

以书为伴乐度晚年

文/赵怀德

我自幼喜欢读书，小学便开始读我国的四大古典名著。上了中学，沉迷于描写英雄人物的名著，《古丽雅的道路》《卓雅和舒拉的故事》《青年近卫军》读了一遍又一遍。大学里除了上课，就是泡图书馆，中外名著读了一本又一本。工作以后，业余也不忘读书看报。退休以后，也一直保持着读书的习惯，在读书和写作中寻求乐趣。而今，很快就步入耄耋之年了。退休后近二十年来，我一直从三个方面努力，以书为伴，乐度晚年。

一是锲而不舍。习近平总书记用“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如秉烛之明”的典故，勉励各个年龄段的干部都要孜孜不倦地读书。他说：“年老的时候，时间充裕、阅历丰富，要有锲而不舍的精神、常读常新的态度、百读不厌的劲头，在读书世界里感悟人生、乐以忘忧。”我们要珍惜夕阳之光，多读一点书。决不能沉湎于麻将、扑克，而要每天用一定时间读书看报。年轻时没有时间好好读书，现在可以静下心来，仔细研读，慢慢品味。《红楼梦》尽管过去读了好几遍，我还是一回一回地读下去。有一段时间，一边读书，一边听蒋勋的《细说红楼梦》，对这部

古典名著，又有了更加深刻的理解。除了读小说，还读一些传统文化经典。报纸杂志、微信公众号的心灵鸡汤，也是每天必读的。以书为伴，了解时事，获取信息，调适心情，陶冶情操，我的生活更加充实了。

二是不贪多求快。老年人精力有限，凡事得悠着点儿，读书亦然。

最好选择一些短篇的来读。长篇小说，则要慢慢地读，绝不能像年轻人那样，追求故事情节，一口气读下去。也不能贪多，各种各样的书都想读。我的做法是：制定个计划，列个书目清单，既有较长的规划，也有每天的小目标。读书一定要选择一个安静的环境。太过吵闹，对视力和听力都有损害。我常常把自己关在一个小小的房间里静心阅读。读书也要注意劳逸有度，一般每天读两三个小时，早晚各半。读半个小时就站起身来，向窗外极目远眺，伸伸胳膊，踢踢腿。

三是学以致用。俗话说，活到老学到老。可是学而不用，就会没有兴趣，也不能持久。我从三个方面着手做到学以致用。其一，乐以忘忧。无论是读小说还是诗词，或者微信公众号上的心灵鸡汤，我都会有所感悟。有时候，不知不觉就会

进入一个远离世俗的世界，心灵得以净化，精神得以升华。如此，忘却了过去的恩怨，再也不会为一些是非非所困扰。读书真是胜过灵丹妙药，岂不快哉！其二，美化生活。读书看报总会看到一些生活小妙招，我常常照着试一试。它总是给我带来许多方便，节省很多时间。有关优化环境的小妙招，使我的居室焕然一新，宛如进入了一个新的天地。那些介绍厨艺知识文章，让我学会烹饪各种各样的美食，尽享天下美味。读书真是妙不可言，其乐无穷啊！其三，自我保健。而今，介绍养生保健知识的书籍很多，报刊上也经常刊登这类文章，微信公众号上也常常会有这类信息。我有选择地阅读，寻找适合自己的保健方式。不过这类文章良莠不齐，鱼龙混杂。一定要多一个心眼，时时警惕自己不要被那些以介绍养生知识为名推销保健品的人欺骗。



冬

文/单士云

冬来了
细雨霏霏 雪花翩跹
我站在桥头 看
脚下流水潺潺 波光闪闪
高大的树木

抖落繁花 空余枝杆
有风吹过
桥下那一抹相思红 弥漫
仰首望天
漂泊流浪的游子

何时才能还家
千里之外 有母牵绊
那个携母看雪的约定
女儿正热烈期盼



最后的陪伴

文/薛萍

罗万富离开我们已经九个多月了，可我一直没能从悲哀中解脱出来，他的影子常在眼前浮现，鲜明而生动。我和罗万富都是镇江中学六八届的初中毕业生，同级不同班，由于我们都下放过农场、农村，相同的经历让彼此很容易聊到一起。

同学中有一位针灸名医吴德顺，他退休后仍在一所学校医院上班，专门给病人针灸。我们这帮同学也都年逾花甲了，青春时艰苦的农村生活和高强度的生产劳动留下了病根，找他诊治的同学也逐渐增多起来。罗万富因患神经痛动过大手术，多年来一直未见好转，疼痛难忍时也会来针灸。针灸室不知不觉成了同学们聚会的场所，中午大家经常在一起共进午餐，有时相约出去游玩，一起打牌聚餐。大家都很珍惜这份情谊，相处得越来越和谐，为了联系方便，我们建立了“亲亲同窗群”，按年龄长幼有了大哥，二哥，三哥，大姐，二姐。

罗万富生性爽直，天生一副热心肠，无论谁有难处，或病或痛，他都会毫不犹豫地全力相助。他毕业于扬州医学院，也懂医学，便协助吴医师给病人拔针，料理。很快就像上班一样天天去针灸室给吴医生做助手，风雨无阻。针灸室的自来水龙头坏了，他会想办法换掉，白天走廊上的灯亮着，他会伸手关掉。

罗万富热情好客，常主动邀请同学们去他家，他的家俨然成了我们的俱乐部沙龙，而他则是一个热情周到的服务员。常常我们在一边尽兴地玩，他却在一旁忙着做饭，有一次为了让大家尝到他的螃蟹肉圆，他竟跑了好几个菜场。

2017年7月3日，在没有任何征兆的情况下，一次例行体检居然查出罗万富患上了肺癌(软骨肉瘤)，而且已到晚期！

我们的下一代大部分是独生子女，罗万富也一样，女儿家在无锡，外孙还小，他妻子身体

不好，一个人根本忙不过来。面对如此情况，大家没有丝毫犹豫，决定陪伴他帮助他。我们配合他妻子承担了罗万富患病期间的检查、治疗、饮食、生活等各方面事宜，大家很快作了具体分工。在罗万富住院期间，一直是大家轮流送餐。即使在炎热的夏季，气温高达39℃，大家也从未有人误过餐点，而且每人都会根据病人的口味和营养要求精心安排餐饮，饭菜也尽可能地做到营养可口，且谁都不肯收取餐费。

根据病情，罗万富需要去上海接受专家面诊。当时正值高温，仇方奇同学不惜停下手上的装修工程，与罗万富妻子一起陪同他到上海。赵鹏飞同学家居上海，义不容辞地在火车站接应，安排食宿，陪同就诊。

大家都牵挂着罗万富的病情，住院期间来看望他的人不断。同学们从精神上鼓励他，给他加油，希望他坚强。罗万富病情相对稳定期间，同学们除了每天轮流到他家去帮助做一些力所能及的事，更多的是尽可能抽空多陪伴他，让他开心，给予他精神上的安慰。无论严寒酷暑，还是刮风下雨，乃至冰冻大雪天都阻挡不了同学们对罗万富同学的陪护。

几个月里，罗万富的病情曾几次出现反复，都是在同学陪伴帮助下及时送医院救治从而转危为安。

时间渐渐到了腊月，为了让罗万富开心，大家决定在农历小年那天陪他过年。十几位同学早早来到护理院，每人自带了2至3个菜，男同学赵鹏飞、笕云帮罗万富刮胡子，女同学们与他嫂嫂安排菜肴等，他女儿、女婿、外孙也从无锡赶来了，几十个不同的菜色香味俱全，一字排开琳琅满目……

虽然罗万富最终还是走了，但他走得很平静。在最后的日子里，是亲人和同学的陪伴和爱给了他更多的慰藉和快乐。