

說說
議議

老來伴 貴似金

俗話說得好：“少年夫妻老來伴”。人到中老年，夫妻陪伴顯得尤為重要和珍貴。這種陪伴是子女和養老院的護工所不能取代的。我在養老院住過幾個月，目睹了很多這樣的生動感人的畫面：市某生物研究所的退休幹部A先生，妻子患有嚴重的脊柱炎和帕金森病，后背彎曲，手脚有些僵硬，給生活帶來不便。他毅然決定與妻子一起住進了康養院。每天，A先生細心照料妻子：一日三餐和服藥由他負責。每天上午8時，准時用輪椅將妻子推到健身房，並小心攙扶她在運動器上做伸手、分腿、蹬腿、起臥等動作，以增強臂力和腿部力量。久了，妻子有些厭煩，A先生就耐心開導她：“活動、活動，動了才能活。”每晚晚飯後，A先生習慣推着坐輪椅的妻子到樓下小廣場，讓她看看戶外景色，放鬆心情。經過三年的努力，他妻子病情穩定，心情也好多了。A先生對我說：既然妻子嫁給了我，我要為她負責一輩子。

當疾病來襲，第一時間守在床前，端水送藥倒尿的，往往是最老伴。老伴是最了解你病情和身體狀況的人，也是你最放心托付的人。退休後，我曾做過兩次大外科手術，夫人沒少照顧。第一次手術是腰椎開刀，脊椎內放了两塊鈦合金板，打了6個釘。術後，醫生關照要躺45天，那日子真是度日如年。當時，雖然每晚都請護工，每天護工將便盆放在床上，我感到很别扭，怎么也排不出。後來，還是叫來妻子，她像對待小孩一樣擺弄我，不知怎的，排便就暢通了。45天，天天如此。這種默契配合，心靈感應，是伴侶之間獨有的。

尤其是任何人不可回避的“臨終關懷”，面對生命的終點，有一個人緊握著你的手，告訴你“別怕”，能極大地消解對未知的恐懼。

由此想到今年以來火熱的黃金投資。黃金的物理特性是“穩”，而伴侶之間的情感和情緒，也是一個“穩”。這是相互陪伴之基礎。我們說陪伴是“金”，並非指物質的貴重，而是指其無與倫比的精神價值、情感價值和生命價值。

（杭越）

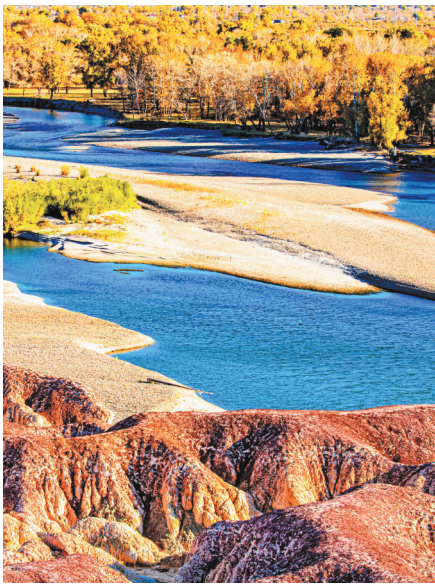
行行
攝攝



金黃的銀杏，光而不耀；嫣紅的楓葉，艷而不俗。秋冬之交，惠山古鎮的色彩變得異常豐富。

一女子背著古箏，在銀杏樹下支好琴架，擱上錄播器。隨後安坐於石條，很專業地調音。托抹勾撮間，一曲《月光不歸》舒緩悠揚，婉轉空靈。琴聲在香霧繚繞里，在金黃的古樹下奏响，讓人聞之恍若身處世外，暫別紅塵。

嫩黃、鵝黃、蛋黃、橙黃、米黃、金黃、杏黃、土黃……光，像一位魔術師，用它出神入化的技法，把色彩調和到極致。（過正則 攝）



秋染五彩灘 湯青 攝

時光
片羽

寫作，讓我心靈如水洗般清凌

參加了老年大學散文寫作班後，我養成了一個習慣，每天晚上都要坐在寫字台前，鋪開稿紙，開始練筆。此時記憶的閘門打開，往事如煙霧如塵，其中的悲歡離合、酸甜苦辣的情愫就會在筆端流淌出來。

清晰地記得第一堂寫作課，老師要求我們从一开始練筆就要誠實表達內心的感受。他讓我們分別寫一個詞表達自己12歲前、後兩個階段的整體感受。我寫的两个詞是：無憂無慮，迷茫痛苦。

12歲前我的童年真是無憂無慮，快樂無比。12歲後的我迷茫痛苦。因歷史原因沒有

資格讀高中而痛苦，這是我人生道路上的重要轉折點，正所謂“當上帝關閉了一扇門的同時，也為你打開了一扇窗”，我被分配進了央企當車工，後來晉升科室幹部，考了會計師。人生總是充滿了無數的變數與選擇，坦然面對所有事情，悲歡離合順其自然，享受人生的多姿多彩，這是我在習作《往事悠悠》的一點人生感悟。這一次寫作讓我重溫旧夢，重解心結，使我豁達、寬容、淡然。

學習散文寫作，我知道了“一線穿珠”，即選擇一條線索，把頭腦里的幾件事串聯起來，形成文章。這個線可以是人物、事件、物件，

也可以是時間等。按照這個方法，我寫了《父親的茶壺》《母親的棒槌》《外婆的紡車》三篇回憶文章。寫《母親的棒槌》時，慈母的音容笑貌浮現眼前，她給我梳辮子，一只手滑動梳子，一只手溫柔地撫摸我的頭髮，寫作當時我的發梢似乎能感受到那份真摯細膩的愛，思念的淚水止不住地流淌。寫著寫著，我心漸漸變得平靜敞亮，對人生的悲歡離合有了新的思考。母親揮動的棒槌不僅是在漿洗被子、衣服，也是在涤荡我的心灵。越写我越感到自己的心灵似被水洗过，清凌凌的。

寫散文，以我手寫我心。不僅是寫下自

己的人生經歷，也是與人分享對人生、社會、世界的看法，因此，三觀要正。兩年多來，我寫了十多篇散文，並且還有作品獲獎。女兒通過閱讀我的文章，特別是讀了我的《聆聽我爷爷的创业故事》後，知道了太爷一百年前開創了江陰袜业的辉煌历史，了解了先人治学、治家、治厂的精神和王氏家族的家训、家风等。她还以我为例鼓励自己的孩子：“你看外婆70岁了还在学写作，你更应该好好地学习。”

在寫作過程中，我盡情享受著情感流動的快樂；寫作，也讓我對生活有了新的感悟。

（王敏）

枕書而眠好入夢

躺在床上看書，是一個不好的習慣。我為此沒少挨家人數落。學生時代，家里還沒有通電，晚上煤油燈散發著昏暗的光亮。母親經常埋怨：“都幾點了，你眼睛不要，火油還要錢呢。”

成家之後我躺在床上看書，總覺得睡眠淺的妻子難以入眠，終於忍無可忍，對我一頓數落。我改過了一段日子後，旧习再犯。妻子也不得不放任自流。

其實，在我看來躺在床上看書算不上惡習。因為有些書就適合躺在床上讀，像汪曾祺的散文，都不長但韻味綿長，總能在適當的時候戛然而止，讓你進得去、出得來、放得下，掩卷沉思，雋永的文字便將你帶入夢鄉。

有些書確實不適合躺著看，比如阿來的小說《尘埃落定》。文字的神秘氛圍和獨特的敘事視角，会让人沉浸其中，難以自拔，代入感強得讓人不忍釋卷，不看完一個完整的故事肯定停不下來，但看完一個故事又忍不住開啟新的篇章。不经意间，晨曦已透过窗帘映出微微亮光。

工作和生活中難免會碰到不順心的事兒，我不喜歡跟人吐槽，而是找一本書，窩在床上信手翻閱，那些清新的文字快速舒緩胸中的塊壘，身心竟然愉悅起來。高興的時候找一本喜歡的書，認真真真窩在床上讀，那些文字便帶你走進神奇的世界。

淫雨霏霏的假日午後，給了我不出門的借口，也成就了獨享雨天閱讀的靜謐與悠然。賴在床上，找一本清淡的書，有一搭沒一搭地翻看。雨聲在窗外時急時緩，若有若无，便是最好的背景樂，指尖在書頁間輕輕滑動，發出沙沙聲响，如同文字窃窃私语，渐渐，那声响变成一管丝竹，融入时断时续的雨声里。词人李清照“枕上诗书闲处好，门前风景雨来佳”的意境，如此贴切。

风雪交加的冬天，我总是匆匆地吃过晚饭，从书橱里找出一本旧书，躲进被窝，开足暖气，“偷得浮生半日闲”的惬意和满足，包裹着我。大雪夜，易怀旧，而书中恰好有这样的情节，于是那些与书有关的人和事顷刻涌上心头，在温暖与寒冷之间徘徊，引发出一个故事之外的故事来。

故事再长终有结尾。把书合上，闭眼入睡，梦里都是盛开的花。

（许佳荣）

歌咏队里的
作曲家

今年85歲的朱勇泉，上初中時就開始自學作曲，3年後他的處女作《太陽底下花兒紅》被江蘇省音協刊物發表，從此一發不可收。

2000年4月朱勇泉退休後，謝絕高薪聘請，加入了我們清名橋社區歌詠隊，為我們30多位老人義務當起了隊長和老師。他為歌詠隊創作了《科學養生是個寶》《要健康天天笑》兩首養生歌曲，我們帶著這兩首歌，登上了第六屆中國藝術節無錫分會場舞臺，還上了江蘇和無錫電視台。

朱老師善於緊跟時代脈搏，創作主旋律歌曲。他創作的《無錫志願者之歌》成為無錫市百萬志願者的隊歌。

25年來，朱老師創作了350余首歌曲，在全國性比賽中獲獎50多次，其中《啊，錫山》獲全國歌曲大賽銀獎。

另外應無錫市公安局內保支隊陳文辛音樂工作室邀請，朱老師為《夢太湖》《全民反诈》《衛士頌》等歌曲曲。陳文辛動人悅耳的歌聲在無錫電視台一炮打響，後來又通過總台、騰訊音樂、人民視頻等平臺，傳唱到大江南北。

（高慧娟）

投稿郵箱：wxrbylzk@126.com

尋回記憶中的濃香鮮美

自古以來，人們便以品嘗雞肉、啜飲雞湯為樂事。不過時至今日，人們對食雞的期待大不如前。究其原因，無非是覺得如今的母雞湯少了往日的香氣，肉質亦欠鮮美。

北京工商大學一項研究表明，散養與籠養肉雞的雞湯中檢出數十種風味物質，其中散養雞湯比籠養雞湯多得多，這正是散養雞湯香氣迷人的奧秘所在。可惜如今純正散養雞已成稀罕之物。而且當前主流的白羽雞僅45天便可出欄，每只雞日耗僅約0.3元。在利益驅動下，鮮有養殖戶愿为提升风味而承担数倍成本、延长养殖周期。

為尋回記憶中的味道，我的一位企業

家朋友包下百亩山林，張網防護，從河南固始引進“爬樹雞”。這些雞，平飛可達8米，故又名“飛雞”。它們白日飲山泉、食雜草、啄虫蝇，夜晚归巢后辅以五谷杂粮，更饮用以党参、黄芪等中草药冲泡的“保健茶”，养殖9个月以上方可上市。这种鸡双腿结实、鸡胸壮硕，上市即被抢购一空。

另一位朋友則另辟蹊徑，在市郊圈地三亩，按每亩500只的密度散養“斗雞”。他將雞苗散放於杂草沟壑間，任其自由打鬥、奔跑覓食。夜間雞群歸棚，卧于铺有稻草灰与软草的“地铺”上，如此既可保持干燥，又能杀菌防病。暮春到盛夏时节，养鸡人每夜三次进棚散放鸡群，防止它们因聚

集升温而感冒。

更令人称奇的是，每批鸡中经打鬥胜出的两只“鸡王”，从不入窝就寝，而是站在棚顶守夜。无论寒暑风雨，一旦发现野猫、黄鼠狼等敌害，便高声啼叫，唤醒看家狗与养鸡人。因此，对这些“鸡王”，养鸡人感念其功，往往让其善终。

這家養雞場的賣雞方式也別具一格：每逢周末開放場地，顧客可親自追捕，逮到即付150元帶走。這種狩獵式體驗廣受歡迎，養雞場生意十分紅火。

當我們重新給予雞自由生長的空间與時間，那記憶中的濃郁香氣與鮮美滋味，或許便能重回餐桌。

（顧品）

有滋
有味

于唇齿间品味花香

有余香。

有一年梔子花盛開的時節，小區路邊有一位拿著梔子花叫賣的中年婦女。老伴見後，毫不猶豫買了10朵，說要炒蛋吃。炒之前，先去掉萼片和花蕊，單吃梔子花的花瓣，在鍋里焯水，準備幾個雞蛋，一道梔子花炒雞蛋很快擺上了餐桌。老伴還在朋友圈上傳了梔子花炒雞蛋的圖片，真叫一個好看。之後，老伴還變起了花樣，茉莉花、紫藤花、槐花等，老伴都喜歡用來炒雞蛋，每道菜清香扑鼻。

老伴閑暇時愛看中醫方面的書。她說，絲瓜花不僅能清熱化痰，涼血解毒，而且還有美容的功效。老伴在炖排骨的時候，喜歡往排骨湯里放上幾朵絲瓜花，這樣做出來的湯，湯色不僅艷亮使人增添食欲，更重要的是骨湯又添了几分營養。

老伴愛吃盛開的鮮花，鮮花味香，營養

價值高。用鮮花炖湯是最好的，春天她炖雞用玉蘭花瓣，夏天炖鴨用蓮花花瓣，待湯炖好之後，香氣四溢，花瓣爽滑綿甜。

鮮花含有豐富的氨基酸和多種人體需要的維生素，營養價值高。不僅可體會飲食烹飪的生活情趣，更有助於健康和美麗。

（陸明華）

點題征文

你下廚嗎？复刻名肴的得意，創新菜品的兴奋，甚至是一次手忙脚乱的“翻车”现场，都是乐趣。我們的“有滋有味”專欄，就為這樣的故事打造，誠邀各位美食達人上圖文來視頻。