

随笔常记大有益

■史学敏

俗话说:好记性不如烂笔头。我从上世纪 60 年代初当兵第一天起,就开始写随笔,我记得第一篇随笔的题目是《当我穿上新军装的时候》。我所写随笔内容不拘一格,有时是读后感,有时是身边发生的有意义的事情,有时是见景生情,有时是工作实践的经验教训,有时是书报选抄加上自身感想,有时是看电影、看戏的启示。有的一篇三言两语,有的几百字、上千字,每篇随笔前边都有一个小题目。随笔越记越多,后来我根据古人和现代一些名人的经验,又在题目的后面用红笔写上对人物肖像和景物的描写,对鸟、虫、鱼、花、草加以描述,还有人物心理刻画,以及思想杂谈等等。

常记随笔的 57 年来,我深刻体会到,它是对毅力的一种锻炼,是一种学习知识的积累,需要有持之以恒的精神。随笔不仅闲的时候记,忙时也要记。1964 年夏天,我去部队农场劳动,那时不仅体力劳动重,而且条件很差,部队住的是临时工棚,晴天热、雨天漏,没有桌凳。我为了坚持写随笔,在坑塘边挖了一块平整的地方,站在那里写。在那一个月的劳动中,我利用午休时间,写了 50 多

篇,其中有 2 篇略加整理,寄给了《战斗报》和《空军报》,很快被采用。

条件好的时候写,条件不好的时候创造条件也要写。1974 年,我被下放参加劳动,住在生产队牲口院的草屋里,白天去劳动,晚上睡在草屋里。没有桌子,我就把窗户台子用泥抹平;没有凳子,我就用土垒了凳子;没有电灯,就趁着饲养室的灯光写;没有煤油,就用柴油点灯,天长日久,熏得我吐的痰都是黑的。在这里生活的 4 年中,我写了 360 篇随笔。

这一篇一篇的随笔,虽然也不是什么成熟的文章,但为了促进自己的学习,提高自己的思维能力和观察能力,为了学习别人的写作技巧和经验,我一直坚持到如今。70 多年来,我共写了 13 本随笔,有 1500 多篇,71 万多字。

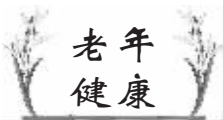
这些不像样的随笔,对我这几十年的写作有极大的启发和帮助,比如 1995 年我写散文《柿子熟的时候》,想起了我过去帮助父亲卖柿子时的一篇随笔,翻开一看,里面记了关于柿子的品种、价值,以及对人体的好处,我把那一篇 600 字的随笔几乎全摘录到

我的散文里,后来,这篇文章被河南《新劳动》杂志刊用,同事们看了都说,我对柿子的了解比园艺师还透彻。

我上班时候写,退休以后在生活中也写,特别是退休后,经常写随笔,不仅充实了生活,还增加了生活情趣。比如刚退休那几天,一吃了早饭,我就像没退休时一样骑着自行车往单位去,快到单位门口时,才想起自己已经退休,碰到以前的同事打招呼,感到很没意思。当时我就把这一情景和思想写下来,这篇随笔的题目就是《在我新生活的道路上》。

后来,时间久了,在老友的帮助下,我爱上了钓鱼、打扑克、打门球、看书、看报,还上了老年大学,其余时间,我结合自己的实际情况,继续写随笔,退休十余年时间又坚持写了 180 多篇。

这些随笔不仅写东西时用得着,教育孩子们时也可以用,茶余饭后也可以拿出来欣赏,从中获得了不少的知识和乐趣。当我重新看这些笔记时,既开阔了自己的思路,扩大了视野,又勾起了对往昔美好生活的回忆。

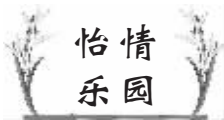


做做手工 有助降血压

高血压患者若能在药物治疗的同时,避免增加心理负担,改变生活方式,进行自我安慰,病情是可以控制的,并发症也是可以减少的。

平时要注意克服紧张情绪,情绪变化常常会导致血压不同程度的波动,而做一些手工,如编织、缝纫、雕刻,或练字、绘画等,可使情绪稳定,对稳定和控制病情有利。要提醒患者,血压受精神因素的影响,不要总把注意力集中在疾病上,稍有不适便神经过敏,猜疑血压是否上升了,是否发生并发症了,终日忧心忡忡,对高血压患者来说,稳定心理才能更好地稳定血压。

(杨帅)



母亲养生有“三宝”

母亲今年 82 岁,她耳不聋、背不驼,精神矍铄,不但生活能自理,还能到市场购物,到公园遛弯儿。老人家有这样的好身体,得益于她喜爱的养生“三宝”:养花、看电视、看书报。

母亲 1985 年离休。她既不打麻将、玩牌,也不与别人扎堆闲聊,除了买菜和遛弯儿外,只是在家养花、看电视、看书报,这个习惯从离休开始,至今未变。

母亲养的花并不多,有一盆文竹、一盆马蹄莲、一盆君子兰,冬天还养水仙花。虽然只有几盆花,但母亲很喜欢,精心地养护它们,为它们浇水、施肥、修枝。尤其是在春节前后,看到君子兰和水仙花开花,母亲格外高兴。花卉不但给室内带来了绿色、生机和芳香,也给母亲带来了好心情。

母亲每天都看电视。她主要看新闻、法制和体育节目,有时也看电视剧,历史剧、战争剧、农村题材剧都看。母亲还爱看各项体育比赛,有中国队参加的国际比赛,她几乎必看,对比赛规则也很了解。看电视让母亲有了精神寄托。

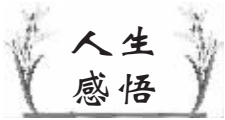
读书看报也是母亲喜欢做的事。母亲离休后,家中每年都订五六份报纸。母亲通过看报,不但锻炼了思维,保持了大脑灵活,也拥有了良好的心态。她从不因家庭琐事而烦心,也不和子女、邻居计较、斗气,家庭生活和睦,邻里关系良好。母亲在看报的同时,还积极参加报社举办的各种知识竞赛活动。

如今,养花、看电视、看书报,已是母亲每天离不了的事,也是母亲晚年生活的乐趣所在。

(石庄)

雪中行

■塬上草/摄



一位老干部的“三不”退休观

■张 然

邻居是一位退休老干部,整天乐呵呵的,身体好,人缘也不错。

一次,我与他闲聊时,问:“你每天见谁都乐呵呵的,难道就没有一点烦恼吗?”“没有。”他马上又补充说,“要说人生没有一点烦恼那是假的,关键是得看你周围的人和事是咋认识的。”

接下来,他就给我讲起了他的退休观:就拿我退休而言吧,从领导岗位上退下来,这是组织部门的决定,之所以让你退下来,是因为你的年龄已经到了,不然,你一直占着位子,咋能让后来人为一个单位或集体补充新鲜的血液?

退休其实并不是什么坏事,关键看你是啥心态,是咋思咋想的。我的退休观很简单:

一是不管事,二是不问事,三是不惹事。这“三不”说起来容易,做起来却很难。

不管事就是要求自己不再管那些不该管的事。因为你已经从岗位上退下来,有些事已经跟你无关。当然,你退休后仍然会有人找你或托你办这样那样的事,此时,你最好以已退休为由,别去管。如果你真要去管,现任领导买你的账还好,不买你的账,你岂不生气?百病从气中而生呀!

不问事就是不该你管的事情最好也不要过问。年轻人自有年轻人的想法,自有他的办法,你既然退休了,就要好好休息,别到处问这事那事了,否则,别人会嫌你手伸得太长,嫌你问事太多,嫌你管得太宽。如果退休之后再落上这个名声,岂不玷污了昔日

的好名声?

不惹事就是要求自己说话办事虚心诚恳一些。你从领导岗位上退下来,别人已高看你一眼,组织上已厚爱你一分,所以,自己没事时,最好别再去惹事,不然,别人会瞧不起,他人会看不惯。

我一听这位退休老干部的退休观,顿时觉得很有道理。是呀,作为已从领导岗位上退休的老同志,能有如此“三不”认识,岂不是已经到达了一种高境界?

这位老干部还说,自己没事时,会养花、喂鸟、钓鱼,或者看书、读报,有时也出去散步,或跟人聊天,用这些方式打发自己的退休生活,排遣寂寞。