

# 寄情诗歌 醉心笔墨

## ——古稀老人钱云飞的退休生活



见习记者 李倩

“民心大爱高风尚,潜力无穷碧浪滚。双手捧托千百万,创优前哨排头兵。”昨日上午,在平桥区第四人民医院家属院,钱云飞老人面带微笑,深情地吟诵《信阳晚报》“讲文明、树新风”公益广告有感而发的七言绝句。这首昂扬向上的诗歌,在他精心筑作的诗歌里,仅仅是沧海一粟。

每天看书、读诗、写诗,已经成为77岁的钱云飞老人的日常生活。诗歌对于钱云飞来说,是生活中必不可少的精神食粮。平时最大的爱好就是写诗歌和练书法,“我觉得诗歌是最有意境表达美景美物的,读起来朗朗上口。”钱老笑着说。

退休后,钱云飞老人并没有选择修花剪草、含饴弄孙的悠闲日子,而是将自己的后半生都倾注到了诗歌的创作中来,“2000年以后,我的诗歌才算进入状态,阅历越来越丰富了,诗歌作起来也就更加成熟了。”钱云飞笑着说。

现任平桥区老年书画诗词研究会常务副会长的钱云飞著有《茗阳阁吟》《茗阳阁号》《豫风楚韵》《贤岭吟松》诗歌集及《钱云飞书法作品集》。其中,不少作品多次在国家级刊物发表。同时积极参加全国诗词大赛,并多次获奖。

“只要一有时间,我就与爱好诗歌的诗友们一起探讨诗歌创作,互相交流共同进步,也结交到不少朋友,我的退休生活很精彩。”钱云飞老人告诉记者,

由于自己热爱诗歌、文学,自己的子孙也都受到了熏陶,正在读高二的孙女钱丰懿也同样热爱写作。

17年的时间里,钱云飞老人创作千余首诗歌,内容涵盖歌颂党和祖国、风景名胜,我市各个美景、身边趣闻、退休生活,每篇的内容都是一种积极向上的正能量。

钱云飞的诗歌写得平仄押韵,书法是行笔流畅、章法严谨。擅长行草的他,耗时两个月书写了3部诗歌,对开共67米的书法长卷,其中最长的一卷有30米。“由于不能有错别字,我都提前打好草稿再进行写作,内容有古文选段、毛主席诗词及千字文。”钱云飞说,自己用楷体书写,其中再用行书写几个字进行点缀使整幅书法长卷更加有灵气。

从诗歌寄情,到醉心书法,钱云飞没有天赋异禀,却也坚定不再回头。低调的他,总是自称业余爱好者,但视诗歌和书法为灵魂的执着。提到日后生活时,钱云飞表示没有再去做别的打算:“我的诗歌和书法还需极大提高,我还得继续学习。”



快乐人生

## “有话说出来,千万别憋着”

### 老年人为了健康就要积极说话

悄然无语的世界,任何人都不能容忍。为了健康,就天天都要说话。上了年纪的人,人际交往的机会相对少了,行动受了限制,那么就更需要留意与人多说话、多交流。

很多人都有体会,在有烦恼、不高兴的时候,找朋友或者亲人述说一番之后,心情就变得好起来。这其中的道理很多。首先,说话的过程就是宣泄的过程,自己有了想法,没有输出的渠道,憋着就很难受。第二,说出来也是讨论问题,也许在听别人的意见时会获得解决方案,哪怕得到一点儿启发也是好的。老年人有话更需要说出来,不要憋在心里。

思想是个很活跃的东西,每天有那么多不确定的、无声的念头在头脑里转啊转,有的时候会生出一些莫名的烦恼来,所以确实需要清理。说出来,就

是清理。跟谁说呢?老人可以跟自己的老伴、朋友、儿女说,也可以参加一些老年社团。如果身边没有人,医学家和心理学家建议,可以对自己说,或对着镜子里的自己说。“自我对话”的目的,是帮助自己对不合逻辑、不合理的思想保持自觉。

老人也可以大声地朗读诗歌、小说以及自己喜欢的任何书籍,这样做的目的很简单,就是为了要用声音传达出语言来。

毋庸讳言,一个人每天说的话中可能大部分是废话,或者是为说话而说话,那又如何呢!不要鄙视谈天说地的男人们和议论“张家长李家短”的女人们,如果他们那样做的前提是不伤害别人,又有利于自己的健康,那就没有错。

对于该为健康而说话的老年人,让我们说:“有话说出来,千万别憋着。”

(综合)

## 赞美花乡——卜塔集

(表演唱)

刘守保

人物:甲、乙、丙、丁、戊、己  
道具:六套老汉衣、幅、六支烟袋

合唱:六个老汉走呀走向前,咱们今天来呀来宣传;  
今天不把别的唱,表一表花乡就是好。

甲乙唱:一唱花乡就是好,全靠党委好领导;  
优费政策落实到户,农民种植积极性高。

丙丁唱:二唱花乡就是好,全靠政府的好领导;  
引导引进新科品种,种植面积上了规模。

戊己唱:三唱花乡就是好,爱心老板全国跑,  
各类花奔推销国内外,数万亩花卉销售不作难。

甲乙丙唱:四唱花乡就是好,花农收入大提高;  
高楼大厦到处林立,新型农村到处可见了。

丁戊己唱:五唱花乡就是好,村村通道路修通了!  
条条大道又宽又好,路灯夜里全都亮了。

甲(快板):六唱花乡就是好,花农素质大提高;  
捐款捐物献爱心,争先恐后不图名。

乙丙唱:七唱花乡就是好,花农生活大提高;  
高级轿车到处跑,家家户户都有了。

丁戊唱:八唱花乡就是好,农家乐饭庄开起来了!  
游客游乐有吃有喝,欣赏美景乐哈哈。

己(快板):九唱花乡就是好,孝心助残好事多;  
敬老爱幼到处见,文明创建走在前。

合唱:十唱花乡就是好,花乡的大事实在多;  
唱到这里算一段,下次咱们再来表一表。



## 十二时辰养生指南?(一)

经络是人体天然药库,12经络上面有300多个穴位。这12条经络分别连着人体12个脏器。今天求医网小编为大家献上十二时辰养生指南,希望能打开大家的健康之门。

子时——胆经旺  
子时睡得足,黑眼圈不露

时辰:子时  
时间:23:00-1:00  
对应经络:胆经

人体状态:单只需要新陈代谢,人在子时入眠,胆方能完成新陈代谢。但这个时候心脏功能最弱,心脏病患者绝大多数在夜间(心脏功能差)发病和死亡。

临床证明,心脏病患者绝大多数在夜间发病和死亡,家里如有心脏病患者,要加强观察,备好救心药丸。这时间上床睡觉,有利于骨髓造血,凡

子时前入睡者,晨醒后头脑清新,气色红润。

丑时——肝经旺  
丑时睡得香,脸上不长斑

时辰:丑时  
时间:1:00-3:00  
对应经络:肝经

人体状态:此时是肝脏修复的最佳时段。人的思维和行动要靠肝血的支持,废旧的血液要淘汰,新鲜血液要产生,这种代谢通常都是在肝经最旺的丑时完成。

此时必须进入熟睡状态,让肝脏得到最充足的。而此时不能入睡的人,肝脏还在输出能量来维持人的思维和活动,新陈代谢会受到影响,或无法完成新陈代谢。《黄帝内经》讲“卧则血归于肝”。所以丑时前未能入睡,面色青灰,情志怠慢而躁,易生肝病,脸色晦暗长斑。(未完待续)(综合)