

说
议

97岁老太的养老肺腑之言

去年，我住在康养院，结识了山东籍的赵老太。她今年97岁，仍然步履轻盈，头脑清醒，不用护工，生活自理。

赵老太丈夫是我们第27军的老前辈，参加过攻打孟良崮、济南战役和抗美援朝战争，因病于1953年转入无锡荣军疗养院治疗和康养。后因旧伤复发，英年早逝了。为此，我非常尊敬这位老前辈的遗孀。

我俩常在饭前饭后一起聊天，知道了发生在赵老太身上的故事：她在20岁出头的时候，就踊跃参加高密县内外的“支前”队伍，和其他乡亲一起，冒着枪林弹雨，给解放军运粮食，抬担架，抢救伤员，大家都称她为“支前先锋”。随丈夫来到无锡后，她含辛茹苦，挑起了养育三个子女的重担。在企业当过工人，也办过公司，当过老板。退休后，过着独立

生活。94岁时，住进了康养院。当我问及有关开心、健康、长寿问题时，这位“支前”老太，讲话虽然是断断续续、零零碎碎的，但归纳起来，有几点还是颇有启发的。

长寿要健康，健康要快乐。她都知道。她说：“人只要开心，什么都不怕。”这话，正印证了作家余华在《活着》中的一句名言：“人只要活得高兴，穷也不怕。”她还说过：“长寿，有向往但不追求。顺其自然最好！吃好每日三顿饭，简单日子简单过，每天日子开心过。”

子女孝顺，家庭和睦。她认为这对老人长寿至关重要。赵老太笑着对我说，她住进康养院这几年里，三个子女经常来看望，关怀备至。在康养院，一天中午，我亲眼看到她的一个孙子还带着自己的孩子来探望，她抱起重孙，笑得合不拢嘴哩！

退休生活，延年益寿，一定要有物质保障。她很强调这一点。

个人和家庭的经济基础要打牢。在职时要尽量多赚钱。她介绍说，改革开放后，她主动下海，成立小公司，当上了老板，积累了一些财富，不仅资助了子女，更为自己购置了新房、高档自动轮椅车等，为退休后的晚年生活留足了资金。

人这一辈子，要照顾好自己。除了健康，什么都是第二位的。学习“支前”赵老太，健康快乐一辈子！（杭越）



近日，新街街道铜山村葡萄丰收，农户阿姨夸耀着自己种植的葡萄，心里那叫一个美。

（赵振伟 摄）

秋信至，人间渐丰

立秋，这个温婉而含蓄的节气，悄然无声地踏着夏末的余温，于岁月的长河中摇曳而来。

走进田野，立秋的气息甚是浓郁。稻田里，翠绿的水稻开始拔穗，农人们脸上洋溢着笑容，这是收获的前奏。果园里，苹果、梨子、葡萄……各种果实挂满枝头，沉甸甸的，散发出诱人的香气。这是大自然的馈赠，是人与自然和谐共生的最佳诠释。

路边、河岸，山野、树木也已悄然换装。那些在夏日里郁郁葱葱的叶子，渐渐染上了淡黄、浅红，如同调色盘上的色彩。这些落叶，是时间的信使，诉说着季节的更替。

立秋，也是人间烟火气息最为浓郁的时候。每逢这一节气，民间都要举办秋会，祈求风调雨顺，安康顺遂。每年立秋这天，我家晚上都要吃西瓜或香瓜，称之为“咬秋”，寓意炎炎夏日酷热难熬，时逢立秋，将其咬住。而村里有些人家啃秋则豪放得多，他们在瓜棚里，在树荫下，三五成群，席地而坐，抱着红瓤西瓜啃，抱着黄瓤香瓜啃，抱着翠绿的甜瓜啃，抱着金黄黄的玉米棒子啃。啃秋抒发的，实际上是一种丰收的喜悦。我最喜欢吃母亲在立秋这天做的“立秋糕”，食之甜糯可口，久食如啖饴糖。

立秋了，秋风不燥，缓缓地吹拂，似闲来风雅，也像慢生活里的镜像一样，凉爽了季节，浸润了心田。（吴建）

自
说
自
画

长广溪观荷

乙巳年夏月
雅琼



长广溪的荷花开了。水塘辽阔，碧波清透，一池碧水，漾漾荡荡，铺开了满目的翠绿。花与叶皆不动，却分明有呼吸，水面静得能听清光阴在叶脉间行走的足音。

忽见一点翠影掠过，如一道幽微的流光，倏忽而至，稳稳栖于荷花之上。原来是翠鸟悄然落定。它羽翼微敛，披一身翠色，活脱脱碧波里脱出的精灵。荷茎轻轻颤悠，荷花亦随之微微一倾，却并不倒伏——花与鸟彼此相安，如久别的故人重逢，又似天地之间一种无言的默契。

鸟儿凝神片刻，竟又振翅而去，只余下一圈涟漪，在澄澈的水面上荡漾开来。花仍静穆伫立，荷茎亦挺立如初，仿佛鸟儿从未造访，抑或它早是荷塘心深处所待的常客。

凝望良久，心底忽然澄明：原来翠鸟来去，从不曾惊扰荷花的清梦，亦不带走荷塘分毫的清芬。原来所谓清静，并非空无一物，而是如这花鸟相遇，动中取静，万物皆可来去自由，无挂碍故。

我心亦如碧水，映照花鸟，空明无痕。（雅琼）

尺翰之美

夏日去北京，到中国人民大学参观，与“尺翰之美——中国传统家书展”不期而遇，展览留住了我的脚步，激发了我的兴趣，让我流连忘返。

尺翰，是指书信。中国人民大学家书博物馆是全国首家以家书为主题的博物馆，“尺翰之美——中国传统家书展”共展示家书实物1000余封，老照片500多帧，荟萃了历代家书精品。

在展馆里，巧遇了中国人民大学家书博物馆副馆长张丁。他致力于抢救民间家书，征集到家书8万封。当时，正在给学生讲述抗战家书的故事。他指着一封封家书娓娓道来，左权致妻子的家书、赵一曼的刑场绝笔信、谢晋元给连襟的家书、冯庭樾烈士写给父母和大哥的信、华侨青年符克和白雪娇的家书……我静静地听着他的讲述，看着一封封充满激昂呐喊、细述柴米油盐、感人肺腑的家书，心情久久不能平静。

回家后，我翻找出家中为数不多的家书。读着读着，我仿佛回到了过往的岁月，父母和长辈的教导、与在国外读书的女儿交流、亲戚间的问候关心，点点滴滴都浮现在眼前。儿时，生活在外婆家的我，帮外婆给在上海工作的阿姨写信，寄出后，便天天盼着邮递员送来回信。女儿刚出国读书时，通信很不方便，寄一封信要十几天才能到，而收到女儿的回信还得等上十几天。不过，等待家书也是一种美，在等待中感受一份亲情，体验“家书抵万金”的内涵。

如今，电子邮件、电话、手机短信、QQ、微信等电子通信手段成为新型的家书，纸质家书成了稀有的文物。我在想，若干年以后，现代的家书如何传给后人？通过数字化保存，把亲情留存下来，应该是我们要做的事，也是让中华优秀传统文化薪火相传的有效途径。（则刚）

吃药的学问

吃药这事儿，多数人只知道遵医嘱，却不知其中藏着因而异的大学问。我便是在岁月流转中，才慢慢咂摸出其中的滋味。

人到老年，慢病就像不请自来的客人。从前总觉得自己身体硬朗无虞，直到体检单上跳出“高血压”三个字，才惊觉岁月不饶人。医生开好药方，我便踏上了漫长的服药路。

药品说明书上写得明明白白：一天一次，最好在早晨服用。我依着医嘱，渐渐养成了晨起服药的习惯。可日子一天天过去，血压却像个调皮的孩子，时高时低没个准头，尤其是早晚测量时，数值总在高位徘徊。后来连血压计都从腕式换成了臂式，精准度提上去了，可血压依旧不听话。是该加药，还是有别的问题？疫情期间，去医院不方便，我便向相熟的医务人员请教，有人建议在晚上睡前再加服一次。可我心里犯嘀咕：白天血压明明在正常范围，晚上加药会不会影响白天的数值？况且多吃药总归对身体没什么好处。药到底该怎么吃，这个问题像块石头压在我心头，思来想去，我决定自己摸索慢病管理的方法。

我开始从书本上汲取知识，向懂医的人虚心请教，更重要的是，结合自身情况，每天至少测量两次血压，把这些数据一一记录下来，细细分析、判断、摸索、试验。

寒来暑往，不知不觉两年多过去了。翻看厚厚的血压记录本，我忽然发现，从前只记录了测量时间和血压数值，却漏掉了一个关键因素——气温。原来血压与气温也有着千丝万缕的联系。后来，我每次记录都会加

上当天的最高气温，渐渐从中看出了门道：血压与温度的关系、饭前饭后服药对血压的影响，这些都说明吃药绝非孤立的事，而是与诸多因素紧密相连。那么，如何吃药、何时吃药才真正适合自己？这又成了我需要钻研的新课题。

常听人说“久病成医”，如今想来，这话确有几分子道理。有时忙起来忘了饭前吃药，我便立刻在饭后补上，还及时在本子上做好标记。这些小插曲反倒为我的血压测量提供了新的数据，让我能对比饭前与饭后服药的效果。

经过一段时间的记录与观察，我发现了不少规律：饭后服药，血压比饭前服药时偏低；沐浴后测量，血压比沐浴前要低；就连睡前与睡后，血压数值也大不相同。这让我明白，光靠几次血压测量并不能准确反映身体的实际情况，确定吃药时间，必须综合考虑这些因素重新规划。

综合种种分析，结合实际测量的血压情况和吃药时间等要素，我终于悟透：吃药不仅要吃对时间，更要吃对时段。气候状况、饭前饭后、上午下午、睡前睡后，这些都应根据自身身体情况，来选择最适合自己的吃药时段。

如今，我选定在傍晚饭前半小时服用降压药。经过一段时间的实践，血压测量数据始终在正常范围内。在这场与慢病的持久战中，我不仅学会了如何吃药，更收获了掌控健康的主动权。数据漂亮了，心情也跟着明媚起来，血压自然也就更平稳了。（盛国平）

岁
月
有
痕

且留些许青春气

在我的一本封面已破旧的精装书中，夹有一枚红枫叶，居然一来就是好几十年，一直夹到老年时。

那枚红枫叶，是当年读大学时夹进去的。秋日的一个下午，崔河胜同学兴致勃勃地从校园小树林回到宿舍，手里拿着几枚枫树叶，凑到我眼前说：“你看，多么好！”我记不清他那时谈对象了没有，好像是要寄给一个姑娘。他给我的书上放了一枚，要我来在书中保存起来，说叶子干了后，红色也不会褪的。我属“老三届”，比他大十来岁，已没有了他那样

的浪漫。只因他的热情，就顺手将那枚叶子夹到了正在看的这本书中。

从此，那枚枫叶就夹在了我的书中。毕业几年后，翻书时偶然看到这枚枫叶，已被夹得平展展的，并且早已干枯了，而那红色竟真的依然还在。崔河胜给我枫叶的情形，自然又浮现到眼前。一枚小小的枫叶，仿佛有无限的魔力，竟将我的心带回了大学时代。那怀念和回味，强烈地感染我，给了我许多温馨和慰藉。而且随着时间的推移，那感受竟越来越强烈。如今40多年过去了，

这枚红色的枫叶，就更能感染我的心。看到这枚枫叶，便似乎觉得年轻了许多。

非常感谢当年送我枫叶的崔河胜同学。一片干枯的枫叶，成了我大学生活的最好的纪念物，帮助我驱除学习和工作中的倦怠和懒惰。

这枚保存了40多年的红枫叶，我会保存到永远的。有诗为证：

当日枝头一点丹，几回开视几回怜。

且留些许青春气，好伴先生到暮年。（马斗全）

读书有味

10年前，有人曾对我说：“退休后，寂寞将迎接你，无聊将陪伴你，医院将等待你。”而我并不以为然。读诗，探骊得珠；品诗，含英咀华。隽永的诗歌如潺潺溪水边生长的小花，无名，却芳香。

读一篇散文就像品一杯茶，入口既散发着一股沁人心脾的清香，而余味又令人留恋，百尝不厌。一篇清新飘逸的美文，读起来琅琅上口，悟起来意境深远。

文言文是经过千百年时间淘选后的中国古代文化的精华，是古人生活与思想感情的积淀和生存抗争的反映，是蛇灰蚓线般的石鼓文陶埙石磬发出的音响，是青铜瓦当上的装饰画。

读书有味，拥有踏实舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦，每一个黄昏。（郁建民）



书画爱好者在梁溪区的书画展上相互切磋。（惠宾 摄）

投稿邮箱：wxrbylzk@126.com