



## 老来常与书为伴

□一凡爷

退休前,因工作压力较大,家庭牵累甚多,所以无暇也无力与书报交友,即使难得浏览一下,也是走马观花地看报看题,或是蜻蜓点水似的看书看皮。退休后,自由支配的时间多了,所以读书看报成了我退休生活不可或缺的一部分。

我阅读的书报杂志有三个来源:自行订购、亲友馈赠和图书馆借阅。自行订购的报纸杂志有《江海晚报》《老年文摘报》《中国老年》《银潮》等。早饭后、晚饭前定时阅读报刊,是我每天的必修课。每隔一段时间,我都要去书店逛逛,只要符合自己的喜好,都要挑选几本心仪的新书,涉及政论、文学、艺术及工具书等各个方面,每次总有所获。我记得第一次用积攒起来的稿费购买了一套《珍本中国古典小说十大名著》,那时候书价还比较便宜,这一套书只有180元。先后购买的《辞海》《南通方言词典》等工具书,一直沿用至今。我前前后后上了十几年老年大学,每报一个新班,结合学习的需要,总要购买一些与所学专业相关的参考书籍和辅助读物,作为课堂学习的补充和拓展。在二胡班学习期间,就购买了有关的教程、曲集十多本,相应的教学、演示碟片一大堆。前些年,每到春节前,有些出版社就会在本地邮电局、大型商场等处搞一些典藏书籍的展销活动,这些大部头的丛书原价不菲,但促销时优惠力度很大,每逢这样的机会,我都要去光顾一下,逐年买回的就有《中国古典诗词名篇分类鉴赏辞典》《中华典故》《芥子园书谱》等。历年购买累积的各类书籍,不仅使我书橱里的藏书逐年增多,更为重要的是从读书看报中获取了新知识,丰富了晚年文化生活。

退休后,我新结识了很多志趣相近、爱好相同的老师和朋友。在教学活动和日常交往中,很多师友把他们自己的藏书或著作赠送给我。在老年大学上学时,徐竞时老师送我《蒋风之二胡曲集》《中国传统乐队形态演变史纲》等藏书,姜光斗老师把他的新作《唐太宗》签赠予我,我还收到了於仲泉老师的《於仲泉水彩艺术》一书。老师们的赠书拓宽了书源的渠道,进一步激发了我读书的兴趣,激励我更好地学习相关的知识和技能。老年朋友也会把他们的新作馈赠给我,分享辛勤写作的乐趣和耕耘成功的喜悦:老友周达赠我他的摄影作品集《流光驻景》,施宁女士送我她的新作《寺街》,黄郑周先生将他写的《爱在人间》一书特地送到我家里……我也将自己的拙作回赠给这些师友,互相学习、共同提高,结下了不解的书缘。

退休后不久,我就去市图书馆办了借书证,不定期地去那里借书回来看,这成了我书源的另一个主要途径。那时候,孙子在通师一附上学,这上学放学的接送任务自然而然地落在我身上。可巧的是,校址正好在市图书馆附近,下午去学校接孙子时,特意提前一两个小时,先到市图书馆,顺带还书、借书,或是去阅览室看报纸杂志。到了放学时间,再去近旁的学校接孙子,这样读书学习和接孙子两不误,两全其美。2015年国庆节,市图书馆新馆开馆,我立即前去办了新的读者证,成为新馆的首批读者。新馆各方面的条件要比旧馆好得多,每次最多可以借6本书和两本杂志,这样,我的书源就更为充裕了,读书量也无形中随之增加不少,读书所得到的教益和收获也更多了。

自己读书的兴致在不知不觉中也感染了老伴儿,每次我去市图书馆借书前,总要吩咐我替她借一两本,有时还特地开好要借的书单。我自是欣然同意、乐意而为。这样与她平时谈论的就不只是柴米油盐酱醋茶的家务事了,经常会谈及所读书刊中的故事和读后的感悟,共享读书带来的欢悦和获益。

书报是我的良师益友,也是我白头相守的亲密伴侣。



同心圆  
陈天扬

## 疫情下的宅生活

□明思践悟

在疫情防控的特殊时期,我们退休人员的生活也受到一定影响。我从实情出发,调整心态、积极应对,不断充实丰富自己在疫情下的宅家生活。

4月初,本地疫情加重,管控从严,我自觉参加核酸检测,每次检测前在家调整好当天“两码”,排队时按规定保持距离,不与人交流,检测时不接触桌椅等物品;回家及时洗手、漱口,更换晾晒外衣。

锻炼是我的一项爱好,退休后一直保持着。受疫情影响,我随机应变,由室外跑步改为室内散步、原地运动。早上半小时、上午下午中间各20分钟、晚上半小时,以在室内快走、广播操、甩手、踢腿、十指梳头、踮脚等为主。通过多样运动,锻炼全身,增强了免疫力。我原本就不抽烟,宅家偶尔少量喝点酒,不打破生活规律,按时食宿。饮食以清

淡为主,荤素搭配,为增强体质提供物质保证。

古诗词是我的爱好,早就有学习愿望。2019年,我如愿以偿跨入南通市老年大学古诗词欣赏班,后又加入古诗词延伸班学习。今年3月底,老年大学又因疫情而停了课。我就抓紧时间读书,侧重学习古诗词。我制定了读书时间表:上午9点开始,在书房阅读1小时,休息20分钟,在室内做操、散步,上午能实打实地读上2小时。午饭后休息1小时,下午1点半进书房,读1小时休息20分钟,下午能读3小时。有时晚饭后再读一会儿,以弥补白天因做核酸、收发微信等耽误的阅读。就这样形成规律,每天至少保证读书不少于5小时。因疫情宅家以来,我细读了徐晋如的《诗词入门》、王力的《诗词格律》等诗词基础知识方面的书籍。同时,我结

合复习了两年多来老年大学所学的诗词,掌握了古体诗与格律诗的区别;弄清了格律诗的用韵、平仄要求及词的词牌运用和平仄、用韵规定;学到了格律诗拗句的本句自救和对句相救方法,巩固了此前诗词学习成果。

宅家后,微信成为我获知外界情况的最主要途径。我作为单位的离退休干部党支部书记,一方面及时接收了解党和政府的抗疫精神及单位的有关要求,并把这些精神和要求在支部微信群里转发,号召群内50多名老同志自觉贯彻执行。如开展全员核酸检测,我以支部名义要求大家根据住地街居安排和规定自觉参加,不落人、不少次。我经常通过微信视频与他们沟通联系,关心慰问、支持鼓励、送去温暖,虽不能聚集、不能见面,但友谊和情感却不断加深。



## 怦然心动写文章

□沈汉文

我退休以前从事建筑工程管理,退休后萌动了记录往事的念头。没有写作基础,举笔维艰,怎么办?正好南通市老年大学开设回忆录写作班,我毅然报了名。

李益陵是我们班的授课老师,她像位心灵大师,授课开门见山,开学第一课就讲授怎样写文章,这就抓住了我们的心,吸引了听课的注意力。

文章怎么写?写文章要先有立意,意在笔先,文章的标题要醒目、简洁、揭示主题;写文章还要注重结构形式和收尾效果。老师用形象生动的比喻讲课,文章的开头要像凤冠出彩有趣,中间如猪肚丰富有料,结尾似豹尾刚劲有力,让我们听得进、记得住,很管用。使得我听课学习的劲头越来越足,越感津津有味。

在讲授文章的体裁结构章节,老师着重解析记叙文、议论文、小说等不同体裁结构的写作特点。使我体会到写文章也如同建房子,不同体裁结构的文章写作方法与特点都各有千秋。我脑海里逐渐形成了不

同体裁文章的立体架构,学到了如何写作的基础知识。

写文章好比建房子,房子需要装修,文章需要修辞,还需要练字、抒情和文学语言。如何掌握和运用修辞手法?如何累积文学语言?又成了横在我面前的一道槛。

怎么办?有道是:不读圣贤书,哪来开悟言。我开始发表浏览书籍,向先贤学习,借鉴他山之石。我相继阅读了现代作家梁晓声的《父亲》《母亲》,鲁迅的《阿Q正传》《狂人日记》和古代圣贤的《道德经》《菜根谭》以及李白、苏东坡传记等文学著作。通过阅读逐渐理解并掌握了一些修辞手法和文学语言,从中汲取营养,累积跬步,为写作夯实基础。利用更多的时间阅读,成了我退休生活中的热爱。

老师的教学方法更倾向于实践,经常出一些思考题目让我们练习,在班课和微信群里发动大家互评交流,并亲自参与其中。这使得我们班的学习气氛相当活跃与热烈,练习写作的情绪高涨。不管谁,

无论是所见所闻还是生活感悟,只要有了心得体会,文思泉涌,就写出来在班级微信群里发表,但凡我们班的学友发表作品,第一阅读者和欣赏者都是我们自己。

我写的第一篇作文《奶奶的最后时光》,发群之前我担心不已,怕写得不好让人家笑话。李老师看了以后,利用上课时间给予点评,中肯斧正,要我介绍写作的动机和体会,班里的学友们纷纷给予点评指导。在大家的帮助下,我对文章进行修改,作业的第一稿标题中奶奶的前面有个“我”字,读起来有点别扭,汲取大家的意见,把标题中奶奶前的“我”字去掉,修改后得到了大家的认可。通过这样的多次点评,不断修改,不断提高,给了我练习写作的极大鼓舞和勇气。

上老年大学两年多来,我开始热爱写作,记录往事,抒写所见所闻,满目山川皆锦绣,怦然心动写文章。目前,我已经写随笔文章50多篇9万余字,并且开始向刊物投稿,喜有刊登,每每自得其乐、乐在其中。

