

怡情
乐园

老年做个陶渊明的梦

读书人都有一个陶渊明的梦。仕途不顺、职场压力太大，脑海中就不觉浮现陶渊明《归去来辞》中的感叹：“归去来兮！田园将芜胡不归？”退休的文人更会吟哦起：“引壶觞以自酌，眄庭柯以怡颜，倚南窗以寄傲，审容膝之易安。园日涉以成趣，门虽设而常关。”是啊！晴耕雨读，从此生活在田园与书香中轮转，何等惬意！

我有位同事喜欢田园生活，购地建屋，准备当个新农夫。3月退休后就开始拿起锄头，每天到田里报到。他过惯了规律的生活，仍然准时上下班：上午8点上工，12点收兵；午休后又继续工作到下午5点。几个星期下来，不但频频中暑，人也瘦了一大圈，后来又生了一场莫名其妙的病，浑身无力，忽冷忽热，再也无法工作。

他说给朋友听，大家都笑他：哪有这样的农夫！乡下人摸黑做早餐，天一亮就上田，上午10点左右回家；下午则是躲过正午的艳阳，由太阳西斜做到夜幕笼罩。顶着骄阳工作，哪有人不生病的？他病好后，打消了农夫梦，逢人就说：“当农夫，不是我们这种拿粉笔的人干的。”

我没有坐拥大片农田的壮志，只想有一块小小的地，种一点菜就心满意足了。可是都市丛林里寸土寸金，到哪儿寻觅菜地？有人建议：用保丽龙盒盛土在屋顶种菜。我一想到盛夏的艳阳，只要一天不浇水，菜就会变成菜干了，始终不敢轻易尝试。

今年年初，住在隔壁的居委会主任突然问我：“你想种菜吗？一家属院旁的空地可以去种种看。”那块地已荒了十几年，杂草长得比人还高，从来都没有人想到要利用它来种菜，居委会主任说：“经常除杂草也不是办法，种菜可以美化环境，也可以生产，一举两得。”有了居委会主任的嘱咐，第二天我就去观察地形了。

空地上已有了附近的郭太太先



行开挖的菜畦，我表明了居委会主任的用意，她让出后面的土地让我试试。我望着荒地，想到近耳顺之年才有一块可以免费种菜的土地，欣喜中有一种幸福之感。当下就决定马上开工。

买了锄头、耙子、小铲子、剪子、水壶等用具，穿上工作服，戴上斗笠，向亲爱的老婆挥手就开始第一步：挖地整菜畦。由于求学时寒暑假都在田里工作，有许多农事的经验，所以，整地工作对我来说并不困难。我画出每个宽约一百公分的菜畦，锄沟、松土。没想到表土下都是石头，大大小小的石头很快就堆得像小山一样。除了石头就是土香草。我很有耐心地挖着，草也堆得像小丘一样。我的力量像四轮动车，奋力挺进，一个早上已挖好了一畦。下午继续工作，尽管汗流浹背，我仍是干劲十足，又挖好了一畦。傍晚，我带着满身的疲惫和笑容，开心地回家了。夜里梦见菜园里长满了各色蔬菜，我站在园中犹如阅兵的统帅，笑得像晴空中的太阳。

第二天起床，全身酸痛，差点儿拿不起锄头。但为了菜园，当然还是

得继续努力。挖着石头和杂草，头顶上炙热的艳阳晒着，背上热得发烫，汗水流进眼里，一阵刺痛，整个人昏昏沉沉的，似乎中暑了，赶紧到树荫下休息。想起年轻时在田里工作，哪里知道累；抡着锄头像装了马达的机器一样不歇着，渴了就到清澈的溪水像牛一样喝水。而今，数十年没拿锄头，体力已大不如前，想起前人对文人的描写“四体不勤，五谷不分，手无缚鸡之力”，实在贴切之至。

菜畦有了模样，我开始种菜喽。先参观附近人家的菜园，翻开日历时令蔬菜，到种子店询问并购买菜籽，向好友要菜苗。于是种下了最容易存活的葱、红凤菜、韭菜；买来了胭脂茄、青椒、黄椒、木瓜等菜苗；播下了玉米、秋葵、南瓜等种子，把所有的希望一古脑都种了下去。

虽然菜园只有约20平方米大，管理起来却比想象中费事。由于采用多元种植，小规模经营，因此，施肥、除虫都十分容易，最困扰的是浇水与除草。附近没有干净的水源，我必须从百公尺外的家中提水过来，今年天旱缺水，有时整整一个月不曾下过一滴雨，我提的水少，菜园严

重干旱，众菜们个个形态枯槁，让我十分不忍，至于杂草更是令我烦恼。由于我低估了土香草的繁殖力，整地时并未清理干净，种上菜后，它们长得比菜苗还多还快，我每天都得拿小铲子挖土香草，如果几天不挖，就几乎成了土香草地毯，尤其是下过雨后，已分不清是种菜还是种土香草了。看到满菜园的草，就不觉想起陶渊明的“种豆南山下，草盛豆苗稀”。如果菜园面积再大个一两倍，我相信离陶渊明描述的情况一定不远，因为草的繁殖力的确不容小觑啊。

虽然菜园的水与草让我烦心，但我早晚辛勤地照顾还是有回报的。菜们长得欣欣向荣：葱不大，却香气浓郁；莴笋又脆又嫩；补血的红凤菜营养滑嫩；高级保健蔬菜秋葵，天天都有收获；珍珠糯玉米温软香甜；菜豆清甜爽口；胭脂茄既美又好吃。最重要的是这些蔬菜都是有机种植，绝对不施化肥，不喷农药，新鲜安全。常年陷在农药残留、荷尔蒙催熟的作物阴影里，品尝自己种的菜，是何等幸福的事！

无论晨曦中或是夕阳下，我总是喜欢徘徊在菜园里，看菜叶上晶莹的露珠，仿佛钻石、珍珠；看蔬菜们在清凉的晨风中婆娑起舞，好像曼妙的少女；看红霞里的茄子、玉米犹如怀着美梦，即将在夜幕中甜甜睡去。这时的我就像众菜们的父母，轻轻对他们说：“乖，宝贝们，这是你们舒适的窝，希望你们快快长大！”然后，我像拥有一群乖巧善良的婴儿，甜蜜满足地回家了！

陶渊明的《读山海经》第一首有这样的诗句：“既耕亦已种，时还读我书……欢言酌春酒，摘我园中蔬……泛览周王传，流观山海图。俯仰终宇宙，不乐复何如？”在喧嚣的市廛里，拥有一座幽静的菜园，和众菜们同甘共苦，我仿佛已化身为陶渊明，融入他那“此中有真意，欲辩已忘言”的境界里了。

(陆京京)

闲话
茶馆

“自找麻烦”的老人寿命长

人人都希望自己长寿，世界上所谓的长寿秘诀也很多。美国曾有一位医生对世界各地数十名百岁老人进行研究，想从他们的共同特点中找出使人长寿的“秘诀”。他原以为这些因素会是食物、运动或者是节制，然而研究结果令这位医生发现，这些老寿星在饮食、运动等方面并没有太大共同点，他们共同的特点是——都有长寿目标。

我不禁想到老家我的一位老奶奶，是我父亲的姑姑，93岁了，依然能够蹬缝纫机做衣裳。她老人家眼睛花，戴上儿孙们为她配的老花镜，她就能够坐在缝纫机旁，给重孙女做个碎花小短裙，或者给重孙子做个开襟小背心，家族里的人们都能够得到老人亲手做的一件衣服为荣，老奶奶也很高兴晚辈们穿着自己做的衣服来看她。这位老人就是这样热衷于对着一块块布料裁裁剪剪、比比划划或者缝缝补补的，甚至邻居们做一件衣服做到要紧处，比如领口或者肩部，老奶奶都不怕麻烦还帮她们做呢。不知道老奶奶的长寿秘诀是什么，但喜爱用缝纫机做衣服，却使她老人家保持着依然旺盛的生命力。

其实老人们要想过得充实、愉快还是很容易的，那就是在没事的时候给自己找点“麻烦”。比如有的人老年年轻时喜欢书画，退了休正好在家潜心练习，还可以找有共同爱好的老人交流、讨论，以书画会友；有的老人在机关做了一辈子“笔杆子”，要他就此“封笔”肯定很痛苦，不如鼓励他在家也做点学问、搞点创作，写个诗歌、散文之类，既发扬了自身特长，又在家营造了浓厚的文化氛围；有的老人退休前是领导职务，习惯管别人，可在家却被儿女们管着，不如把家务事交给老人打理，让他搞个“家庭财务管理制度”、“家庭事务民主商议制度”之类，不仅他的管理才能继续发挥，不感到烦闷了，家庭也被他管理得井然有序；即便老人没有什么特别的爱好，也可以鼓励他们交个朋友、聊聊天，下下象棋、养养花什么的，保持愉快情绪，维护身心健康。

老人们找点事干并不“麻烦”，相反会令自己有个长寿目标，从而达到强身健体、延年益寿之功效。

(史丽娜)



(千龙)

老年
健康

夏季到来 中老年人要防三类疾病

目前，正值夏季到来，很多城市早晚温差大，气温起伏不定，一旦遭遇连雨天，湿热让人喘不过气，潮湿闷热和气压急剧升高，易引发交感神经兴奋性增强，使心率加快，血压升高，心肌耗氧量增加，导致心梗、心衰、严重不稳定心绞痛、高血压危象等心脏急症的发生。此外，夏季细菌繁殖加快，误食腐馊食物易引发肠胃道疾病，变质、腐败的水果也是引发这类疾病的罪魁祸首。

呼吸道疾病非小事
养成良好生活习惯是关键

按理说，冬季是支气管炎等呼吸道疾病的高发季节，但是，近年来，夏季出现呼吸道疾病“淡季不淡”的现象。夏季气温较高，老年人体温调节中枢适应性较差，极易诱发感冒、高烧等症状，严重的还有可能引发肺部感染。特别是一些老年人退休后闲不住，做家务、打牌、外出等时间过长，导致身体虚弱，抵抗力下降。空调的不当使用也是发病的重要原因。因此，随着气温的不断攀升，中老年人需注意保证充足睡眠，避免晚睡早起，增强抵抗力。此外，也应减少户外活动，避免强光直射，要注意避暑降温。发生呼吸道疾病，严重者需前往医院进行诊治，听从医嘱进行药物治疗。不要滥用消炎药、抗生素等，不但没有效果，而

且长期服用造成肝肾功能的损坏和体内菌群失调。

肠胃道疾病也常见
饮食清淡 注意卫生

夏季对于各年龄段的人来说，都是肠胃疾病多发的季节。尤其老年人肠胃的运动、吸收功能减退，抵抗力下降，更易患上消化道疾病，最常见的就是急性肠胃炎。这个病起病快，同时可能伴有发烧、呕吐、腹泻、腹痛等症状。因此，提醒体弱和高龄人群在出现肠胃病症时尤其应该注意，要及时就医吃药。生吃瓜果蔬菜要洗干净，最好不吃隔夜饭。要经常清洁室内卫生，防止蚊虫、苍蝇对食物的破坏。另外，饮食宜清淡，少食过油过甜的食物，多食豆类食品，如绿豆、赤豆，解暑利湿、健脾利肾。由于天气炎热，容易大量出汗，还应注意补充水分和盐，饮料不宜过冷饮用，以免刺激肠胃，引起肠胃痉挛。

心脑血管疾病高发
积极预防 防患于未然

闷热的夏季，氧气浓度低，是心脑血管病的高发季节。患有心脑血管病的中老年人更容易中风或者心脏病突发，危及自己的生命。高温天气更应重视心脑血管疾病的预防，



其中抗凝是重要一环。专家建议，50岁以上的中老年人在夏天都应继续服用治疗心脑血管疾病的药物，用于预防心脑血管疾病的发生。在药物预防中，可服用阿司匹林等抗血栓药物。阿司匹林是应用最早、最广和最普通的解热、镇痛、抗风湿药物，具有抑制血小板聚集的作用，可用于预防动脉粥样硬化、心肌梗塞等症。在国内众多阿司匹林生产厂家中，山东新华制药有限公司在2003年推出了阿司匹林肠溶缓释片新药——阿司匹林肠溶缓释片（介宁），防治血栓的疗效确切，药效持久，副作用少，是众多处方医生首选的一线用药。介宁的药物峰谷波动小，胃肠道不良反应低。与普通阿司匹林肠溶片相比，介宁能够在小肠上段缓慢释放，避免了普通肠溶片长期服用易在肠道上段局部药物浓

度过大容易引起化学性结肠炎的不。因此，介宁在发挥心脑血管疾病的预防作用的同时，实现了对于胃和小肠的双重保护。

阿司匹林预防心脑血管疾病的功效在国内外已得到业内专家的认可，但是需要提醒的是，必须在主治医生的指导下规范用药，切不可自作主张。特别是患者对药物会产生个体差异，即每个患者对药物的反应都不一样。

今年的夏季来得特别早，气温回升迅速，中老年人需特别注意这样突然的天气变化，以及因此可能带来的患病风险。早晚温差大的城市，需注意衣物及时增减，适量进行体育运动，注意室内通风，并应避免食用不洁食物，安然度过这个炎热的夏天。

(千龙)