

黄果树瀑布的发现和出名，始于明代江阴旅行家徐霞客，经过历代名人的游历和传播，渐渐成了我国著名的旅游景点。在通往黄果树瀑布的大巴上，女儿告诉我，为了纪念徐霞客发现黄果树瀑布这一美景所作的贡献，当地政府特地在通往黄果树瀑布的路途中，建了一座“霞客亭”，里面摆放着徐霞客的半身雕像和徐霞客描述黄果树瀑布壮美的相关文字，我们可以去看一看。站在“霞客亭”前，作为徐霞客家乡的后辈人，我们为徐霞客先生不畏艰辛的探险精神而自豪。

离别“霞客亭”时，看着远处雄伟壮观的黄果树瀑布，我和女儿给霞客先生深深鞠了一躬，以示对霞客先生的敬仰。（惠宾）

鼋头渚里遇知音

应无锡的几位作家之邀，去鼋头渚参加一个新书读书会。

太湖别墅、山辉川媚、太湖绝处、横云山庄、七桅艮船（霞客号）、藕花深处、诵芬堂……每一个景点都是一首散文诗，我如身临家乡的拙政园。

风在耳畔呼呼作响，涛在眼前哗哗涌动。一阵清脆的山歌把我引了过去——

“哎——纤绳来缆绳短，两家头扯起了顺风帆……”

声音清脆、悠婉，歌者是一位蓝衣中老年歌娘，蓝底罩衫上印满大朵的红花，肩上一朵红白相间的牡丹更引人注目。她扬起高调时脸上绽放的笑容，犹如一朵盛开的牡丹。

对唱是位胖乎乎的红衣歌娘：“啥个鱼黑来，啥个鱼白来，啥个鱼四脚弯弯江湖？”

“黑鱼黑来，白鱼白，甲鱼四脚弯弯走江湖哎……”蓝衣歌娘接唱。

太湖水哗哗，哗哗哗，为歌娘们伴唱。

原来她们是来自昆山巴城的一群歌娘，这群田里来田里去的土生土长的歌娘们唱出了巴城，唱出了苏州，今天又唱响无锡鼋头渚……我正好在创作长篇纪实文学《姑苏遇见十二娘》：船娘、绣娘、织娘、茶娘、扇娘、灯娘、琴娘、蚕娘、花娘、歌娘、画娘、蚌娘。我采写的周庄船娘唱响威尼斯贡多拉，而今巴城歌娘将她们的山歌唱得更响。

《姑苏遇见十二娘》的作者，与一群巴城歌娘在鼋头渚偶遇，真是他乡遇知音。（韩树俊）



松风观瀑图 吴晓军

投稿邮箱：wxrbylzk@126.com