



竹篙击水,老鸦捕鱼

□ 张全福

伸进羽毛中梳理,眯着眼睛,一副战前养精蓄锐的架势。主人挨个在每只老鸦喉咙中间扎根带子,这带子是用来限制老鸦自捕自食的工具。

这时准备工作一切到位。老鸦下水捕鱼了,只听到领头的渔夫敲击船板,挥动竹篙,发出“唛啍啍—唛啍啍”的口令。一只只老鸦收紧双翅,绷直双脚,凌空一个猛子直插水中。众渔夫一起响应,放篙捕鱼,吆喝起来:“嘿—哈哈—唛啍啍—”。同时敲响船板,嘭嘭嘭如鼓,河面沸腾了,那声音此起彼伏,连绵不断。水面上的老鸦就像一支支离了弦的箭一样,在水中钻进钻出。那热烈的场面,那欢乐的情景,让人血脉偾张。我们在岸上看热闹的人和渔翁们一起欢呼呐喊。

水里的老鸦,在渔翁的吆喝声中,勇猛地追逐捕鱼。很快,有老鸦捕到鱼了,高举着头向主人炫耀。老鸦腿上系着一根细溜的麻

绳,双股,是一个活套,渔夫便赶紧划船过来及时精准地将带钩的竹竿伸过去,勾住活套,将老鸦勾到船上,一把捏开老鸦的嘴往下抖了抖。老鸦嘴里的鱼便掉落到船舱,鱼在舱内蹦跳着。老鸦再一次跃进水里,像战斗的勇士那样,又去捕鱼了。

水中老鸦不但精于单个作战,也擅于集体协作战斗。这时河面上出现了不寻常的场面,仔细看,水面上竟出现了一道雁翼式的波浪,七八只老鸦同时追捕一条鱼。突然红光一闪,原来是一条大鲤鱼,它被几只老鸦追得慌不择路想蹿到空中去摆脱厄运。老鸦们很快对大鲤鱼形成了围追堵截的高压态势,你追我赶,齐心协力,终于擒获住了。鲤鱼甩尾摇头地挣扎,渔翁飞也似的划船过来,用网兜一罩,把一条大鲤鱼拉上了船。多么大的一条鱼啊,估计有五六斤重,渔翁们笑得脸上乐开了花。看来做任何事情,仅靠

一个人的力量是不够的,需要大家同心协力才能办成大事。

老鸦捕鱼有时节之分。夏天在清晨和傍晚,阴雨天是出捕的好时候;冬日都在午间;春秋时节,随时都可以。渔翁们早出晚归,栉风沐雨,寒来暑往,不辞劳苦,是平凡岁月里对美好生活的一种追求。

“湘竿击水雪花飞,鸬鹚没入春溪肥。”老鸦捕鱼是一幅绝好的家乡景致,风情而质朴。斗笠、蓑衣、老鸦、渔船、渔夫、竹篙……晨曦下的剪影,落霞中的空蒙,烟雨里的蓑笠,碧水中的鸬鹚……老鸦捕鱼是一幅灵动的中国乡村水墨画,画卷里氤氲着白居易“草笠行烟雨,墨鸭破碧水”的意蕴。

日月沧桑,而今水乡放鸭捕鱼的情景虽已消失,但水乡渔夫不辞劳苦的精神,水乡老鸦捕鱼的美妙景致,永远定格在我的记忆里!

亲情画廊

家训

□ 王慧

“忠厚传家远,诗书继世长”是我们家的世代家训。

我们家不是什么名门望族,只是一个平平常常的人家。父母打小就告诫我们一些做人的道理,让我们兄弟姐妹懂得什么该做什么不该做。我也一直用这些家规家训约束自己。

邻居曾入狱改造过,出来后他一直自暴自弃,好吃懒做,还经常酒后对邻居居民骂骂咧咧甚至拳脚相向,连他的两个孩子也会向路过他家门口的人吐口水,因此他们一家遭到很多人的厌弃、憎恨,几乎没有人愿意搭理他们。有一年夏天的中午,他家5岁的小儿子去河边玩耍掉进了河里,恰巧姐姐买东西经过河边,她赶紧下水救人,费了九牛二虎之力才把小男孩拉上来,自己却浑身湿透了。小男孩边哭边说:“姐姐,谢谢你!”

回到家,姐姐将事情如实告诉了妈妈。妈妈笑着说:“丫头,救人是对的,不管大人多么可恶,孩子是无辜的。咱们老王家的祖训就是忠厚传家远。”自此,邻居见到我妈妈会主动打个招呼,邻居家的小男孩似乎也变了一个人,每次见到姐姐都会主动上前去喊一声“姐姐”。

虽然这件事过去了很多年,当时姐姐也才10岁,但是“忠厚传家远”的家风却深深地印刻在我们兄弟姐妹的心里,也和我们一代一代传承下去。

我家书房的后墙上挂着一副对联:“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。”这是爸爸自勉同时也为我们兄弟姐妹好好读书特意挂上去的。

孩提时代,总听妈妈讲述她和爸爸作为知青插队大集体的那些事儿。因为爸爸写得一手好字和打得一手好算盘,人白净又勤劳,大集体谁家谁家有红白喜事都少不了叫他。写对联、理账单,样样整得清清楚楚,受到乡亲们信赖和赞誉。可是由于特殊的原因,爸爸最终没能完成学业。因此,好好读书就像一粒种子般植根于爸爸的心中,成为我们全家的共同梦想。我自小就看到哥哥姐姐不论寒暑假都扎堆在书房看书,鲜有外出游戏,而我四五岁便能识字,自学背诵《三字经》全文,深得爸爸妈妈的喜爱。在空余的时间里,我还会跟着爸爸学习打算盘,后来经过勤学苦练,我在家里也能独当一面。可以说,是好好读书的家训影响了我,让我打开一片未知的天空,探寻了一个崭新的世界。

那些年,兄弟姐妹一起读书,需要一笔不小的开支,但是父亲常说:“再穷,也不能穷教育,只有好好读书,才能立足社会,影响后世。”记得姐姐考大学那会儿,邻居们都说女孩子读这么多书没用的,况且下面还有两个弟弟,觉得爸爸应该把精力放在男孩身上。面对邻居们的质疑,爸爸始终不为所动。他认为男孩女孩都要多读书。后来,姐姐通过自身的努力成为一名光荣的人民教师,两个哥哥一个考入军校,一个进入金融行业……我也进入了街道社区工作。

父母一直秉承诗书继世长的家训来教育我们,这句话就像一把火炬,经父辈们点燃后,在家族中世代传递,一直熊熊燃烧着。

人生感悟

说健康道快乐

□ 项友炜

每逢重大节日,亲朋好友互致问候,频率最高的词汇当数“祝您健康快乐”啦!

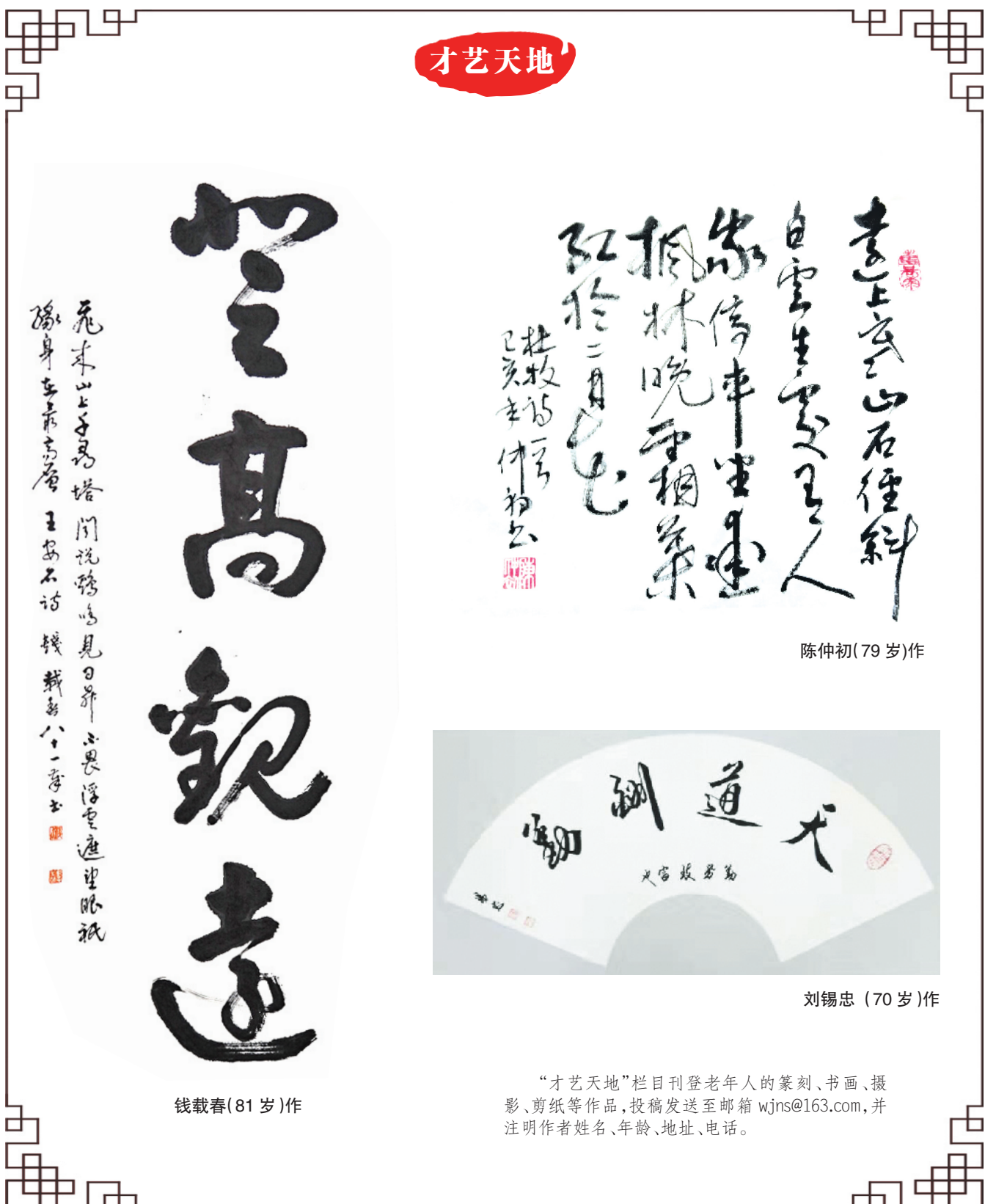
健康快乐,说说简单,但做起来并非易事!世界卫生组织对健康的定义是:健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两方面的内容,一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形均匀,有较强的身体活动能力和劳动能力;二是对疾病的抵抗力较强,能够适应环境变化,各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。另外,健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。

说实话,任何人都想健康,但我们许多人却达不到健康长寿的状态。北大医学院附属医院内科主任、美国医学会会员齐伯力说,现在绝大多数人是病死的,而不是老死的,主要原因是忽视保健。联合国提出口号:“千万不要死于无知!”齐伯力告诫我们,要从亚健康向健康迈进,需要从平衡饮食、有氧运动和调节心理三方面去自我调整。就科学饮食而言,不吃垃圾食品,多吃绿茶、红葡萄酒、豆浆、酸奶、素食、蘑菇汤等,以提高免疫力,延年益寿。多吃玉米、荞麦、燕麦、薯类、小米,多吃蔬菜、水果等,有利降血压和防止动脉硬化等。

心理保养,是延年益寿之关键。国民党有位元老,58岁就患糖尿病,亦曾因胆结石及膀胱结石动过手术,但他活到101岁。他后天的保养是关键。他的原则是“不生气”。任何人得了病,医生、医学,只能暂时解决你的痛苦;先进的设备、进口的药物,不能成为你的保护伞。只有尊重自己的生命,克制自己不切实际的欲望,才能让自己的生命更安全、更有质量。

健康与快乐,是相辅相成的统一体,躯体健康会使人精神上的快乐,心情快乐有益于身心健康,两者不可分割。我们看惯了太阳的东升西落,月亮的阴晴圆缺、春夏秋冬的冷暖,但很多时候,面对错综复杂的社会,面对变幻莫测的人生,往往不能坦然面对,遇到不快之事,常常一撇嘴,一转身,带着“心结”扬长而去。但心态决定命运。笑一笑,坏情绪少一少,好心情多一多。在日常生活中要善于自找“乐子”——天伦之乐、交友之乐、助人之乐、宽容之乐、读书之乐、劳动之乐、清闲之乐……寻找快乐!时时处处学会“开心地生活”,逐步把开心当成一种习惯,顺应社会变化,知足常乐,无求常安,面带笑容,笑口常开,笑对别人,笑对人生!

才艺天地



望高親遠

钱载春(81岁)作

老上云云山石徑斜
自雲生處有人
家信車生車
楓林晚雨相染
紅於二月花
杜牧詩云
杜牧詩云
杜牧詩云

陈仲初(79岁)作



刘锡忠(70岁)作

“才艺天地”栏目刊登老年人的篆刻、书画、摄影、剪纸等作品,投稿邮箱 wjns@163.com,并注明作者姓名、年龄、地址、电话。

盛世安康,金秋送福。无锡日报·保健周刊读者服务站特推出向老党员、老教师、老科技工作者献礼活动,即日起向60岁以上的党员、教师、科技工作者献上产品体验礼包。

礼包介绍:(总价值832元,还剩129份)

- 一、价值90元的正大富硒鸡蛋一提
产品规格:30只装,散养草鸡,吃虫吃草食功能食材会飞奔跑的鸡所产。
- 二、价值64元的大米一袋
产品规格:5斤装,植物有机硒根施技术种植,每公斤含30-200微克有机硒,符合国家检测标准。
- 三、价值128元的石榴酒一瓶
产品规格:750ml/瓶,含石榴发酵酿制,入口香醇。
- 四、价值58元的生命源水一桶
产品规格:4.5升/桶,源自中国第一富硒村的健康饮用水。
- 五、价值492元的IHOLTER(24小时远程动态心电图监测)一次
由三甲级医疗平台提供的心脏健康体检,报告储存15年,实时动态监控,呵护心脏健康。



向老党员、老教师、老科技工作者献礼

读者服务站还剩 129 份价值 832 元宣传体验礼包

● 积极响应健康中国号召,健康饮食从我做起

2016年“健康中国2030”规划纲要正式发布,2019年7月份健康中国行动推进委员会正式启动健康中国行动。健康中国规划纲要指出,居民健康科普教育为第一要务,健康饮食,全民健身是百姓健康的首要举措。富硒功能农业自2015年正式走进无锡,经过近几年发展,从当初数十用户到如今的上万户家庭稳定消费,迎来前所未有的新发展。为庆祝功能

农业在无锡的发展壮大,为进一步推动全民健康饮食,提高居民人均预期寿命而努力,让更多家庭享受功能农业带来的健康福利,在征询广大用户的建议后,经服务站和孝仁堂等单位共同研究决定即日起发起此活动。旨在推广健康饮食、科学运动,促进百姓健康。



● 功能农业崛起,促进百姓健康

功能农业是指农产品的营养化、功能化,它是通过生物营养强化或其他生物技术手段使农产品具备保健功能性。在目前功能农业当中,富硒农产品是颇具代表性的功能性农产品。富硒功能农业是以中国科学院的天然有机硒技术为依托,以科学补硒为主导,以推广健康生活方式为主要内容,推动居民从自身做

起,攻克隐性饥饿达到身体健康保障,从而引领以预防为主的新时代健康潮流。目前我国居民普遍存在部分营养元素过多,过剩,而同时,部分对人体健康有益的微量元素严重不足等问题。尤其是微量硒的缺乏对中老年人群健康形成巨大隐患。而功能农业所产的天然富硒农产品恰好可以攻克这一不足,满足百姓所需。

功能农产品的特点

- 安全性 功能农产品具备生态安全性的特点,有健康饮食需求的消费应当作为上佳之选。
- 良好的口感 因为种植、加工过程保持自然种植养殖,没有添加剂、不污染、口感好。
- 低价 科技进步带来规模效应,先体验后推广真正做到了质优、价惠。
- 科学、安全 以有机硒技术为依托的系列产品更安全,科学饮食解决百姓从吃饱到吃出健康的难题。
- 品类多、品种全 系列产品涵盖谷物类米面粮油,鸡鸭鱼鸭,猪牛羊蛋奶,各类瓜果蔬菜,酒、水、茶叶等。

礼包领取说明:

- 领取时间:2019年10月27日(星期日)上午8:00
- 领取要求:年龄50岁以上的党员、教师、科技工作者凭有效证件每人限领一套。
- 注意事项:不得代领,不得重复领,分批有序领取,不遵守秩序者直接取消资格。
- 预约电话:82835969(前15名打进电话报名者额外获赠800克燕麦片一份和功能农业手册一本)。

无锡日报·保健周刊读者服务站地址:江苏省无锡市梁溪区中山路686-692号(孝仁堂)

乘车路线:
公交:乘90,81,65,85,509,60,83,96,57,29,33,133,207,52,71,79,99,609,635,602支线,619,79区,25支到莲蓉桥下车向南50米即到。
地铁:乘地铁一号线到胜利门站下车,沿中山路走761米(莲蓉桥方向)即到。