



徐锦成的世界

杨海林

在微信“夕阳红作者交流群”里,有一位“陋室老人”每天都会把一些养生保健知识通过诗词的形式分享给大家。熟悉他的王买成老师告诉我,这位老人本名叫徐锦成,1947年出生在我县麻埠(今高沟镇),退休前是某中医院的医技人员,他诗词里的这些养生保健知识是自己从医多年积累下来的,有较高的参考价值。

我对这位老人产生浓厚的兴趣,通过聊天,知道他的家族有“三高”(高血压、高血脂、高血糖)遗传史,中年以后,他的姐姐、妹妹、弟弟先后出现了“三高”。但徐锦成并不悲观,而是积极地采取预防措施,所以,他一直到也没“三高”症状。

年轻时,徐锦成免不了被朋友们喊去打牌喝酒,可是他又没有这些爱好,为了不得罪别人,他经常会带一本诗词类的书去打发时间。一开始,他只是认为诗词很短小,阅读起来比较方便。随着阅读数量的增多,徐锦成渐渐对诗词着了迷,产生了创作的想法。于是,他悄悄走上了诗词创作的道路,几十



年来创作了厚厚的几大本,总数数千首。虽然喜欢创作,可是徐锦成认为自己只是个“业余选手”,一直羞于示人,直到一年前有个诗词协会的朋友偶然看到,觉得他的诗词写得比较圆熟,但是缺少自己独特的东西。

儿子也是学医的,他建议父亲徐锦成把一些养生保健经验写成诗词传播给大家。徐锦成试着发了几条,没想到竟然得到县诗词协会那个朋友的称赞。通过这件事,徐锦成的创作热情被激发起来,他开始主动加入一些老年人参与的微信群、QQ群,传播养生保健诗词,

为大家服务。

为了丰富自己的晚年生活,徐锦成还迷上了花鸟画创作。

有一阵子他被一个画家朋友画的白鸪所倾倒,虚心地向他请教绘画的技法。在耐心地教了他半天后,那个画家朋友无意中中说了一句:“你如果有机会观察一下大自然中真的白鸪,也许会画得更好。”

听了画家朋友的话,徐锦成带了点面包和水来到五湖湖边,观察夕照山上白鸪的飞鸣宿食,直到白鸪的形象在自己的脑子里活起来,他才跑回家擦笔伸纸,一口气画了几十张。翠鸟也是徐锦成经常画的鸟

类。这种鸟胆子较小,一般只出现在少有人光顾的河塘边。为了观察翠鸟,徐锦成经常在河塘边一蹲就是一天,而他看到翠鸟的时间也许只有一到两分钟。

中国传统的花鸟画不是一般的写生,它既讲究“眼中之物”,更强调“心中之物”,追求形似和神似的高度统一。为了达到这个高度,徐锦成没事时就打开电脑,跟网上的绘画视频学习翠鸟的画法。

为了观察花卉在不同环境中的变化,徐锦成在晴好的天气要出门写生,如果遇上刮风下雨等恶劣天气,他更喜欢往外跑,被家人戏称“画痴”。

徐锦成最喜欢宋代徐崇嗣等人的花鸟画,经过不断地揣摩,他在前人的基础上形成自己的风格,他画的花瓣不用墨线勾勒,纯以色彩晕染。所画的鸟儿顾盼生姿,似乎能听到它们快活的叫声。曾经有一位北京的知名画家这样评价他的作品:“先生之作既有丰厚的传统底蕴,又具强烈的现代内涵,实在难得。”

徐锦成画的白鸪渐渐在朋友圈有了名气,一些喜欢绘画的老年朋友会登门向他请教,徐锦成总是毫无保留地把自己懂得的绘画技法教给大家,有时候,他还会贴上笔墨纸砚等。

夕照山漫笔

引发笔者写这个话题的,是因为发现了一个现象:有的老人每天忙忙碌碌,可是他们还嫌时间不够用;有的老人每天从容淡定,总是把生活安排得合理有序。很显然,第一类老人在时间管理上出现了偏差,而这种偏差直接关系到他们的生活质量。笔者以为,老人们不管有多忙,都要腾出快乐的时间。

要腾出快乐的时间,首先要知道何为“腾”。有的老人一辈子就是一个“忙”字,如果哪天突然闲下来,他们就手足无措,觉得浑身不自在,好像那天根本没法过。这类老人年轻时多数是为了实现个人抱负,中年时他们又为了养家糊口、家庭安定而整日忙碌。这些忙都可以理解。

到了晚年,儿女成家立业,自己功成身退,此时,聪明的老人开始考虑如何提高自己的生活质量,他们腾出更多的时间来做自己想做的事情。而那些生活质感差的老人却把大量的时间消耗在忙碌的生活上,与子女的关系搞得紧张,生活过得一地鸡毛,怎么能开心起来?

要腾出快乐的时间,其次要知道怎么“腾”。很多老人的时间要么被子女占用,要么放在一些无聊的杂事上。笔者觉得,这类老人对子女们的事不妨把心放宽一点,只要子女没求自己,自己不妨就当什么都没发生,让他们自己去经历风雨。对自己杂

事的处理,老人们也应简化为主。许多老人经历太多沧桑,他们恋旧,连几十年前的破旧衣服都舍不得扔掉。殊不知,东西越多,越会消耗自己的时间。

如何管理好时间,这是每个人一生都在做的事情。其实,很多老人不会合理管理时间,笔者建议,做一个纯粹的老人,要学会做“减法”,减去一些无用的东西,腾出让自己快乐的时间。打个比方,有的老人面对一摞柜的衣服,每天为穿什么衣服好看而纠结。那些衣服少而精的老人就没有那么多的问题,他们会认为都是自己选过的,穿上那件都好看,这样,他们的时间无形中就省了下来,而且心情愉悦。所以,人到晚年,活得精彩与否,关键在于合理管理时间,让自己拥有更多的快乐时间。“夕阳无限好”,让时间来成就美好,让余生生活得更快乐,的确是一件幸福的事情。

腾出快乐的时间

常春藤

诗词欣赏

南湖红船颂(外一首)

张耀明

一从“五四”惊涛涌,便有红船劈浪行。险滩急流从容过,心帆永悬好梦圆。

忆徐集林场

四十多年景未忘,当时入驻麦渐黄。洋槐处处花香溢,猪仔只只圈中藏。玉米青葱如滴翠,蚕桑墨绿似流光。领导无私民心聚,优胜红旗迎风扬。

注:1974年,我受徐集公社(今涟城街道)党委派遣进驻该大队(现为村),其时这里是全县闻名的“学大寨、赶大飞”先进单位。

远去的麦收记忆

刘志成

阵阵夏风吹拂着乡间一望无际的金色麦浪,缕缕麦香沁人心脾,眼前的景象不禁勾起了我儿时的记忆。

芒种一到,“黄金铺地,老少弯腰”,繁忙的夏收开始了。二十世纪六七十年代,我们涟水的乡下多数靠人工收割麦子。每到这个时候,农村的学校会放两星期“忙假”,让学生们参加劳动。

麦收季节最怕“烂麦场”,所以大家充分利用晴天抢收,一般凌晨3到4点就匆匆赶到麦田割麦子。伴随着一声声“咔嚓”“咔嚓”响,大家手起刀落,留下了一地的麦茬子。快到八点钟光景,大家停下手中的活计,各人从带来的水瓶里倒上半碗开水,拌和

拌和带来的炒面,一顿早饭就这么简单地解决了。

此时,火辣辣的太阳出现在头顶,汗水从人们的额头、脸颊、手臂不断地往下滴,很快,湿漉漉的衬衫就贴在身上,难受极了。

我们一群小学生在队干部的安排下挨块田拾麦穗,虽然拾到的数量不多,但在那讲究节俭的年代,我们一再被嘱咐要做到颗粒归仓,不得有一丝一毫的浪费。

收割拾完完毕,男劳力们把捆起来的麦子运到场上,队里的牛把式们就让牛拉着石碾子一圈圈地转悠,直至把一粒一粒的麦子碾压出来,然后借风扬场,除去麦粒里的杂质。待到麦粒晒干进仓,一年中的麦收季节就算过去了。

以前麦收要忙半个月左右,现在在农民使用联合收割机只要花半天



时间,再也不用那样辛苦了。离开家乡徐集三十多年,我的心底依然对当年的麦收情景记忆犹新,老辈人

不辞劳苦的精神使我永难忘怀,如今的青少年对那个年代农村人的艰苦与不易恐怕是很难体会到了。

往事回忆

追寻我的梦里水乡

左成

(接6月8日三版)

去年的4月初,我曾游览过乌

镇。这里历史上曾诞生过六十多名进士和一百六十多名举人。茅盾、

沈泽民等人更是从小镇走出的文化大家。整个古镇以河成街,人们依河筑屋,水镇一体,显得古朴、幽静,一草一木都透着一种情致。

走过乌镇,乘着兴致我又来到了西塘。西塘有着悠久的历史,在春秋战国时曾是吴越两国相交之地,故有“吴根越角”之称。

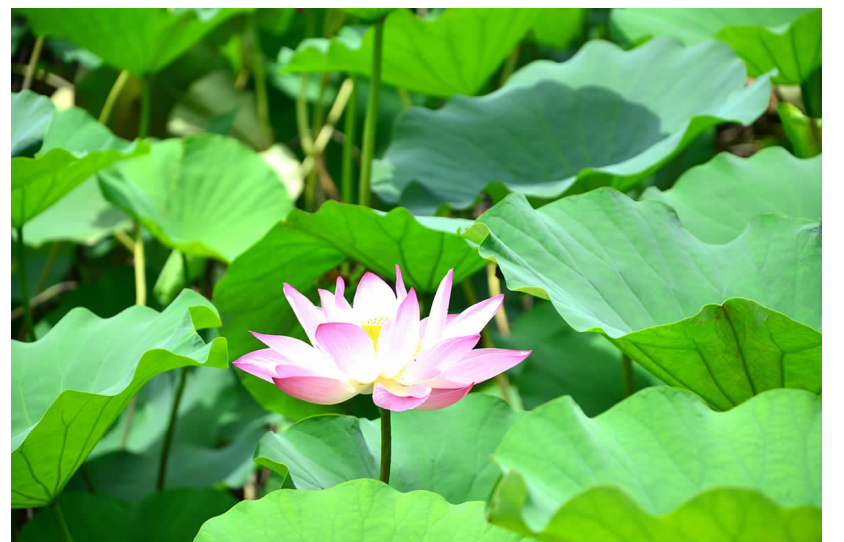
西塘临河的街道都有廊棚,漫步其中,雨天淋不到,晴天晒不到。镇内有多条河道交汇,把她分为一个个相对独立的区域,而众多的桥梁又将她们连成一个整体。鸟瞰全镇,粉墙高耸,似诗如画,人处其间,恍如世外桃源。

告别西塘,我又来到位于浙江省湖州的南浔。南浔既充满着浓郁

的历史文化底蕴,又洋溢着水乡古镇的灵气。其中著名的古建有嘉业藏书楼、庄园小莲庄、张静江故居、张石铭旧居等。嘉业藏书楼是江南四大藏书楼之一,是清代的秀才刘承干修建的,藏书最多时曾达到60万卷。

挥别南浔,我又来到了甬直。甬直镇内河网交错,碧水环绕,桥桥相望,其中有一些桥建于宋代、明代。拾级而上,我每一步都走得小心翼翼,因为,一直萦绕在我梦里的水乡越来越清晰,它是我以前造访过的每一个水乡,也是眼前的甬直。

生活一种



花仙子

鲍锦才(81岁) 摄