

别有情趣读闲书

■ 陆明华

退休后,无事相催,无债相逼,无忧相煎,无论晴雨昏晓,泡杯热茶,或坐或躺,读本闲书,就是一片良辰美景,一桩赏心乐事。

所谓闲书,顾名思义,闲来无事时所读之书。但是读闲书却一定得具备三闲才行,即闲时、闲心、闲情,三者缺一不可,否则意趣全无。读闲书,不受时地所限,有闲时即可读,信手取来,随手弃去,短读篇,长读段,何其自由!读闲书,不带任何目的,既非为求取功利,亦不为增长学问,不求背诵,亦不求甚解,何其轻松!

读闲书,最佳的阅读之境是带着自由的心态去阅读,它是无功名利禄之心的阅读。无疑,居家过日,最适合读闲书。闲书除了占据大部分书架,床前一堆,几上数卷,阳台散放几册,厕旁亦置

一本。晨练归来,手执一卷,其乐陶陶。闲书在一个“闲”字,全凭个人兴致乱翻书。我重拾《本草纲目》《群芳谱》,还抄过唐诗宋词。疫情宅家,我选择读《闲情偶记》《浮生六记》《养小录》之类的书,有宅气、地气、晦养之气。

古来闲书多,尤以明清为盛。我最喜欢的就是陈继儒的《小窗幽记》。尤其那些灵性四射的慧解与意趣,令人叹为观止。在“热闹中下一冷语,冷淡中下一热语,人都受其炉锤而不觉”,细一咂摸,这人生况味其实都尽在这“一冷一热”中了。我最近正在读《唐诗三百首》,全书有注释、译文、赏析等。虽然其中有不少诗篇是我年轻时就能背诵的,但俗语说得好,“好书不厌百回读”。

读闲书,与人生的经历和岁月的积累有关系。少年读书,心

态浮躁,不求甚解,一味追求故事性刺激性;人逾中年,心态平和,反省自我,不断洗涤内心的芜杂和浅薄。自知音乐、美术素养不够的我,常常边听古典音乐、边欣赏大师的画册、边对照手中评点艺术家们音乐和美术作品的书籍,细细咀嚼消化;现在人近老年,一切都可以放下,我又在开始考虑阅读中医、养生、茶经、禅理等方面的书籍了。佛学书,佛经难读,但高僧大德的开示好读,当作闲书,不时读上一段,有时执迷,满心烦恼,忽读到一段文字,如当头棒喝,豁然开朗。

闲书,还有另外一种解释,即一般人读之不多的闲杂之书。诸如天文历法,服饰饮食,中医养生,花鸟虫鱼之类,也是我非常爱读的闲书,既开眼界,亦不乏乐趣。这是古医书上的一段文字:“豆蔻,即

草豆蔻也。生南海,今岭南皆有之,苗似芦,叶似山姜、杜若辈,根似高良姜。花作穗,嫩叶卷之而生,初如芙蓉,穗头深红色,叶渐展,花渐出,而色渐淡……”谁能说,这不是一段优美的散文,其观察之细致,描写之细腻,却非某些文人所能为。

久离乡村,农家生活令我怀念,退休前常常做起归田之梦。曾买过一本《怎样种好菜园》,读着里面的文字,自己俨然成了农人,握着锄,戴着帽,沐着乡村之风,感觉特别美好。

闲书不闲,也是别有一种情趣。退休后有了大把时间的时候,我常常是一边喝茶,一边看闲书。老得实在不能动弹了,我就坐在摇椅上,与书相伴,慢慢变老,这是我能想到的最浪漫的事。



瑜伽秀。侯建平 摄

拍拍打打强身健体

■ 黎洁

十多年前,老伴因身体虚弱,经常患病,严重时医生还曾下了病危通知。后来,通过调理,老伴身体强壮不少。我认为,这与老伴常年坚持拍打全身不无关系。

老伴患病的最初几年,每天后背像驮着一块冰,又冷又沉,穿多少衣服也无济于事。后来一个老医生建议老伴试试拍打,他告知,按照人体经络走向,通过拍打和震动,适当刺激经络上的某些特定穴位,能舒筋活络、行气活血、调节脏腑,进而达到强健筋骨等作用。

于是,老伴开始对不同部位施以不同的拍打方法,如拍打上肢时,两脚站立,与肩同宽,然后

按照肩——肘——前臂的顺序拍打;拍打下肢时,双手相继拍打大腿正面与外侧面、胯部与后臀部,然后弯腰拍打小腿正面与外侧面、小腿肚;拍打背部时,两手握拳,虎口对准背部脊椎两侧,从尽可能高的位置到尽可能低的位置捶打背部两侧。

拍打时,老伴一般遵循由轻到重、由慢变快的原则。对于有病变的关节部位会用力些、速度快些,而拍打胸腹部、肝肋部及腰部时,则用力稍轻些。

坚持10多年来,老伴身子骨比以前强壮了,小毛病也减少了不少,大家不妨试试。不过要注意:力度要适宜,严重心衰、癌症等患者还是要慎用。

手机控的老伴

■ 李庆林

妻子50岁已退休在家。老伴自退休以来,大多时间玩手机看微信,整日蜷卧于沙发,拿着手机时喜时叹。有时我说:“咱们今晚吃什么啊?”她正看手机看得不亦乐乎,随意回我一句:“你随便做些吧,没看我正忙着呢!”

有一次我说她:“老伴啊,你玩微信玩出了境界,简直网络达人一枚!”她也笑了,回应:“老李,快看我今天发的朋友圈。”我打开朋友圈,我的天,她一下发了十几条!有新电影资讯,有社会新闻,有美容心得,有开心一乐……我其实挺高兴老伴在手机微信里乐此不疲,想一想几年前的我成天沉湎于电脑网络游戏,与现在老伴比就是小巫见大巫了。

几年前的许多日子里,我成天沉迷网络游戏,烟雾缭绕,茶不思饭不想。老伴有一天发火了:“你要再这么玩游戏,就去跟你的游戏过吧,我不跟你过了!”言毕,她一气之下回父母那里住了三天。三天里,我经历了家不像家、食不果腹的混沌滋味。我决定,彻底抛弃网络游戏,过正常人的生活!我精心地做了一桌菜,把她接回来,洗心革面。

2020年9月底,年近90岁的老岳父去世,我们安顿好老人的后事,老伴陪她老母亲住了一段时间。岳母的情绪和生活日常逐步恢复后,老伴回家来说:“呀,好久没看微信了!”

那天,我在外面办事回家晚了,肚子饿得咕咕叫。一进

家门,看见老伴坐在沙发上手握手机呵呵乐着,我生气了,冲她发了火。老伴一下站起来跑到我跟前,拍拍我的脸,说:“我可不是你哦!”随即,她进厨房端出香喷喷的排骨汤。

吃饭时,老伴说:“你放心,我玩微信就是消遣,一点不会影响咱家的生活规律。”她还说她刚才做饭时,把手机放在锅里,听着微信里的音乐,美极了……

我一边吃饭一边想:老伴是对的,她会调整好自己的生活。当下,我们夫妻已逐渐步入老年,而我们各自的老母亲都尚健在,仍然精神矍铄,这值得我们欣慰的。比起父辈们,现在的生活翻天覆地,我们真的比以前幸福太多了。想到这,我欣慰地笑了。

健康与生活

“养胃”食物也有两副面孔

粥、面条、牛奶等养胃食物,并非适合每个人,有些人吃了可能还会伤胃。

粥类食物属于流食,质地很软,容易消化,适合养胃。但并非所有的胃病患者都适合喝粥。比如,有胃食管反流病的患者就不适合喝粥。这是因为粥比较稀,患者喝下去以后容易引起反流,从而造成胃部泛酸,加重病情。

面食一般比较好消化,对于

胃酸过多的患者来说,可以多吃一些发面做成的食物,发面中的碱可以中和掉胃部过多的胃酸。但是,过硬的面食会刺激肠胃,对慢性胃炎、胃溃疡患者不利。

牛奶相对于其他食物,对胃的刺激相对要小,且可以稀释胃酸。但急性胃炎患者吃了会产生胃胀等不适。另外,乳糖不耐受的患者容易出现腹泻,可以用酸奶等替代。

(姜霖)



扫码关注
快捷投稿

