



# 闲来多读报

董季

在充满幻想的少女时代,读了《青春之歌》,我曾梦想长大了也要像杨沫一样,写出一本家喻户晓的书;读了《简·爱》和《呼啸山庄》,我曾梦想,也像勃朗特姐妹一样,写出一本传遍全球的书;读了《太阳照在桑干河上》,我曾梦想,到了丁玲那个年龄,让人们也像记住她一样,记住我……

退休了,含饴弄孙、柴米油盐之外,再捧起《红楼梦》《红与黑》《战争与和平》《安

娜·卡列尼娜》……重读这些曾经的最爱,却读不到10分钟,就昏昏沉沉地要去“找周公”了。

于是,我“转行”了,把业余时间投入到了读报上。刚开始读报时,那感觉有点儿像吃惯了满汉全席,再看见桌上的家常小菜,似乎略显寒酸,没有了品读名著时酣畅淋漓的快感。但读着读着,这感觉就变了。原来,报纸不仅展现了中国的、世界的大事,还有百姓们所关心的生活小事,更有名家的精

品小段,让我爱不释手。

再读,便爱上了专为初学者、老年人开辟的专栏。看到同龄人在文章里写一些身边的小事,我儿时的那个梦想又蠢蠢欲动了。试着投了几篇稿,竟然也有的见了报。这虽与年少时的梦想相去甚远,但第一次在报纸上见到自己写的文章,那心情不亚于中举的范进。

再后来,就因这一爱好,我渐渐地结识了一大批可做我老师的人。现在,我正在努力地向他们学习,努

力地缩小和他们之间的差距。尽管至今我和他们之间差距还很大,可是把我在各种报纸、杂志上刊登的文章全都加起来,仔细数数,也足有三位数了。尽管这与我儿时的梦想还有天壤之别,可是其中的快乐却很多!

我想以自己的切身体会建议老年朋友们:有空时拿起报纸,读读、学学、写写,相信您也会像我一样增长知识、收获快乐、延缓衰老。



## 我家的“机器人”

孙连芳

不久前的一天,孩子们都过来包饺子吃,我的斗室里顿时热闹起来。随着全家欢声笑语的弥漫,室内的温度也快速上升。我说:“快开空调吧,这几天太热,我都不敢去公园玩了。热天也是老人们的闯关关!”

孩子们异口同声地说,他们在网上给我买了一个“机器人”,陪我平安度夏。我高兴地说,今天让“机器人”包饺子吧。谁知,惹得他们哄堂大笑。这时,儿媳从提包里拿出一个精致的“小电视”。我大失所望——家里有两个大电视,买这个干吗?还说是“机器人”。只见他们笑着忙

碌起来,有的找来多孔插座,有的调整“小电视”的音量和画面。过了一会儿,他们说,这不是电视,它叫“小度”,每次想看节目,就叫它两声。我连叫两声“小度”“小度”,里面马上传来温柔的声音:“我在呢,您要看什么节目?”我兴奋地说:“请播放《花为媒》。”荧幕上立即出现了新凤霞优雅的身影。我惊喜得爱不释手,同时被孩子们的孝心感动得不得了。

保护好自己的身体,少给孩子们添乱,就是不辜负他们的孝心了。于是,我给自己约法三章:第一,天气闷热、太阳暴晒不出门;第二,

刮风下雨不出门;第三,作息有规律、膳食合理、乐观向上、勤劳持家。

我每天的安排是:早上6点,到附近的小公园里活动一小时。9点左右,关闭窗子,拉上窗帘,泡上一杯清茶,开始和“机器人”聊天。我最爱听它那柔和的声音。我爱听评剧、黄梅戏、现代京剧……每天听着优美的戏曲,我如痴如醉。渴了,喝口清茶,很提神;热了,手摇小扇,有清风。整个伏天,我都过着胜似神仙的日子!我发自内心的感谢“机器人”陪我平平安安度酷暑、快快乐乐迎秋凉。



现在,喜欢玩抖音、快手的老年人特别多,并且走到哪儿拍到哪儿。瞧,这两位老人在泊头市齐桥镇官庄子游乐园里边走边拍,多开心啊!

毛长林 摄



## 秋季的佳节与大典

张步云

金秋时节,天高气爽,自古以来就有很多佳节和大典。

“七夕节”,又称“乞巧节”。每年的农历七月初七,是民间传说中牛郎织女天河会的日子。这一天夜间,“纤云弄巧,飞星传恨,银汉迢迢暗度”。牛郎织女踏着鹊桥,相逢于天河之畔,说不完的离情别绪,述不尽的柔情蜜意。尘世间的少女们在庭院里摆下美酒、瓜果,祝贺牛郎织女相会,也为自己乞求幸福。她们结五彩线、穿七孔针,称为“乞巧”,谁先把针穿过去,就预示着谁这一年有好运气。杜牧的《七夕》诗云:银烛秋光冷画屏,轻罗小扇扑流萤。天阶夜色凉如水,卧看牵牛织女星。诗人笔下的“七夕”是多么生动而有情致啊。

“七夕”不但受到民间女子们的喜爱,而且连宫中人也不能免俗,唐玄宗和杨贵妃就曾在“七夕”挽手并肩于长生殿,“因仰天感牛女事,密相誓心,愿世世为夫妇”。

中秋节,即农历八月十五,是一个团圆节,历来为人们所钟爱。在这一天,全家老少欢聚一堂,吃月饼、尝瓜果,共享天伦之乐。文人们则聚在一起,饮酒赏月,赋诗填词,别有一番情趣。苏轼的那首《水调歌头》写道:明月几时有,把酒问青天。不知天上宫阙,今夕是何年……真是流传千古,妇孺皆知。

重阳节,即农历九月初九。古人以“九”为阳数,月和日都逢九,就叫重阳节。据《续齐谐记》记载:汝南有一个叫恒景的人,跟从师傅学道。师傅告诉他,九月九日,汝南当有大

灾难。但如果让家人缝一个布口袋,装上茱萸,系在手臂上,登山、饮菊花酒,就可以免灾避祸。因此,民间有农历九月九日登高、佩戴茱萸的习俗。王维的诗作《九月九日忆山东兄弟》,写的就是这一情景。诗云:独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。

古时,秋季不但佳节多,而且有许多大典在这个季节举行。

“秋闱”又称“秋试”,是明清两代每三年就要举行一次的科举考试,即“乡试”。这类考试由皇帝亲点大员做正副主考,被录取后的参试者即是举人。这是封建社会的重要典章制度。

清代,自康熙二十年(1681年)开始,每年夏末秋初,皇帝都要亲自率领皇室子弟、王公大臣等,从京城出发,中秋节前后来到位于塞北的木兰围场,骑马围猎。这就是清代著名的“木兰秋狩”。“木兰秋狩”实际上是清代皇帝对皇子皇孙、宗室大臣和官兵进行的一次军事演习,对外可炫耀武力,对内可显示皇权。秋狩盛典,有着重要的政治、军事意义。

秋季的佳节,在现代就更多了,教师节、国庆节等,都为人们所熟知,为人们的生活增添着喜庆的味道。

## 票友

陆明华

离我家不远,有个老年人活动中心,每年的中秋或国庆,这里都会有人排演京剧折子戏。演员是这个中心的几位老年票友,演的都是些文戏。

两年前,我漫不经心地踏入了这个活动阵地,乐而忘忧,不知不觉间,寻觅到了健身的一剂良方。今年有一次,我外出办事,偶遇17层的高楼电梯故障。同行者一脸无奈,牙关紧咬、气喘吁吁地爬楼,我却优哉游哉地拾级而上。到达目的地后,我居然腿脚不酸、气定神闲,仿佛刚从电梯走出一一般。有人打趣道:“看来您每天唱京剧,气运丹田,真的练就内功啦。”

要说练唱健身,确实大有奇效。初学乍练时,我那模样真令人发笑:找不准音区,光嗓门前那一点点声音,干涩、生硬,自己听起来也很难受。后来,经一些资深票友不厌其烦地点拨、启发我,我逐渐摸到了发音的窍门。他们告诉我,要使音色圆润饱满,传送得较远,必

须自然地运用丹田之气,伴之以胸腔的共鸣。好的演唱,不能着急,要在宁静、安然的状态下,在最佳位置上找准发声点。我按照他们说的方法一试,果然奏效。去年,我有几次亮相舞台,票友们这样评价:“你的唱功进步很明显,看来用心了。”

对艺术的钟情,使我乐此不疲,专注地在艺术世界里遨游。但我不曾料到,哼哼唱唱,其实是一种行之有效的锻炼方法。这种锻炼轻松、自然,没有压力,远离功利,使人的身心回归自然。因此,它释放出了有益于健康的元素,沁人心脾、怡情养性、其乐无穷。看着最近那张体检报告,我脸上荡漾着由衷的喜悦。那些正常范围内的数字,是对我练习唱戏的肯定。

京剧是我国传统戏剧的代表,其特别的发声、运气之法,符合传统医学的健身道理,也是老年人的健身良方。

### 初秋

杨国兴

满山遍野落叶稠,  
大地美景入金秋。  
正当午时阳暖暖,  
一早一晚凉嗖嗖。

寒蝉夏蛙紧闭嘴,  
鸿雁候鸟要南游。  
黍稷穗大粒饱满,  
百果香甜待摘收。

