

## 读诗锻炼法 养我身心

◎钟竹意

我自进入老境以来,记忆力日渐衰退,大有“朝事夕忘”之叹,深感惶然。

有一天,在书摊上买得《唐人绝句精华》一册,甚喜,翻开细读,如晤故人。不少脍炙人口、镂玉雕琼的名作佳句,早在儿时就已见过,但随着时光早已忘记了许多,现在又读到,倍增喜悦。我心想,这该是锻炼脑力记忆的绝好方法。于是,每天晨曦初露时,我便在阳台上手捧这本诗册,反复吟诵,趣味盎然,忘怀得失,更不觉老之已至,如此坚持了下来。

后来,在几个老姐妹的邀请下,我经常去县诗词学会听诗词讲解课。晚上入睡前,佳篇名句涌入脑海,那些受人尊敬的大诗人好像再现于我的面前,与我谈论写诗心得。我把那千载犹新的佳作依次默背,渐渐酣然入梦。退休前久治不愈的失眠病亦离我而去,记忆力也得到相应的改善。

历史上吟诗疗疾的事也不乏其例。宋代大诗人陆游就曾经向一名头风患者说“不用更求芎芷辈,吾诗读罢自醒然”——川芎白芷虽然能够活血发散,我的诗更能除风定痛、健脑醒神啊!无独有偶,清代《志异续编》也曾经记载一则医案,说白岩朱公患气痛病,每到发病时,疼痛难忍,取来杜甫的诗朗诵几首,疼痛立即停止,效果特好。书中分析其机理说:“取所爱读之,则心怡神适,疾不觉自忘。”

我有散步的习惯,就把吟诗与散步结合起来,公园的曲径、广场的环形路、楼区的人行道,都成为我散步朗读的场所。这种时候,我凝神聚气、朗声哼唱,腔调抑扬顿挫、节奏张弛有序,步随节奏走、哼唱练喉咙。自觉这种锻炼方法既改善了呼吸、扩大了肺活量,又加快了全身血液循环,能读得气血通畅,清气上升、浊气下降。可以说,吟诗散步是有文化含量的体育锻炼。

我们这代人,都经历过苦日子的磨难,对待晚年更加豁达。李白的“群峭碧摩天,逍遥不记年”“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”开阔了胸怀,王维的“明月松间照,清泉石上流”“万壑树参天,千山响杜鹃”增添了乐趣。读这些诗句,美感油然而生,病痛与烦恼便被开心所代替。

勤吟诗,既可陶冶情操、增加人生乐趣,又可祛病强身,何乐而不为?更要一提的是,老伴与我同病相怜,他神经衰弱亦已多年,依我的经验而行,也成效卓然!

每读到一首好诗,那种淋漓酣畅的感觉对我身心健康大有益处。我已是耄耋之年,但耳不聋、眼不花、腰不疼、背不驼,精神饱满、意气风发,和我的“读诗锻炼法”大有关系。



老闺蜜

◎世中

## 别用孝心让我们改变生活

◎卢海娟

早过了午夜,我还是睡不着,吃了安神助眠的药,刚刚有一点睡意,妙五就跳起来,又蹦到床下叫。我不理它,它绝不善罢甘休,床上床下转着圈地叫,越叫声音越大。我终于又回到最初的清醒,呵斥了这只和我一样不正常的猫。

周围应该是很安静的,卧室里也足够黑暗,为什么我和猫都睡不着呢?妙五不怕我,兀自叫得响亮,我心中的无名火腾腾燃烧起来。猫是舍不得摔的,猫枕头就遭殃了,我全力撕扯,在床上摔打它那个小枕头,又恶狠狠地呵斥它……妙五是真被吓到了,彻底噤声,屋子里漆黑一片。我不知道它躲在哪里,但我知道它一定在偷看我。

坏情绪像潮水一样涌来,淹没我。我流泪了。

此时,我是怨儿子的,最近这两年,他极力劝我们换房。的确,我原来住的房子老旧,楼层又高。算

计了一下,存款的利息足够支付租金,于是,便按照儿子的要求租了一个闹市区的二楼。

住进来才发现,我怎么就享不了这个福呢?屋子离哪里都近,运动不够让我感到很自责,心里总是没着没落的,慌得不行,几乎每个晚上都失眠,体重也不断攀升。

我的猫也是一样,我知道它也不适应。跟儿子一说,他就生气,坚决不让我搬回去。跟老头子合计着要把旧房子翻新一下,却不敢跟儿子说,怕他阻拦。

养大一个儿子,当然我们没费什么力气,儿子从小就懂事,总替我们着想。可是,他并不理解老父母,他总觉得,我们不买新房、不买高档衣服、不出去旅游是因为吝啬,舍不得花钱;他总觉得我们活得太亏了,总想改变我们的生活。可是,我来人间一趟,又何曾在乎过这些?住在老房子里自由自在,时时可以天

马行空、放飞自我,这才是我所需要的。现在这个地方条件虽好,却总让我生出压抑和局促感,这大概就是我心情烦闷、夜夜失眠的根源吧?

想跟儿子说,别用你的孝心逼我们改变生活。物质并不是检验生活质量的唯一标准。一个真正健康的家庭,最重要的是尊重彼此的生活习惯,给彼此留下足够的空间。我从不觉得节制自己对物质的欲望是吝啬、是愧对人生,相反,正是简单的生活让我时刻都能做到轻装上阵,把日子过得轻松自在。

我喜欢简单朴素的生活、喜欢简装轻食,更喜欢每天踏着台阶一步一步登上最高处回家。我还喜欢把这个家装饰得更合我的心意。

打定主意搬回老房子,这段时间一直在偷偷收拾,只希望儿子不要干涉我们的生活。就像我们做父母的对他一样,给彼此留下足够的空间和自由。

## 花样馄饨

◎毛松南

六十开外了,特别爱吃馄饨。我能一天三顿馄饨,连吃五天不腻味。

几十年前当然没资格说这话,普通人家平时是吃不上馄饨的,那是顶级伙食,就像说吃鱼肚、海参般稀罕。

逢年过节,用小麦到面店换斤把皮子回来,包好馅儿,鼓囊囊,倒入热锅里,“水鸭子”馄饨拼命跳脚,我们小弟兄几个馋得口水直流。

后来,生活条件略有改善,吃上馄饨不稀奇,常常是皮子有余再添菜、馅儿有剩了再买皮子,叫“两不歇”,这完全是为嘴馋找借口。母亲节俭惯了,过年、过节的肥肉块在台面摆设了多日,都已闻到异味,再也无法上台,她就切成小丁块,把它揉搅在剁碎的菠菜或老青菜里面做馅儿,自圆其说“生臭熟香”。

母亲和大多数旧社会过来的农村妇女一样,偏爱馄饨。分家另起炉灶后,我们每次吃馄饨都会叫上父母亲,更多的时候则煮熟了送过

去。即便如此,母亲也会闻声而动,听到菜刀响,知道我在剁馅,马上蹑手蹑脚潜入弄子里,感受着咚咚咚的美妙声音,仿佛在预先品尝夺窗而出的香味,我则故意加大剁的声音,逗着她。爱人知道老妈的心思,赶忙拌菜包馄饨,煮熟后,左右手各端一个盆,送到隔壁父母家。

我外出办事到饭点总会点碗小馄饨,那些品牌馄饨有点贵,我专挑老式的,便宜实惠。

馄饨也与时俱进,大、中、小皮子一应俱全,菜汁、水果汁皮子应有尽有,满足不同食客需要。馅儿更是五花八门,除了常规的蔬菜外,芦笋馄饨、豇豆馄饨、豆腐馄饨等应运而生。说实话,不到万不得已,我一般不会坐馆子,花那么多钱还不如勒紧裤腰带回家去吃。而芦笋馄饨一碗三十八元,乖乖,折算下可以买到二十斤散装大米,我的嘴没有这么金贵,消受不起。

我家冰箱里常备家常馄饨,不方便做饭或者嘴里感觉淡了的时

候,拿出来煮一下,多方便。拍碎两颗大蒜头,陈醋和辣椒一拌调好料,热气腾腾的馄饨搭蘸不要太美妙,夫妻俩三十只馄饨还要你推我让,最后老伴总会借口说“锅边上还有煮破了的馄饨”,将盆中剩余的连汤带水倒入我碗里,直让我吃到揉着圆滚滚的肚子打饱嗝。

同学聚会喊上我,席间总会叫上馄饨,我有幸尝到了刀鱼馄饨,因为留恋着那美味,竟忽视了其他佳肴。

最近一次聚会,没点刀鱼馄饨,有人起哄着要糗子汤馄饨,每碗三只,都说“这个最好”,我跟着附和。有个身家早已过亿的做房地产的同学说:“下次我们到乡下去,割几把长在茅缸边的韭菜,那就又嫩又香。”

韭菜长在茅缸边,吃足了粪水,不用化肥沤,在有机肥料的滋润下,嫩生生,折断有声,裹入皮囊还身姿昂扬。土灶煮沸,两次点水,掀开锅盖,一股热气扑面而来,我们早已隐在氤氲雾气里。馄饨的花样年华在蒸汽里变幻,已然置身纯真年代。