



诗文
书画

一副养生联

■毛德民

古人传下来一副养生联，可谓至理名言。联语为：“无求便是安身法；不饱真为却病方。”据说此联出于清末两江总督张之洞之手。他这简单的十四字，却道出养生保健之要害。

无求是养心。淡泊是养心的关键，恬淡寡欲，不追求名利，不攀比，不好高骛远，随遇而安，这些就是淡泊的所在。有了淡泊的心态，就不会在世俗中随波逐流，不会求名利，不对身外之物得知大喜失之大悲，就不会对世事、对他人牢骚满腹，攀比嫉妒。人对物质的追求是无止境的，和别人相比，总不能事事称心，高人一等，于是带来心理不平衡，活得累。累是比出来的，我们一不比财富，二不比权利地位，我们比快乐，比健康。有时钱多了也并不是拥有幸福，钱少了也照样开心地过日子。

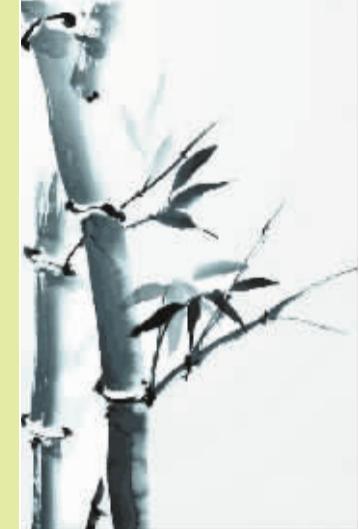
不饱是养身。要想身体健，三分饥和寒。吃饭不能过饱，过饱损身。孔子曰：

“食能养人，亦能伤人，取养之道，贵在有度。陆游出身官宦之家，可谓不愁吃

心和，若静水，在繁杂百事中坦然应对，宠辱不惊。古人云：百病皆生于气。你的目标过高，期望值太大，一旦达不到，气就油然而生。张学良囚禁40年一样攀得高寿，他什么都不放在心上，实是一个大彻大悟之人。马寅初，宠辱不惊，闲看庭前花开花落，去留无意，漫观天外云卷云舒，何等宽阔的胸襟。国民党元老陈立夫，终年103岁，他说过：知足常乐，无求乃安。老舍夫人胡洁清终年93岁，留下一句话：心平气和，随遇而安。一个人，有喜乐之心，性情开朗，乐观豁达，处世大度，福寿自然而然。

不饱是养身。要想身体健，三分饥和寒。吃饭不能过饱，过饱损身。孔子曰：

“食能养人，亦能伤人，取养之道，贵在有度。陆游出身官宦之家，可谓不愁吃



咏物十二首

■张安详

野花

河坡大堤皆是家，星星点点自由花。
不入锦园争宠爱，年年依旧报春华。

向日葵

根深叶茂性倔强，风吹雨打挺脊梁。
昂首笑傲墙头草，头顶金花总向阳。

迎春花

小河未唱草未发，柔枝嫩条钻新芽。
天寒地冻锁不住，喜看金银报春花。

紫云英

小小花儿报早春，默默无闻织绣锦。
粉身碎骨从无怨，愿为农家献爱心。

竹

节节升高插碧空，虚心无媚最坚贞。
待到成材应声去，甘将全身献赤诚。

胡杨

铁干虬枝三千年，风沙侵袭皆枉然。
独立自主挺精神，身披金甲战戈滩。

雪

忽望蓝天披云衫，六角晶莹舞蹁跹。
倾天洒下都是情，描绘沃野丰收年。

粉笔

一身清白净若银，三尺小田勤耕耘。
全身磨尽情犹烈，化作桃李满枝春。

蜡烛

红红白白挺直身，燃烧自己照别人。
声色犬马无恋意，欣然飞上九天云。

电梯

默默劳作守高楼，负重载人度春秋。
从来不计身高下，真诚奉献堪比牛。

牛

昔日不闻机声响，唯你耕作担大梁。
奋蹄负重洒汗雨，只为田野披新装。

流星

一支巨笔挥夜空，光明诗行万里行。
莫道行程只一瞬，也撩人间几多情。



美在夕阳下

■诗影密码

夕阳天边染苍穹，
赤光尽铺河面红。
渔人轻舟泛仙境，
引来艺人调光影。



父亲戒烟

■王伟

父亲吸烟有将近半个世纪的时间，他的烟龄超过了我的年龄，父亲一生戒过三次烟。

第一次戒烟我是听母亲讲的，那时父母才结婚两年，大姐刚出生。当时父亲在镇上的高中教学，教三个班的物理课，还担任着班主任，工作十分劳累，患上了肝炎。医生劝父亲住院治疗，并且要求他戒烟，当时父亲很配合医生，住院期间没有吸烟。经过半年的治疗，父亲的病痊愈了。

可是没过多久，由于工作压力大，父亲为了放松心情，又吸起烟来。

大姐在武汉上大学的时候，父母去看

她，父亲特意买了几盒好烟，他们找大姐的班主任黄老师说话时，父亲把烟送给黄老师，黄老师婉拒，说他不会吸烟，并且对我父亲讲吸烟的种种危害，进而劝父亲戒烟。从武汉回来后，父亲就开始戒烟。父亲坚持了一阵子，但是农村教师吸烟的人很多，受环境的影响，父亲又吸起烟来，第二次戒烟也失败了。

后来我考上大学，参加了工作，也经常给父亲买烟。母亲埋怨我支持父亲吸烟。我其实知道吸烟的危害，但我是这样想的，父亲一生没有其他的爱好，就这一点爱好，并且已经吸了几十年，如果一下子把烟彻底戒了，说不定还会憋出其他毛病。

病，所以尽管我也反对父亲吸烟，但我只是劝他少吸。

几年前，大姐一家移居到加拿大去了，在洛阳的住房没有处理，他们让父母搬过去住。父母去了以后，每天外出散步的时候，父亲看到和他年龄差不多的老人几乎没有吸烟的，加之父母居住的那个生活小区提倡创建无烟小区，父亲为了响应小区号召，主动开始戒烟。父亲兜里总是装着糖块儿，每当想吸烟的时候，他就吃块儿糖。

我那可敬的父亲，在他70多岁的时候，居然战胜了自己，把几十年的烟瘾戒了。我为父亲感到高兴，我为他祈福了。