



杂谈养生

□ 张店 郑峰

有句老话：夕阳无限好，只是近黄昏。落日的天际，晚霞满天，绚丽多姿，确是一道迷人的风景！想要留住这风景，几乎是不可能的。但是，这道风景，只有在此时此刻才会有，别无时段。这就具有了它的独特性、唯一性。

人生也是如此，经过了青年、壮年，人生就步入了老年阶段。这是不能改变的规律。可是，如何使这段人生带着殷实的成果完成使命，却是各有千秋。

漫画家方成，于2018年去世，享年一百岁，他曾总结了三大长寿与养生的秘诀：

一是喜欢运动，充实忙碌。自1986年退休后，他每天早晨五点起床，开始忙碌，笔耕不辍，创作不止，每天工作八小时。除去睡觉、吃饭，他便是去跟报社院内的老同事做做操，打打拳。晚上围着大院周围散步半小时，几十年坚持不懈。他给自己画了一幅漫画像，题上一首打油诗：“生活一向很平常，骑车画画写文章，养生就靠一个字：忙！”

二是风趣幽默，凡事想得通。风趣幽默是他的天性，知足常乐是他的养生之道。他说：遇到烦心事不要找绳子上吊，而要找瓶酒来喝喝。

三是生活规律，爱好广泛。

按时三餐，没有特别要求。睡不着时，会听听古典音乐，看看流行的朱德庸、几米的漫画。

电影表演艺术家于洋在银幕上是个重量级人物。他总结人生像一座天平，一头是劳，一头是逸。在生活中很注意劳逸结合，张弛有度。虽然他已高龄，可他不服老，不畏老，在晚年生活道路上充满了自信和豪气。他曾写过这样一首诗，可以看作他的养生之道：“春天后面不是秋，何必为年龄发愁？只要在秋霜里结好果实，又何必在春花面前害羞。”

著名画家晏济元，于2011年去世，享年一百一十岁。他与画家张大千为总角之交，幼时一同学画。在二十世纪三十年代即已名垂川内享誉画界，时人称之为“两张（张大千、张善子）一晏（晏济元）”。

他是目前国内当代画家中最长寿的一位。九十九岁时曾远赴云南观虎跳峡，登玉龙雪山；一百零一岁登华山；一百零二岁时登泰山，都是为了写生。一百零五岁时，除了头发花白，耳有些背以外，走路不用扶，举止自如。直到一百零八岁，还在作画刻印。他每天早晨起来，就让保姆给他梳洗发髻，他认为留长发不易感冒。冬天冷，站久了就坐下来，在窗前极目远眺，手指在大腿上作画。

他一生禁烟酒，以咖啡代茶。不熬夜，睡前浴足。他总结，老年人养生要“静中有动，随动而静；写字画画，即是练气功”。直到晚年，他仍保持一颗童心，爱看有动物的电视节目。爱吃红烧蹄髈，口味重，不喜欢清淡食物，偏爱番茄和豆腐。

有人问起长寿秘诀，他总是说：没有，没有。我觉得自己像个演员，不顺时，就当自己演了个糟角色，别人说你不好，就当自己演了个坏人。长寿无秘诀，只要心态好。

作家马识途，1915年生。一生著作等身。七十岁以后以惊人毅力学会电脑，成为中国作家中年龄最长的换笔人。八十七岁以后，三十万字的电视剧本《没有硝烟的战线》就是电脑打字而成。

马老自信：我已百岁，垂垂老矣，如日薄西山，夫复何为？我偏不认命，还把往年生活碎片拾掇起来，便是这本《百岁拾忆》的书。

曹操《龟虽寿》云：“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年。”马老离休后，养成了有计划作息的好习惯。每天早上六点半起床，准时收听中央人民广播电台的《新闻联播》；早饭后，读书看报。上午十一点休息一会儿；午饭后写写字，看看书，下午两点左右午休；四点起来看书、写字或接待友朋；晚



饭后雷打不动地看《新闻联播》，晚上十点上床睡觉。

九十岁前每天坚持室外散步，后在医生建议下改为室内活动。他善于思考动脑，根据室内健身体验，编写了老年软体操“十段锦”，真是处处留心皆学问啊！

作家毕竟是作家，他还根据自己的体验写出了养生《长寿三字诀》：

- 不言老，要服老；
 - 多乐观，去烦恼；
 - 勤用脑，多思考；
 - 能知足，品自高；
 - 勿孤僻，有知交；
 - 常吃素，七分饱；
 - 戒烟癖，饮少；
 - 多运动，散步好；
 - 知天命，乐逍遥；
 - 此可谓，寿之道。
- 黄昏是美丽的。人生的黄昏各有各的精彩绚丽！

又是一年收获季

□ 张店 王效英

天高云淡的秋天悄然走来。秋天虽然不像春天那样有生机，但却有着诱人的金色果实。它带着一身金黄来到人间，告诉人们收获的季节到了。

前几天，我们鲁中晨报的老年记者一行人去滨州冬枣之乡——沾化县参加采摘活动。路上我们透过车窗玻璃，看到浓郁的秋意遍布在希望的田野上；大片的高粱举起了红红的火把；牛角似的玉米露出了金黄的牙齿；棉桃一绽嘴微笑……

不知不觉，我们来到枣园。一望无际的枣林挂满了密密的枣儿，甚是喜人。串串枣儿簇拥在一起，好像亲密无间的姐妹；有的率先穿上红袍；有的绿中带红；有的身披翠绿；微风中摇曳生姿；失去了光泽的叶子成了配角……接下来开始采摘，我先尝了几个，呵呵！又脆又甜；我们穿行在茫茫枣林中，大家相互传递着信息，交流着经验：这棵树枣儿甜，那棵树枣儿脆；大家边摘边用手机拍照，希望把这动人的场面留作美好的记忆。

第二天一早，我们又马不停蹄去了微山湖。上午10时许，我们坐着能容纳三四百人的漂亮游船，荡漾在湖面上。放眼望去，天连着水，水连着天，湖面上一望无际的荷叶密密层层；无数荷梗挺胸托起鼓鼓的莲蓬，告诉人们收获的季节到了。

看！屏障似的芦苇荡，微风中点头，欢迎我们的到来。看到农民朋友摇着船桨穿梭在芦苇水道中，哼着古老的歌谣，个个脸上洋溢着灿烂的笑容；他们清早划船儿去撒网，晚上回来鱼满仓；春天撒下的鱼苗，秋天长成斤巴重，也有几斤重的。鱼的种类达70多种。这里的鱼儿色鲜味美，听说客商早已订购一空；还有芦苇也待收割，这是农村蔬菜大棚用的草棚不可缺少的原料，也可用来盖牛棚猪圈。

经过40分钟的行程，我们到达一小岛，秋天到，岛上枫树已披上了红衫，层林浸染的枫林，加上那不知名的水鸟，俨然一副天然画卷，远远望去就像一座火岛。大家纷纷拍照留念……中午，我们在芳林度假村就餐，全是微山湖特色鸭蛋炒粉皮、鲜荷叶莲子粥、鲤鱼等……

这次游览微山湖，让我们看到了水上湿地秋色与旱地秋天的不同；可谓靠山吃山，靠水吃水，一方土地养一方人。

我赞美这硕果累累的秋天！

踏金风玉露 寻诗情碧霄

□ 山东师范大学2019文综本1班 姜辰潇

在十月，济南的天气仿佛孩子的脸庞，一会儿一个模样，时而明媚灿烂，时而低沉愁苦，虽然难以琢磨，但我却总是爱它的。

想必有人定会发问，为何喜欢济南这善变的秋。其实原因着实简单，不同于扑面而来的凉爽，济南的秋天总是在炎热与寒冷的边界徘徊，如抽丝

剥茧一般送来秋的况味，仿佛淡淡清欢，引人留醉。

其实济南秋天之美，你需得慢慢体会。

清晨总是最寒冷的时候，我裹紧单衣，步履匆匆。抬眼四望，却不禁惊叹，天高寂寥，倒真是像极了曹丕《燕歌行》中所言“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜。”我的心不由得一紧，济南这秋，清晨便凛冽如

此，往后的时日该怎样办呢？是否应提早准备些冬衣？

可午后当我走出宿舍时心却全然轻松了，阳光懒洋洋地洒在树叶上，远处一窥，仿佛月下银树的盛景，实在是好看极了。我仿佛趟过四季的轮回，只要稍走快些便如在夏日的午后，额上留下淡淡薄汗。这时便也突然便艳羡起“手红冰碗藕，藕碗冰红手”的清涼来，恨

不得也跟了苏轼笔下这女子，求一碗冰块拌藕丝。

其实这便是济南的秋，在凛冽的清晨有它的影子，淡淡的，不曾疏离；在温暖的午后出现在你身旁，轻轻地，不曾远去。无论身处何方，恰逢何时，是寒冷抑或酷暑，光明抑或黑暗，它总能给人一个盼头与希望，让你淡淡的道出一句“哟，秋天还在呢”。

月圆石榴儿红

□ 张店 赵蕴霞

往事如烟，回忆有时带来丝丝温暖，有时也勾起痛苦与伤感。为了心情的平和，我曾暗暗对自己说，关掉记忆的闸门，不再回忆关于故乡过往的种种。可是每每节日临近的时候，思绪就会越过重重的关山，准确地降落到那个魂牵梦萦的地方。山水依然而故人走远，一次次，我成为故乡匆匆来去的背包客，它真实的身影距离我的内心越来越隔膜，而我谙熟的那个日思夜念的故园却只能从心版上悄悄搜索了。

临近中秋，市面上眼见的热闹起来。各式的月饼和节礼将超市商场点缀得色彩绚丽。穿过月饼堆积的小山，在一堆堆水果前驻足挑选。蓦地，一

片醒目的红艳映入眼帘——是一个个硕大的石榴，红彤彤圆溜溜，多像天上的红月亮。看到价格有些小贵，迟疑片刻，最终还是决定买两个给女儿尝尝鲜。中午，疲惫的女儿放学回家，一眼看到了两个大石榴，高兴极了，急不可耐地掰开，眼前立时闪烁出一片小小的莹润欲滴的水晶世界。呵，真甜……女儿一边吃着一边说。我掰了几粒，放入嘴里轻轻咬着，一股清甜的汁液瞬间充溢了口腔。这是多么熟悉的味道，“不知你姥姥家的那棵树今年结了没有？我猜也该熟了。”想不到，自己脱口而出的还是这句话。吃着眼前的甜石榴，心却已飞远，回到故园的石榴树下。

曾几何时，围绕着院中的石榴

树，一家人的欢声笑语还在耳畔。月满中秋的时刻，红红的大石榴垂挂在压弯的枝条上，墙角边看家的叭儿狗毛色油光锃亮，两只眼睛出神地盯着我们的一举一动，旁边是几个孩子在嬉戏打闹，厨房里一阵阵飘过来母亲做的饭菜浓香，屋门前，一把茶壶，一张报纸，父亲躺在竹椅上闲适地喝茶看报，间或抬头望望嬉闹的儿孙。小院里流淌着温馨和美，所谓儿孙满堂，其乐融融的家庭幸福，我以为会是长久伴随的时光。

母亲去世后，因为有了她精心的照料，父亲也没心情打理，石榴树不再枝繁叶茂。我和父亲看着这棵老石榴树，心里都有些沉重。松土，剪枝，施肥，父亲默默地为石榴树做着这些事情，他希望还能让我们吃到许多

像以前一样又大又圆的果实。可不知为什么，那石榴树结的果子再没有以前那么多那么大了。母亲地下有知，是否也感到惋惜。生前，她做事向来是求一个好字。无论做什么都要做到最好。针线、饮食、料理家务、花木打理、亲友邻里的相处，没有一样不被人夸赞。她早早地离去，让我们深切地体味出，一个好女人会幸福三代人，她是这个家无形的轴心。

今年，父亲因故搬离了老家。故园渐渐寂寥无声，熟悉的院落与小楼不再有往日的欢笑，母亲在千米之外的墓园中静静地安睡着。又到中秋时节，故园里的石榴应该红了吧？它一定在默默期盼着主人的归来，共赏那一轮皎洁的明月。