

说说议议

## 老来伴 贵似金

俗话说得好：“少年夫妻老来伴”。人到中老年，夫妻陪伴显得尤为重要和珍贵。这种陪伴是子女和养老院的护工所不能取代的。我在养老院住过几个月，目睹了很多这样的生动感人的画面：市某生物研究所的退休干部A先生，妻子患有严重的脊柱炎和帕金森病，后背弯曲，手脚有些僵硬，给生活带来不便。他毅然决定与妻子一起住进了康养院。每天，A先生细心照料妻子：一日三餐和服药由他负责。每天上午8时，准时用轮椅将妻子推到健身房，并小心地扶她在运动器材上做伸手、分腿、蹬腿、起卧等动作，以增强臂力和腿部力量。久了，妻子有些厌烦，A先生就耐心开导她：“活动、活动，动了才能活。”每天晚饭后，A先生习惯推着坐轮椅的妻子到楼下小广场，让她看看户外景色，放松心情。经过三年的努力，他妻子病情稳定，心情也好多了。A先生对我说：既然妻子嫁给了我，我要为她负责一辈子。

当疾病来袭，第一时间守在床前，端水送药倒尿的，往往是最老伴。老伴是最了解你病情和身体状况的人，也是你最放心托付的人。退休后，我曾做过两次大外科手术，夫人没少照顾。第一次手术是腰椎开刀，脊椎内放了两块钛合金板，打了6个钉。术后，医生关照要躺45天，那日子真是度日如年。当时，虽然每晚都请护工，每天护工将便盆放在床上，我感到很别扭，怎么也排不出。后来，还是叫来妻子，她像对待小孩一样摆弄我，不知怎么的，排便就畅通了。45天，天天如此。这种默契配合，心灵感应，是伴侣之间独有的。

尤其是任何人不可回避的“临终关怀”，面对生命的终点，有一个人紧握着你的手，告诉你“别怕”，能极大地消解对未知的恐惧。

由此想到今年以来火热的黄金投资。黄金的物理特性是“稳”，而伴侣之间的情感和情绪，也是一个“稳”。这是相互陪伴之基础。我们说陪伴是“金”，并非指物质的贵重，而是指其无与伦比的精神价值、情感价值和生命价值。

(杭越)

时光片羽

## 写作，让我心灵如水洗般清凌

参加了老年大学散文写作班后，我养成了一个习惯，每天晚上都要坐在写字台前，铺开稿纸，开始练笔。此时记忆的闸门打开，往事如烟如雾如尘，其中的悲欢离合、酸甜苦辣的情愫就会在笔端流淌出来。

清晰地记得第一堂写作课，老师要求我们从一开始练笔就要诚实表达内心的感受。他让我们分别写一个词表达自己12岁前、后两个阶段的整体感受。我写的两个词是：无忧无虑，迷茫痛苦。

12岁前我的童年真是无忧无虑，快乐无比。12岁后的我迷茫痛苦。因历史原因没有

资格读高中而痛苦，这是我人生道路上的重要转折点，正所谓“当上帝关闭了一扇门的同时，也为你打开了一扇窗”，我被分配进了央企当车工，后来晋升科室干部，考了会计师。人生总是充满了无数的变数与选择，坦然面对所有事情，悲欢离合顺其自然，享受人生的多姿多彩，这是我在习作《往事悠悠》的一点人生感悟。这一次写作让我重温旧梦，重解心结，使我豁达、宽容、淡然。

学习散文写作，我知道了“一线穿珠”，即选择一条线索，把头脑里的几件事串联起来，形成文章。这个线可以是人物、事件、物件，

也可以是时间等。按照这个方法，我写了《父亲的茶壶》《母亲的棒槌》《外婆的纺车》三篇回忆文章。写《母亲的棒槌》时，慈母的笑容浮现眼前，她给我梳辫子，一只手滑动梳子，一只手温柔地抚摸我的头发，写作当时我的发梢似乎能感受到那份真挚细腻的爱，思念的泪水止不住地流淌。写着写着，我心情渐渐变得平静敞亮，对人生的悲欢离合有了新的思考。母亲挥动的棒槌不仅是在浆洗被子、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。

写散文，以我手写我心。不仅是写下自

己的人生经历，也是与人分享对人生、社会、世界的看法，因此，三观要正。两年多来，我写了十多篇散文，并且还有作品获奖。女儿通过阅读我的文章，特别是读了我的《聆听我爷爷的创业故事》后，知道了太爷一百年前开创了江阴袜业的辉煌历史，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。”

在写作过程中，我尽情享受着情感流动的快乐；写作，也让我对生活有了新的感悟。

(王敏)

## 枕书而眠好入梦

躺在床上看书，是一个不好的习惯。我为此没少挨家人数落。学生时代，家里还没有通电，晚上煤油灯散发着昏暗的光亮。母亲经常埋怨：“都几点了，你眼睛不要，火油还要钱呢。”

成家之后我躺在床上看书，总搅得睡眼浅的妻子难以入眠，终于忍无可忍，对我一顿数落。我改过了一段日子后，旧习再犯。妻子也不得不放任自流。

其实，在我看来躺在床上看书算不上恶习。因为有些书就适合躺在床上读，像汪曾祺的散文，都不长但韵味绵长，总能在适当的时候戛然而止，让你进得去，出得来，放得下，掩卷沉思，隽永的文字便将你带入梦乡。

有些书确实不适合躺着看，比如阿来的《尘埃落定》。文字的神秘氛围和独特的叙事视角，会让人沉浸其中，难以自拔，代入感强得让人不忍释卷，不看完一个完整的故事肯定停不下来，但看完一个故事又忍不住开启新的篇章。不经意间，晨曦已透过窗帘映出微微亮光。

工作和生活中难免会碰到不顺心的事儿，我不喜欢跟人吐槽，而是找一本好书，窝在床上信手翻阅，那些清新的文字快速纾解胸中的块垒，身心竟然愉悦起来。高兴的时候找一本喜欢的书，认认真真窝在床上读，那些文字便带你走进神奇的世界。

淫雨霏霏的假日午后，给了我不出门的借口，也成就了独享雨天阅读的静谧与悠然。躺在床上，找一本清淡的书，有一搭没一搭地翻看。雨声在窗外时急时缓，若有若无，便是最好的背景乐，指尖在书页间轻轻滑动，发出沙沙声响，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岁的朱勇泉，上初中时就开始自学作曲，3年后他的处女作《太阳底下花儿红》被江苏省音协刊物发表，从此一发不可收。

2000年4月朱勇泉退休后，谢绝高薪聘请，加入了我们清名桥社区歌咏队，为我们30多位老人义务当起了队长和老师。他为歌咏队创作了《科学养生是个宝》《要健康天天笑》两首养生歌曲，我们带着这两首歌，登上了第六届中国艺术节无锡分会场舞台，还上了江苏和无锡电视台。

朱老师善于紧跟时代脉搏，创作主旋律歌曲。他创作的《无锡志愿者之歌》成为无锡市百万志愿者的队歌。

25年来，朱老师创作了350余首歌曲，在全国性比赛中获奖50多次，其中《啊，锡山》获全国歌曲大赛银奖。

另外应无锡市公安局内保支队陈文辛音乐工作室邀请，朱老师为《梦太湖》《全民反诈》《卫士颂》等歌谱曲。陈文辛动人悦耳的歌声在无锡电视台一炮打响，后来又通过总台、腾讯音乐、人民视频等平台，传唱到大江南北。

(高慧娟)

## 寻回记忆中的浓香鲜美

自古以来，人们便以品尝鸡肉、啜饮鸡汤为乐事。不过时至今日，人们对食鸡的期待大不如前。究其原因，无非是觉得如今的母鸡汤少了往日的香气，肉质亦欠鲜美。

北京工商大学一项研究表明，散养与笼养肉鸡的鸡汤中检出数十种风味物质，其中散养鸡汤比笼养鸡汤多得多，这正是散养鸡汤香气迷人的奥秘所在。可惜如今纯正散养鸡已成稀罕之物。而且当前主流的白羽鸡仅45天便可出栏，每只鸡日耗仅约0.3元。在利益驱动下，鲜有养殖户愿为提升风味而承担数倍成本、延长养殖周期。

为寻回记忆中的味道，我的一位企业

朋友包下百亩山林，张网防护，从河南固始引进“爬树鸡”。这些鸡，平飞可达8米，故又名“飞鸡”。它们白日饮山泉、食杂草、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。

另一位朋友则另辟蹊径，在市郊圈地三亩，按每亩500只的密度散养“斗鸡”。他将鸡苗散放于杂草沟壑间，任其自由打斗、奔跑觅食。夜间鸡群归棚，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轰散鸡群，防止它们因聚

集升温而感冒。

更令人称奇的是，每批鸡中经打胜仗的两只“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。

这家养鸡场的卖鸡方式也别具一格：每逢周末开放场地，顾客可亲自追捕，逮到即付150元带走。这种狩猎式体验广受欢迎，养鸡场生意十分红火。

当我们重新给予鸡自由生长的空间与时间，那记忆中的浓郁香气与鲜美滋味，或许便能重回餐桌。

(顾品)

有滋有味

## 于唇齿间品味花香

老伴退休后，在自家阳台前种了几株木槿花。木槿花在夏天的夜晚开放，大大的一朵。每次开花，老伴会在第二天摘取，去了蒂和花蕾，或烹或煲汤，味道鲜美，又可去火消暑，是我家常吃的一种菜。

不是所有的花都能吃，老伴告诉我，一般的果子能吃，它开的花就能吃。其实古人很早就有吃花的历史，屈原在《离骚》中就提到“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”。在古代，人们就用桂花做桂花糕，用菊花做菊花糕，都是宴席佳品。

以花为馔，吃法大致相同。最简单的，是以花入清粥。这样的吃法最出挑的要数桃花粥了。大米粥熬得软糯，桃花花瓣点缀其中，盛在精致的瓷碗里，粉白相衬，总让人想起“人面桃花相映红”来。粥入口后，细微却无法忽视的花香，在唇齿间散发馨香。即使饭后，呼吸和言语间仍

有余香。

有一年栀子花盛开的时节，小区路边有一位拿着栀子花叫卖的中年妇女。老伴见后，毫不犹豫买了10朵，说要炒蛋吃。炒之前，先去掉萼片和花蕊，单吃栀子花的花瓣，在锅里焯水，准备几个鸡蛋，一道栀子花炒鸡蛋很快摆上了餐桌。老伴还在朋友圈上传了栀子花炒鸡蛋的图片，真叫一个好看。之后，老伴还变起了花样，茉莉花、紫藤花、槐花等，老伴都喜欢用来炒鸡蛋，每道菜清香扑鼻。

老伴闲暇时爱看中药方面的书。她说，丝瓜花不仅能清热化痰，凉血解毒，而且有美容的功效。老伴在排骨汤的时候，喜欢往排骨汤里放上几朵丝瓜花，这样做出来的汤，汤色不仅艳亮使人增添食欲，更重要的是骨汤又添了几分营养。

老伴爱吃盛开的鲜花，鲜花味香，营养

价值高。用鲜花炖汤是最好的，春天她炖鸡用玉兰花瓣，夏天炖鸭用莲花瓣，待汤炖好之后，香气四溢，花瓣爽滑绵甜。

鲜花含有丰富的氨基酸和多种人体需要的维生素，营养价值高。不仅可体会饮食烹饪的生活情趣，更有利于健康和美丽。

(陆明华)

## 点题征文

你下厨吗？复刻名肴的得意，创新菜品的兴奋，甚至是一次手忙脚乱的“翻车”现场，都是乐趣。我们的“有滋有味”专栏，就为这样的故事打造，诚邀各位美食达人上图文来视频。

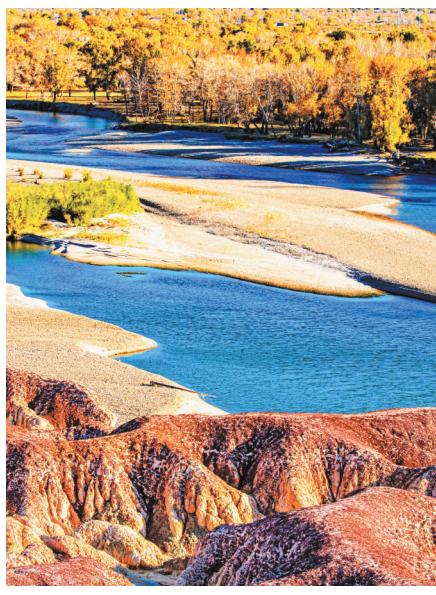
投稿邮箱：wxrbylzk@126.com



金黄的银杏，光而不耀；嫣红的枫叶，艳而不俗。秋冬之交，惠山古镇的色彩变得异常丰富。

一女子背着古筝，在银杏树下支好琴架，搁上录音器。随后安坐于石条，很专业地调音。托抹勾撮间，一曲《月光不归》舒缓悠扬，婉转空灵。琴声在香雾缭绕里，在金黄的古树下奏响，让人闻之恍若身处世外，暂别红尘。

嫩黄、鹅黄、蛋黄、橙黄、米黄、金黄、杏黄、土黄……光，像一位魔术师，用它出神入化的技法，把色彩调和到极致。(过正则 摄)



秋染五彩滩 汤青 摄