



## 养花记

□苏洪祥

老屋天井的一角,栽有几株“月月红”,那是经过嫁接的:粉红色,花朵有碗口大。开了谢,谢了又开。它与如今用来表达爱意的玫瑰,同属蔷薇一族。“蔷薇蔷薇处处开,青春青春处处在……”邓丽君的甜美歌声,又在耳边响起了。于是,我对蔷薇情有独钟。

养花,历来视为“闲情逸致”,但我养花,却始于艰难的岁月……

结婚正逢困难时期,没有添置任何家具,床也是用木板拼拼的,也没有钱拍结婚照,但是,我没有忘记买一个花瓶。它尺把高,通体暗红,釉采晶莹,收口、细颈、椭圆腰身上,拉出一朵白花。花瓶放在妻子学校提供的五斗橱上。我的办公室前面,正好栽着好几丛“十姊妹”,也是粉红色,花型比月季要小,恰似小家碧玉。周末,我会剪上几支,插到花瓶里。本来缺少阳光的日子,也温馨了许多。可是有一年寒假返校,打开房门,发现

那只花瓶,已冻得四分五裂。——蠢啊!怎么忘了把瓶中的水倒掉?虽没有捶胸顿足,但也后悔不迭。

但是,养花的爱好,从此坚持了下来。

记得1972年暑期,我重获“解放”,登上东湖塘中学的讲台,但是在某些人眼中,我还是个“帽子拎在手里的人”。虽然处于人生最低谷之际,但我见宿舍前面有一块空地,就平整一方,栽种了一串红、大丽菊、鸡冠花、凤仙花等。经过悉心照料,花不负我,次第开放。我会常去小立一会,就像看望自己的孩子。老师们有时也会来驻足观赏。1996年暑期,我奉命又调回无锡县锡北中学。临走,最舍不得的就是那个小花圃——一串红如火焰,大丽菊如倩女,鸡冠花如武夫……它们的容颜久久浮现在我脑海。

1978年调入江苏省天一中学,我更是迷上了养花。1985年夏,搬入荷花池旁宿舍楼,大大的客厅,宽宽的阳台。找个旧脸

盆,栽下颗硕大的仙人球,也没多加照看,当年就一下开出了几十朵花,白色,喇叭喇叭。春节前,总会去南禅寺,选几个雕刻过的漳州水仙,养入盆中,置于案头。水仙岁暮凌寒开,雪白的花片,黄金的盏儿,幽香四溢。请来同乡江老师,拍了下来。他俩的芳影,至今保留在影集里。

在我的家里,总会给花儿留下一席之地。但是,一度老犯同样的错:爱之深,浇水太勤,一次次把花儿浇死了。

近几年,每年春节前,在疗养院工作的赛珍总会捧来几盆花:蝴蝶兰,斜枝上紫云片片,恰似翩翩蝴蝶;还有凤梨花、君子兰等。2014年秋搬到万科,前后都有大阳台,养花条件更好了。在这里,却又犯了个更大的错:满以为北阳台已封好的,寒潮来时,没有搬到室内。结果很惨:养了十余年的玉树、已开过黄花的君子兰等,通通冻死。从此,冬天就把花盆移到南阳台,听到有寒潮,赶紧搬到室内。

有年春节,赛珍又送来了四季杜鹃、百合花、蟹爪兰。那盆杜鹃200多朵花朵怒放,连叶子都看不见了。加上原有瑞香、君子兰,青花瓷瓶中两大束塑料花,满堂姹紫嫣红,春意盎然。坐在藤椅中,左顾右盼,悠然自得,好不自在。

每逢春节,常常有学生送花来。牛年伊始,大桥中学的张晓宇,人虽在南京,却从上海邮寄了八个批次的鲜花。我把花养在瓶中,及时换水。姹紫嫣红,满厅芬芳延续了两个月。

“多识草木虫鱼名”,也是养花之一得。比如,那个蟹爪兰,早闻其名,但未见真容,问了同样爱花的同事陈君,才知晓它的底细。此花竟然开在带锯齿的叶尖上,浑似“蟹爪形”。她与仙人球,同属“多肉植物”。生命力强,易养护。

养花,是我的“精神食粮”。人间芳菲似佳人,多姿多彩的鲜花,谁见不动心?如今,虽是白发苍苍老园丁,幸有花相伴,岂不快哉?



日前,清名桥街道社区卫生服务中心医务人员来到辖区敬老院,为老年人提供防医托等反诈骗知识宣传,深受老年人的欢迎。(飒爽 摄)

## 一场有“颜”有“质”的健康讲座

12月8日,一个阳光明媚温暖如春的午后,“夕阳红”无锡老龄公益讲堂与近百位老年朋友相聚在耘林阁。嘉宾关于营养美食、健身心得的分享,让老年朋友受益匪浅。

讲座第一部分由国家一级营养师何才高为大家讲解《老年人的膳食营养设计》。随着年龄的增长,老年人肠道内的有益菌群发生变化,容易引起代谢性高血压、糖尿病等疾病。何老师建议老年人多食用有益肠道微生物的饮食,如菊芋、洋葱、大蒜等益生元食品以及无添加剂的酸奶、发酵面包等。他给大家推荐了适宜的水果、油、动物蛋白等。还给大家纠正了一些营养饮食的误区。大家一个接一个提问,都想把平时的疑问解决掉。

营养师周琪现场给大家演示了两道营养美食:牛油果昔和金瓜腰果羹。牛油果富含优质蛋白,羽衣甘蓝含硒量高,但因为口感平平影响人们的食用频率。经过周老师精心搭配,加入酸奶、香蕉、蛋白粉,在破壁机中一调理,瞬间成了一道好看又可口的美食。“作为早餐和下

午茶都非常适宜,补充了人体日常营养所需。”周老师说。大家纷纷从座位上走出来把料理台围了起来,又是拍照又是品尝,直呼“回家后我也要给家人做来尝尝。”

接下来,63岁的主讲嘉宾蒋志辉上台跟大家分享《我的撸铁人生》。他儒雅的风度、健壮的体魄、渊博的知识征服了全场观众。“蒋老师事业有成但始终心怀感恩,不停止探索的脚步,是我们退休老人中的优秀代表,值得学习!”72岁的徐老伯说,他为了听讲座特意推迟了去医院装牙的时间,虽然为此得多等几个小时,但他觉得值得!

“夕阳红”无锡老龄公益讲堂由市卫生健康委(老龄办)、无锡日报报业集团倾力打造,邀请社会各界专家,开展一系列有针对性、老年朋友喜闻乐见的高质量报告,加强我市老年人观念、素质、能力的引领和发展。10月以来,已举办《提升老年人幸福生活》《无锡市第十四次党代会精神解读》实地探访智慧养老基地等4场活动。

(王菁)



红灯笼 柯茜 摄



悄悄话 沈宇明 摄

### 才艺天地

“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。

### 微健康

## 三大征兆预示“断崖式”衰老

哈尔滨医科大学附属第四医院老年病科教授田晓彦介绍,有研究显示,人在60岁、78岁左右可能会出现“断崖式”衰老现象,从一些生活细节变化中可以明显感知到这一点。

饭量变小。一般来说,人上了年纪,饭量会有所减少,但如果明显吃少了,则可能是口腔功能和消化系统衰退的表现。建议老年人平时适当加强咀嚼训练,比如适当进食烘焙、干果等较硬食物,适度“磨牙”来提高咀嚼能力。此外,每天可以进行叩齿锻炼。

总丢三落四。偶尔忘事可以理解,但总是忘记时间、忘记拔钥匙等则是记忆力明显下降的表现。建议适当增加娱乐和学习的时间。跳舞、演奏乐器、读书、玩纸牌、填字游戏、学外语,都能增强神经细胞间的信号传导,巩固记忆。

走路变慢。走路速度变慢预示着衰老加快。在走路姿势方面,85岁的钟南山院士是中老年人的典范,他走路带风、昂首挺胸。这是因为钟南山院士一直坚持运动,虽已是耄耋之年,但身体状态却不减当年。(晓康)

### 亲情画廊

## 母亲的“遗产”

□顾家德

母亲生于1920年,84周岁时去世。她的品行永远值得我们尊敬和怀念。

母亲出生在一个殷实之家,小名二度。因父母宠爱,一直上到高中。父亲家也是富裕之户。父母婚后相继生下我们兄弟姐妹六人。后来仅靠父亲一个人的工资维持全家生计,生活日趋艰难。在此情况下,母亲辞去用人,相继去丝绸公司、协新毛织厂、同新布厂等地做临时工。不但每天要三班倒,回家后还要给全家缝补浆洗,烧饭煮菜。她自己上班带的是咸菜泡饭,家中仅有的一点荤腥鱼肉一口也舍不得吃,总是尽最大可能满足子女的需求。在困难时期,为了支持我的举重生涯,她省吃俭用还做通其他兄弟姐妹的工作,为我订了一份牛奶增加营养。母亲不叫苦言难,每当开学,总会把六个孩子的学费交齐,不使我们难堪。母亲就这样含辛茹苦把我们拉扯长大、培养成人,看着我们相继走上工作岗位、成家立业。

在工作中,母亲从不会到会,从不熟练到熟练,年年被评为先进。但她从来不自满,始终兢兢业业工作。“文革”后期,母亲被下放至

苏北农村插队落户。为了生存,年过半百的母亲硬是学会了挑粪、积肥,而且在自留田和父亲一起种出了花生、西瓜、各种蔬菜,同时饲养了鸡、鸭、羊。当母亲用满是裂口的手为我们送上自己劳动所得的蛋、鸡、花生时,我们不禁泪湿衣襟。母亲还主动当起了生产大队红幼班的幼教,做得颇有成效。母亲还在台风下抢修被大风刮倒的草房,雨夜赶回走失的鸭群……当贫下中农的孩子生病时,母亲主动送去大米和白糖。当地老乡只有玉米供应,下放人员每月有24斤大米供应。母亲还拿出父亲的带薪下放干部的工资支持他们……1979年母亲年届花甲返锡时,整个生产队的社员几乎全体出动为她送行。在2004年4月30日母亲的追悼会上,江南一棉厂领导对先母有这样的评价:项颂君同志在20多年的工作生涯中,兢兢业业……她以自己朴实无华的行为品格赢得了领导和同志们的尊重和信任。

母亲这种润物无声、身教重于言行的品行在我人生起到了至关重要的作用。虽然她没有给我留下富足的物质遗产,但她留下的精神财富让我受益无穷。

## 享受门票的喜乐

□吴翼民

前些日子我们全家去浙江一个溶洞景区游览观光,到景区门口,我按惯例出示身份证以求得到免费的优待,孰料门岗检票员双手一拦,正色道:“我们这是私人开发的景区,一律没有免费优待。”我说:“我已经过了70周岁呀,应该享受景区门票免费优待嘛。”检票员笑着解释:“对不起呀,我们是民营企业,经过有关部门核准的,不存在免费优惠。”我想了想,觉得对方也许是有道理的,偌大一个溶洞景区,有民营企业耗巨资开发,发展旅游观光事业,总得让他们回收了点儿成本嘛,于是就乖乖去买了全票,进入溶洞景区。

进得溶洞,我立时被那既宏大壮丽又曲径通幽的景观所震撼,这样规模的溶洞在江南一带确实罕见,倘没有那个民营老板

慷慨解囊予以开发,可能就永远埋藏在茫茫山野之中了。民营企业取消对任何对象的优惠待遇似乎也有道理。回想过往,确也多次遇到过某些景区不对任何人优惠的事儿。谁投资开发谁就有回收成本的权利,这应该符合经济规律、市场法则。

不过,大多旅游景区应是大自然对子民的馈赠或是先人留给后人的福泽,实行必要的优惠政策是对的。国家也确实推行了对各类人群的优惠政策,最面广量大的是对老年人的优惠。笔者从60周岁开始,每外出旅游,总能获得不同程度的优惠,内心感谢改革开放带给普通百姓的红利,感谢政府部门给予老年人的福利,便如乘坐公交车也是如此呀,一声“老龄卡”或“高龄卡”送来了几多温馨?笔者刚达60岁时,还挺不好意思在公

交车上出示“老龄卡”——自己还年轻着,干嘛进入老年行列?后来才渐渐适应。有的地区为免得老人与上班族争坐公交,对老人采取了发放车贴的政策,老人口袋多了一笔进项,公交车果真不再拥挤。可见为政者在施政时大有回旋余地哩。

风景区门票对老人及其他特殊人群施行优惠政策很有必要,是国家富强昌盛的一个标志,但难免也会出现某些漏洞,比如说身份证的确认就很麻烦,张三用李四的身份证冒充一下大抵能轻松过关,更有人冒充残疾人一路绿灯呢。一次我参加一个去皖南及黄山的旅游团,团里有一对穿着时髦的青年男女,刚刚在车上还有说有笑的,到了棠樾牌坊群景区进大门的时候居然打起手势来一通哑语,还出示了他们的残疾证件。对于这

样装聋作哑的作弊,我反而哑口无言啦。

然而,绝大多数人对国家的门票优惠是感恩在心的,该享受就享受,不该享受就不享受,绝对不会做出蝇营狗苟的肮脏事。譬如那年我们全家去西安参观兵马俑,进景区大门排三条队伍,65岁以上门票全免为一列队伍,60岁至65岁门票半免为一列队伍,60岁以下门票全票为一列队伍。笔者当然属于第一列,妻子到65周岁还差一个月,我一时心生侥幸,让妻子跟我排一起,看看能不能趁机关过?但妻子坚决不认同,毅然排到了第二列队伍,还故意扬着身份证洋洋自得说:“你享受全免。我呀,因为年轻而享受半免。”

——从一张门票上感受和欣慰自己年纪尚轻而喜乐,这难道不是一种人生的境界么?



北荡角 孙玲红 摄