

壮美山河醉人心

——读谷安林《亲亲的山水》

崔晓林

《亲亲的山水》是谷安林同志的诗集之一,由云南民族出版社出版。文学创作并不是谷安林同志的本职工作,但透过这些诗篇,让人感到作者文学功底深厚、扎实,用语精当、文辞出众,手法巧妙、饱含深情,思路开阔、思想深刻。这部描写大自然景色的诗集,不仅能让人领略祖国大好河山的壮美,还能悟出许多道理。

大自然孕育了万物,人类与大自然有着离不开、割不断的密切联系。人当然应该敬畏自然、感恩自然、拥抱自然、呵护自然、吟诵自然、赞美自然。大概这正是作者开启潮水般诗情的金钥匙。长期生活于繁华的都市,紧张而繁忙的工作使人们的神经像上紧的发条一样,没有停歇地运转,疲劳之极,非常需要放松一下。一旦回到大自然母亲的怀抱,就像孩童一般,总想撒撒欢儿,让山风吹一吹,与花木亲一亲。谷安林在《神农顶》中这样写道:“阳光下,就势打个滚,舒展腰身,但愿一睡永不醒;床高3000米,屋顶是苍穹。亮晶晶,草叶托起千载绿;暖融融,幽香溅起万古情;人与自然争斗久,此时方知草木亲。”“和风荡漾,一洗心胸,此去万里脚步轻。身随溪水

流,眼际无纤尘。护青山,一枝一叶总关情;为人群,一草一木是我心。人与自然和谐美,此去长记草木亲。”这是多么放松的身姿与心情,又是多么深刻的感受与体悟!在这部诗集里,无论是面对名山大川、险峰沟壑、瀑布流响、湖水注淀,还是树木丛林、藤蔓荆条、奇花异草,作者都有着独到的发现与独具特色的描写,充分表达了对祖国山河的深厚感情。读这部诗集,能让人深切地感受到作者的心灵对大自然本质的理解,也能让人提高审美情趣,激发生活热情,追求诗意生活。

这部诗集在讴歌自然情怀的同时,十分重视作品的灵魂与精神,让诗作的“神、气、骨、血、肉”更加充盈、更加丰富,既有深邃的意境,又有警人的哲思与启人的思考,从而把感人与育人有机统一起来。在对待人生上,作者借空中的云,奉劝人们不要为那些无足轻重的事物困扰。他在《云海》中写到:“没有云海,也许目光可以放得更远。大山的壮美,岂在于雾的渲染?”“没有云海,也许心灵会有更多发现,但生命的光辉,岂能为浮华遮掩?”在对待工作与事业上,针对有人主张放慢脚步,好好领略沿途

的风光,作者在《与纳西老人的对话》中这样写到:“毕竟是战士的情怀,生命已交付理想,前人迅疾如闪电,后人奋进是火光。战士也有柔情,战士也恋芬芳,铺路忘却一己,前行无暇欣赏。”

“三观”决定着作品的境界,坚定的理想激荡着创作的活力。在作者的笔下,歌颂自然景物的诗篇绽放出时代精神。《箭竹花开》中写到:“勇敢的人,发现箭竹的新生,嫩芽抽笋,复活以往的风采。我说,箭竹之死如凤凰涅槃,信念的火焰,鼓舞继往开来。”对神农氏这位中华民族的先祖,作者十分敬仰,在瞻仰了神农像后写下了《祭神农》,“仰神农风采,百草尝遍,写下人间正气歌;继英雄血脉,高天流云,攀登不止唱无我。”《亲亲的山水》魅力无限,这种魅力来自于它的情真意切,来自于它的质朴自然、意境深邃。阅读这样的作品会让人越品越有味道,越读越感深刻,让人神清气爽精神。

让我们静下心来多读些充满正能量的作品,使精神更振奋,思想更丰富,斗志更高昂,信心百倍地为更加美好的未来不懈努力!



我与晚报有个约定

孟金章

在职时,单位订了《沧州晚报》,但我因忙于工作,无暇阅读,偶得空闲,也只是走马观花地看看标题而已。

退了休,工作压力没了,属于个人的时间多了,我的脑子却空了。我整天无所事事地待在家里。正在迷茫之际,老干部局给了我报销书报费的待遇,投递员也说服了我,于是我订了一份《沧州晚报》。

一开始,感觉订与不订没什么两样,随着时间的推移,我渐渐爱上了《沧州晚报》,且已经离不开它了。究其原因《沧州晚报》充实了我的生活,填补了我空白的脑海,让我及时了解了国内外及省市的新闻,增长了各方面的知识。多阅读,还有帮助预防小脑萎缩的功效。

我如饥似渴地读,如获至宝地记,点点滴滴地用。我利用这一时机,尽情地用诗歌、短文抒发内心的激情。这几年来,我写了《家有老人是个宝》《人民公园美》《我爱泊头,更爱泊头的四张名片》《祖国颂》等小文章。这些小文章,有的刊登在报纸上,还有的登上了沧州市国防教育网。

这些令人欣慰的付出,在颂扬祖国、弘扬真善美的同时,也让我个人的情操得到了升华。

十多年来,《沧州晚报》让我受益良多,心里早已与它定好了一个约定——要活到老,读到老。

我依然年轻

苏凤兰



岁月悠悠,已踏入老年人行列的我,面部有了化妆品难以除去的岁月痕迹,满头刺眼的白发更是老年人的显著标志,但我的心态依然年轻。

我依然年轻,因为我有年轻人的时尚和率真。我平日的化妆、护肤及穿着,都要和年轻人比品位,但不忘得体、大方、优雅。

我依然年轻,因为我有两个让我倍感自豪的女儿,她们让我每天沉浸在愉悦的心情中。大女儿虽已参加工作多年,且是两个孩子的母亲,但她刻苦学习,近日考上了在职研究生;二女儿即将研究生毕业,踏上工作岗位。两个女儿是我的基因和青春的延续,看到两个女儿的进步与成长,我特别快乐。

我依然年轻,因为我还享受着85岁高龄的父亲那绵绵不绝的父爱。在父亲面前,我依然是羽翼未丰的小天使,不时在父亲身旁撒娇卖萌,心中洋溢着无可言状的幸福。

我依然年轻,因无论我走到哪里,总会轻声歌唱,有时还有机会登上舞台,一展歌喉。此时此刻,愉悦之情溢满了我的身心,令我回到了无忧无虑的少年时代。

我依然年轻,我喜欢买书、读书,目的是拓宽视野、陶冶情操、充实大脑。当灵感来袭时,我还常写点小文章投给报刊,每当发表时,我都兴奋得手舞足蹈,像一个涉世未深的孩子。

……

我会热情拥抱每一天的太阳,迎接美好的一天又一天,让余生精彩、美丽……



百岁老人爱读报

王者贤老人是我市华北商厦的退休职工,现已是百岁高龄。他耳不聋、眼不花,思维清晰、待人谦和。他喜欢读报,尤其每天都要看《沧州晚报》。

赵华堂 摄



面对带状疱疹,老年人该怎么办

都说最美不过夕阳红,而最疼,可能不过“缠腰龙”(带状疱疹的俗称)。

老年人面对带状疱疹的“偷袭”,难道只能无奈“躺平”?

不能忍受的是疼痛

说到带状疱疹,很多人都不陌生,尤其是上了年纪的人,可能不仅听过,还曾经被它折磨得痛不欲生。

带状疱疹俗称“缠腰火丹”“缠腰龙”,是水痘一带状疱疹病毒在人体内再激活所引起的感染性皮肤病。

一旦被带状疱疹“偷袭”,身体会出现哪些信号呢?

疱疹真正“冒”出来之前,患者通常会感到身体不适,比如乏力、低烧、头痛、食欲不振、恶心呕吐、皮肤疼痛或有灼烧感等。通常,这些前期症状会持续1天—5天。

接下来,在感觉疼痛或灼烧感的部位,密集的小水疱纷纷“冒头”,通常沿神经行走的特定区域单侧、带状分布,最常见的是在胸部,此外也可见于腰部、背部、头面部、四肢等部位。我们甚至可能在皮肤表面看到呈片状分布的、内部晶莹剔透的水疱群。严重时,患者可能发生周围性面瘫、听力障碍及疱疹性脑膜炎等。

带状疱疹带来的疼痛让人刻骨铭心。有人形容,带状疱疹的疼痛感,像灼烧、电击、刀刺,包括急性期的疼痛及带状疱疹后神经痛。后者可能会持续数月甚至数年,从而对患者的生活造成多方面的影响。

50岁后应接种疫苗

接种疫苗是最有效、最可行的预

防带状疱疹及带状疱疹后神经痛的手段。

目前,医学界对带状疱疹后神经痛的治疗效果有限,接种疫苗,才是经济、有效的预防手段。成人带状疱疹疫苗目前在我国大都属于自费的非免疫规划疫苗,接种率比国家免疫规划疫苗低得多,但这并不意味着这些疫苗不重要。

最新发表的《带状疱疹疫苗预防接种专家共识》指出,随着我国人口老龄化加剧,带状疱疹已经成为一个公共卫生问题,然而大众对带状疱疹的认知及预防意识并不强。

研究显示,约99.5%的50岁及以上成年人体内潜伏着水痘一带状疱疹病毒。因此,不光是患有慢性病的老年人应该尽快接种带状疱疹疫苗,有条件

据“健康中国”