

【闲情偶寄】

一把老锄头

◆王甫海

退休之后，被城市喧嚣的声音闹腾得心神不宁，不由得想起了乡下那三间藏着我童年梦的老屋，还有那把被祖孙数代人辛勤耕耘黄土地使用过的老锄头。

初冬的一个早晨，我早早起了床，骑上我那昨晚充足了电的三轮车向着10公里外的老家出发了。东方一轮红日像个红绣球，在薄雾之中宛如含羞遮面的少女，若隐若现，妩媚动人。我推开蛛网萦绕的木门，窗棂下那把早已闲置的木把锄头把我的思绪带进了童年的历历往事之中。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”唐朝诗人李绅的《悯农》这首诗我在上小学时就读过不知多少遍，但是，真正能够理解其深刻内涵还是从我家的这把祖传锄头开始的。听我爷爷讲，他在13岁的时候，曾祖父因患霍乱去世了，曾祖母是个十分要强的人，她辛勤持家，冬天整夜纺花织布，然后卖布挣点零钱养家糊口。年幼的祖父耕耘着七八亩耕地，才13岁的男孩，若在富裕人家正是撒娇玩耍的时候，可他已能套着牲口下地耕田了。在我幼小时，记得有一年盛夏时节，我跟着祖父下地，祖父从上午9点开始干活，在谷子地里锄草一直舍不得歇着，头上骄阳似火，脚下烫得赤脚无处着地，地里连个遮荫的树影都没有。我实在受不了这天气，就吵闹着对爷爷说：“天凉了再锄草不行吗？”爷爷说：“趁天热，把草苗锄下来，草

就晒死了。锄草就得这个时候。锄头下有水也有火，因为天旱时锄地可以保墒，遇到庄稼苗遇涝时锄地还可以疏松土壤，挥发水分保苗不淹。”爷爷一辈子是种庄稼的行家里手，耨耩撒种、耕田犁地样样精通，是十里八村有名的好庄稼手，特别是爷爷锄过去的农田，深浅有度，锄印如同一幅绝妙无比的画卷铺展在眼前。

爷爷还告诉我，我家的这把锄头在清朝年间就祖传下来了，锄头历经磨砺，锄面最后只剩下巴掌那么大了，后来请打铁匠打了新锄头，才让老锄头下岗了。这把锄头究竟锄了多少地谁也说不清。但是，这把锄头却把庄户人家吃苦耐劳、勇于奉献的传统美德一代代传承了下来。还有一年立秋前夕，爷爷锄地实在太累了，他蹲在地头的桐树下纳凉，吸着旱烟，那袅袅烟云从他口里缓缓飘出。爷爷对我说：“咱家的这把锄头可是件传家宝，锄地时，只要右手一捋锄把，然后一抹脸上的汗珠，蚊蝇不咬！”我瞪大了眼睛问：“为啥蚊蝇不咬咱啊？”爷爷说出了其中的奥妙：“因为咱家这把锄头是香椿木的，汗手握锄把以后，再往脸上一抹，散发出的香椿木气味把蚊蝇都撵跑啦！”怪不得我家这把锄头是家中一宝，果然名副其实。

老屋里的这把老锄头，你无声地谆谆教导我：辛苦耕耘，不求索取！我将永远把你珍藏在心里。

【诗词韵】

明朝杨家将之杨信

◆杨宝林

正統初年去北征，
杨信率部做先行。
文武兼备善骑射，
出奇制胜巧用兵。
敌将朵桑帖木耳，
两军阵前耍威风。
出言不逊夸海口，
定杀文实杨先锋。
杨信提枪催战马，
奋勇拼杀决雌雄。
祖传枪法世难找，
一个回合把敌赢。
伸手抓住勒甲绦，
人踩马踏伤亡重。
生擒朵桑抛地平，
蒙军见状心害怕，
丢盔弃甲向北冲。
快点逃跑能活命，
慢了头掉难求生。

喝令军士把贼捆，
押解朵桑回军营。
旗开得胜捷报报，
杨门小将出大名。
天顺四年鞑靼犯，
文实奉命把敌迎。
埋伏兵马来要塞，
胡夷闻讯心战惊。
英雄挂帅敢丧胆，
趁夜远遁穹庐空。
乘胜追击灭寇寇，
奋勇杀贼争立功。
人踩马踏伤亡重，
匪徒狼狈逃回蒙。
边关从此狼烟少，
鞑靼不敢再用兵。
英宗嘉奖杨文实，
世袭伯爵守大同。

祖国啊，请听我的歌

◆卢学波

我的歌
是衔在喜盈盈的飞
燕口中的一支绿色
的柳笛。
春天，不会因为
没有我的声音
而姗姗来迟；
而我离开了春天
只能是一支枯萎的
柳枝。

我的歌是渗入
黄土地里的一颗亮
晶晶的雨滴。

大地不会因为
没有我的滋润
而失去光彩；
而我离开了大地

只会是一缕游荡不
定的蒸汽。

我的歌，是砌进高
巍巍壁垒里的一枚
小小的石子，
大厦，不会因为
没有我的负载而坍
成废墟；
而我离开了大厦，
将是一颗河边闲置
的碎粒。

祖国啊，
我的歌不能离开你。
在你建设小康社会
大进军里
我对你的爱奏出美
好的旋律……

十月，我为您歌唱

◆卢学波

这是十月的祖国
排着队伍的雁翅上
驮着日丽风和
这是十月的祖国
那些飞翔的鸽子们
鸽哨在云中悠扬
把光亮的羽毛抖落
十月，籽粒饱满的向
日葵把蓄积的阳光捧
出来

十月，草原的牛羊把
肥膘体壮捧出来
河流动听地叮咚和歌唱
森林的鸟悦耳地鸣叫

这是祖国的十月
丰收的十月的盛会
这是种子的集合
这是果实的集合
这是力量的集合
这是思想的结合
这是智慧的集合
我说历史上的太平盛世
可有今天的富足

我们的党
把我们的民族带到了
明媚的坦途
把山 把水 把树
把云 把风 把露
把一切塑成音符
谱写一曲悠扬的歌
我们的土地河流
山岳、岛屿在点头欢呼
我们为盛世歌舞

到2020年的秋天
我们的党走了多少的路
洒下多少的汗水
面对豺狼当道
面对建设上重峦叠嶂
泥潭无数
有多少党的好儿女
流干了鲜血
抛却了头颅

哦，今天
我们亲爱的党
你已经是一株谁也撼
不动的参天大树
我们今天的高速路
我们今天的楼宇
都是一片片树叶
每一片叶子
都是春的画卷
都是和谐的宏图
都是美的展示
都是从头迈步的高度

在这十月
我愿意做鲜花
装点节日的民族
我祈愿我们的农村
不再有贫穷和疾苦
我祈愿脚下的大地
到处歌声和碧水相处
我希望民族的经济
百舸争流不再彷徨踟蹰
看前方
光芒四射云霞满布
那里——
就是我们明天的征途

从1921年的夏季



京九晚报中老年记者 张龙飞 摄

11月14日上午，九九重阳老年书画大赛颁奖笔会在河南爱德养老服务服务有限公司7楼举行。此次获奖的作品无论是书法还是绘画都是内容丰富、风格各异，具有传统精神、民族风格和时代特色，是难得的一次老年书画爱好者与书画名家作品的集体亮相。

颁奖当日，部分获奖者在现场挥毫泼墨，一展技艺，吸引了众多书画爱好者驻足观摩，切磋技艺，现场气氛异常热烈。

老人做好这些事情 缓解骨质疏松

骨质疏松是一些中老年人常常会出现的问题，这是比较严重的原发性骨病，还可能会造成各种严重的损伤，因此对于中老年人来说是非常危险的。

骨质疏松不仅会生活会带来诸多不便，还会因为长期的症状发展影响到中老年人的身心健康，因此需要及时缓解。

药物治疗

骨质疏松是到了一定年龄后，骨骼结构遭到破坏，导致骨脆性增加的一种疾病，因此骨质疏松的中老年人常常会引发骨折。想要缓解这种危害，就需要早期使用药物来治疗，可以使用一些常见的中成药，这些中成药能够适当改善骨质，增强骨骼的强度，能起到预防骨质疏松的作用。

止痛治疗

骨质疏松除了存在严重的疾病危害外，还时常会造成疼痛症状。这种疼痛症状是非常难以缓解的，此时也可以使用止痛治疗来帮助中老年人改善症状。一般是可以选择止痛药物或者是物理疗法，这些疗法都可以起到止痛效果，并且帮助中老年人恢复一定的身体活动功能。

补充维生素

骨质疏松的本质也就是骨骼营养缺失，并且骨骼开始退化性改变，这就需要补充营养，帮助骨骼来进行良性调整。各种维生素以及

矿物质就是改善骨质疏松所必需的营养物质，可以通过药物来进行补充，也可以从饮食上摄入。

坚持锻炼

骨质疏松的中老年人同样也是可以进行锻炼的。因为日常锻炼能够促进局部骨骼血液流动，这样也就能够对骨骼结构产生良性改善。而且有规律的运动，能够促进身体对营养的吸收，帮助骨骼进行调整，对于容易受到外伤的中老年人来说，适当的锻炼还可以增加肌肉强度。

激素治疗

对于严重骨质疏松的患者，也可以选择激素治疗的方法来促进骨骼愈合的能力，但是使用激素是有一定副作用的，如果中老年人的症状不是非常严重，也就不考虑使用激素来改善。

骨质疏松的问题需要引起高度重视，因为骨质疏松后导致的严重骨折是造成中老年人死亡的重要原因。所以在日常生活中不仅要防范骨质疏松，还要预防受到外伤从而引发骨折。

据新华网

