

读书写作 其乐融融

■ 沉醒

退休之后,有了一些空闲时间,应一个老战友的邀请,我来到了信宜。初来乍到时,我确实有点小确幸,还有点小兴奋和小期待。至于为何兴奋,又有什么可期待,具体的我也说不清。说白了,就是想在这里找点适合于自己的事做,以此来打发打发时间。

这位老战友转业回到地方后,凭借深厚的文字功底,加上踔厉奋发,自强不息,勤奋好学,通过严格的考试和审核,终于为自己谋得了一份从事文字方面的工作。他在媒体上发表的文字,累计起来已经达到了数以万计,在当地同行中也算是有了点小小的名气。

我对老战友说,反正闲着也是闲着,不如给我找点事做,总比闲着闷得慌好一点。他很快为我推荐并介绍了一份抄抄写写方面的差事,时不时还可以做点校对工作。他还建议我,在业余时间读点书,写点文章,向报刊或者网站投稿,以此来提高自己的写作水平。

按照老战友的意见,我在阅读了大量的相关书籍后进行了初步的尝试,写了一篇《回岭南》。在文章里,我回顾了在岭南当兵近二十年的简况和再次回岭南的初心。

在写这篇文章时,我内心还是有点小激动,仿佛听到了自己心在跳动的声音,同时看到了那些从自己脑海里跳出来的文字,还在丝丝地冒着热气。

稿件发出去之后,很快就收到了回复,编辑被我的文字感动得赞不绝口,仅就个别地方提出了少许的修改意见。修改后,不久就被当地的报纸刊登了。像这样1500字左右的稿件能够被录用,对于我还是第一次。

这对我来说,得到了一次比较大的鼓励和收获。它让我感受到,在爱好文学的梦想上,我仍然存在希望。只要我能够认真而执着地去筑梦,也许还会出现意想不到的惊喜。我坚信,只要是勤奋读书和努力写作,还会有实现梦想

的时候。

我每次在进行写作前,先要去阅读大量的书籍,从中找出一些相关的资料作为参考,有时甚至要从几万字当中找出几个要用的字,然后再进行精心的构思和书写。这样一来,致使我要在很多的场合中,去考虑写作方面的事情。比如,走路时想,躺在床上想,散步时想,有时甚至在吃饭时也想……

在想的过程中,有时我会感到灵感飘然而至。灵感来了,我就写,灵感走了,我就去读书,从别人的文字中寻找灵感。

要想成为作者,就是要写,要出文章。读书则是为了写作打基础,这是一种不可或缺的步骤。在写作时,会遇到一些问题。比如,有些字不会写,有些词或成语不清楚其详细内容,有些经典句子一时记不起来……带着这些问题,通过查询,基本上就可以弄明白。反复几次之后,就印象深刻了。

写得多了,投稿多了,见报的

次数也跟着多起来了。

有人说,那些纯文学报刊用稿要求特别高,导致不少业余文学爱好者因此望而却步,不敢投稿。而我却有一股子犟劲,就是不服输。总是感觉“有人能行,我也不会差到哪里去”。我也敢于向纯文学报刊投稿,能不能刊登得上,那不是我说了算。但是,写不写或者投不投稿,写多少或者投多少,那则是“我做主”。如果老是考虑别人不会用我的稿件,那我干脆什么也不用写了。我不但要写、要投,而且要多写、多投,不断地写,不断地投,总有“一款”会适合。功夫不负有心人,终于在纯文学报刊上也能看到我的作品。

诗人汪国真说:“凡是到达了的地方,都属于昨天。”人,最宝贵的不是留恋于昨天已经取得的成绩,而是要拥有一颗永远也不满足的进取心。我并没有陶醉在已经取得的成绩上,而是在不断地向前奋进。

盆景随心乐

■ 陆明华

很多人都喜欢在桌上摆盆栽来装点房间,让整个家看起来充满生机,让自己的生活充满希望。

前些年,我结识了一位制作盆栽的园艺师,他向我讲授了盆栽制作的方法和技巧。我从中学会了一些盆栽制作和养护的知识,他还赠送了我他多年前制作的两盆盆栽。

退休后,我有很多闲暇的时间,所以我决定要圆自己的盆栽梦。于是,我先后买来花盆和植物,在家里栽种。兰花是我最喜爱的一种花卉,可我经验不足,便向一位喜欢栽种兰花的同事请教。在他的指导下,我栽的兰花存活了下来。现在我家的阳台上摆满了各种各样的盆栽。

今年的盆栽又长出了新叶,有的已开花,阳台上花团锦簇、生机盎然。我除了栽种花卉树木,还栽种了葱和蒜。

早晨的阳光晒得阳台上的盆栽暖洋洋的。又经过两夜雨的浇灌,那枝桠间的嫩芽怎耐得住寂寞?它们一个劲地往外冒,没过几天,就有一片新绿映入眼帘。开春以来,我把之前的一些盆栽送给朋友,然后买了一些新的盆栽品种。我买了每月都能开花的盆栽品种,比如月季和长寿。这些盆栽让我每一天都有花的陪伴,让家充满花的馨香,使家人心情舒畅。

做盆栽不仅要修剪,还要用各种粗细铝线缠绕枝干造型。做造

型是为了模仿天然的树形,而窗台上的那株小榕,一直都有天然的树形,这让我觉得“野趣”也挺美的。原本的主干和次干的高低已经恰到好处,侧枝疏密得当,我在主根上绕一圈铝线再埋入花盆,以增强其观赏性。有一天晚上,我在灯光下欣赏盆栽,突然发现那株小榕树的树冠倾斜,根部如微微卷起的裙摆,犹如一位贵夫人,真好看。

植物离不开水,浇水也有讲究。浇多了会涝死,少了会干死,要了解每种植物真正的需求才行。有的植物喜阴,有的喜阳,所以晒太阳也得适度,不然就会适得其反。我每天给盆栽施肥、浇水、修剪,仔细观察它们细小的变化。报春花如金凤展翅,兰花似高洁典雅君子,山茶花花姿优雅、气味芬芳,杜鹃花花团锦簇,温文尔雅的文竹交替呈现出青绿黄的色泽,紫叶素浆草白天婀娜多姿,晚上收敛华姿安然入睡,卡特兰尽情绽放橙色姿容,铁丝蕨如少女发丝般的叶子随风飘扬,长寿花长年不间断地盛开……我每天沉浸在盆栽的养护和观赏中,其乐无穷。

我喜欢随心而栽,喜欢自然的野趣。春观海棠夏赏荷,秋看兰花冬赏梅。搬几张小椅,再沏一壶茶,坐在院子里与朋友赏花品茶。平日里杂事繁多,看看盆栽心情就会好起来。闲时坐看云起,享受别样人生,对我来说这才是最欣慰的事。

老人养生不要盲从

■ 明伟方

随着生活条件的逐渐改善,老年人对养生越来越重视起来,书店里关于这方面的书籍也越来越多,这本是一件让人高兴的事。遗憾的是,不少老人因此钻起“牛角尖”来:完全迷信书本,照葫芦画瓢。

应该说,目前市面上形形色色的养生书籍中,存在鱼龙混杂的现象。有的书中提出的观点还有争议,甚至不同书中的观点还互相矛盾。如果我们断章取义,或者完全盲从,不但达不到养生的效果,甚至有可能对我们的身体造成伤害。

这不禁使我想到目前另外一个十分值得注意的现象。一些医药保健公司将目光专门盯着老年人,通过发送街头小广告、举办健康讲座的形式,肆意夸大药品、保健品的疗效,误导老年消费者,不仅增加了他们的经济负担,有时甚至贻误病情,造成严重后果。

养生书籍也好,保健品广告也罢,都只能做一个参考,不可盲目迷信。老年朋友,千万不要被它们牵着鼻子走,有病还是上医院看医生好。

健康与生活

预防增龄性疾病

专家认为,阿尔茨海默病、高血压、糖尿病、帕金森等慢病都是增龄性疾病,发病率随年龄增长而升高。但这些慢病可看作是身体衰老的一种表现,只要把指标控制好,就不会影响老年人的预期寿命和生活质量。

世界卫生组织提出,维持老年人“内在能力”是健康老龄化的关键。换句话说,只要老年人把视力、听力、行动能力、营养、认知能力和心理维护好,就是健康状态。更重要的是,大部分诱发老年人病残的因素,都可早期预防和纠正。防年老病残,应做好以下几点。

及时矫正视力、听力问题。戴老

花镜、助听器或经手术治疗,避免视力下降导致的心理问题和意外跌倒。

关注口腔健康。及时补牙或佩戴假牙,保持咀嚼能力,避免营养不良。

预防跌倒。积极预防跌倒的内因和外因,预防骨质疏松、肌少症,减少家庭意外跌倒的因素,使用拐杖和手扶车等辅具。

不忍痛生活。出现持续1个月以上的轻度疼痛应及时就医。

预防大于治疗。建议从四五十岁开始,在年度健康体检中加入内在能力筛查,早期发现晚年可能致病的危险因素,早期干预。



扫码关注
快捷投稿



款款走来。侯建平 摄

得用

一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷,文明用餐,提高公共卫生水平,让平安健康常相伴。

中央文明办 人民日报社全国平媒公益广告制作中心

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

公

益

筷

行动

一用一双公筷
得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

中央文明办 人民日报社全国平媒公益广告制作中心