

桑榆晚晴

69岁刘天恩笔耕不辍

15年创作超过200万字文学作品

锻炼身体、看书、写作、整理菜园……退休后，刘天恩的生活过得简单而充实。四部长篇小说、多篇中短篇小说、散文、诗歌……15年来，刘天恩老人笔耕不辍，共计创作超过200万字。这些成绩背后，是他对文学的执着热爱和不懈追求。“写作是我的一个乐趣，虽然每天都在写，但我并不觉得累。”今年69岁的刘天恩说。昨日，记者来到刘天恩家中，听他讲述自己的写作故事。

□文/图 本报记者 张玲玲
王培



一篇报道激发写作兴趣

刘天恩老人偏瘦，精神矍铄，讲起话来思路清晰，很是健谈。和记者见面寒暄后，一提起写作，老人就打开了话匣子。

“1972年，我是部队宣传股的一名干事。当时有四五个战友专门负责写作投稿，但半年下来，一篇都没有发表。宣传股长一着急，让我也加入其中。没想到我写的第一篇稿子就被刊发到《长江日报》的头版，并且下面配发了评论。”刘天恩告诉记者，他至今仍清晰地记得那篇报道的名字叫《节约箱》，讲述了邱少云生前所在班将积攒的牙膏皮卖钱、买来马列单行本进行学习的故事。

这篇报道的刊发，激发了刘天恩的写作兴趣，也开启了刘天恩的写作之旅。“得到表扬了，心里特别高兴，而且本身就喜欢写作，所以就开始创作更多的作品。”刘天恩告诉记者，“其实，我上学的时候就喜欢语文。升入初中时，我被老师点名当班长，后来我才知道是因为我的语文得了满分；初中阶段，除了看名著，我的作文被老师当成范文读了好几遍；上高中时，我课外时间经常去图书馆看书。”

退休后开始文学创作

1976年，刘天恩从部队转业到我市某工厂工作；1990年，刘天恩调到郾城质量监督局，再次拿起笔，负责单位的宣传报道：消息、通讯、评论……这些体裁的报道，老人写起来如鱼得水。

退休后，刘天恩有更多的时间进行写作。与之前在单位的宣传报道不同，刘天恩开始尝试写小说。“小说的写作更自由。”刘天恩说，“在写小说之前，我都先打好腹稿，然后再按照这个框架往里面填内容，一些具体

的细节和情节都好补充。”

“俺爸写的小说很贴近生活，读起来很有意思。”刘天恩的儿媳妇刘君萍告诉记者，她的床头放着几本父亲亲写的小说和散文，一有时间就看会儿。“我写小说时，有的人物原型就是身边人。不过，每篇小说里塑造的人物形象、个性都不相同，情节跌宕起伏，语言也很有特色。”刘天恩告诉记者。

在刘天恩卧室的书柜里，放着几摞用袋子分类整理好的打印文字稿及

累计创作超过200万字

多；去河堤锻炼身体时，随身携带笔和纸，想起什么就记上几笔；夜里睡觉醒来，有灵感了就起床写几句。

小说之外，刘天恩写作涉及的体裁还有小小说、散文和诗歌等。“小小说、诗歌和散文，基本上半天或一天就能写一篇。”刘天恩说，他经常参加各种征稿活动。与此同时，他还是《郾城文史资料》的撰稿员。

《史记》《历代散文》《蛙》《老人与海》《历史的教训》等，每天，刘

天恩都要在书海里遨游，看书累了就去院子里整理菜园，呼吸新鲜空气。

“对我来说，看书和写作都是一种享受。”刘天恩乐呵呵地说。

或热心公益，或乐于助人，或热爱生活，或身怀绝技，或能歌善舞……若你身边有这样的老人，欢迎联系我们。

联系电话 13938039936

养生保健

“春捂”4个部位事半功倍

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”。早春时节，手腕、腰眼、小腿和肚脐这四个部位最需要好好捂捂。除了注意日常保暖，一些保健方法能使春捂的养生效果事半功倍。

突起部放在两侧肾俞穴上，先顺时针方向压揉9次，再逆时针方向压揉9次，如此连做36次。

小腿，热敷足临泣穴

很多老人容易出现偏头痛或小腹痛，甚至出现恶心呕吐眼睛痛，这种表现属于肝阳虚，这时要重点保护好小腿外侧，可以多热敷足临泣穴和阳辅穴。

足临泣穴就在第四脚趾和小脚趾之间缝的终点，取穴方法是将手指从四脚趾和小脚趾之间的缝向脚背方向推，推到有骨头的边缘时就是足临泣穴。阳辅穴在小腿的外侧，脚外踝关节上方四寸的位置。

肚脐 聚气神阙穴

中医称肚脐为神阙穴，温暖此处可鼓舞脾胃阳气，特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人，要特别注意这个部位的保暖。

神阙穴的保健方法有三：1.揉中法：每晚睡前空腹，将双手搓热，双手左下右上叠放于肚脐，顺时针揉转（女子相反），每次360下。2.聚气法：端坐，放松，微闭眼，用右手对着神阙空转，意念将宇宙中的真气能量向脐中聚集，以感觉温热为度。3.意守法：放松，盘坐，闭目，去除杂念，意念注于神阙，每次半小时以上，久之则凝神入气穴，穴中真气发生，胎息则慢慢启动。

晚综

手腕，点按神门穴

手腕处有心经的原穴——神门穴。心主管全身的血脉，通过输送气血来温暖全身。原穴是主管各脏腑的元气和生命的原动力所发出的穴位，能够强化脏腑。所以春捂的第一个关键部位就是神门穴。神门穴在腕横纹上，手小指一侧腕下方肌腱的里侧。主治病症为胸痛、便秘、焦躁、心悸、失眠、食欲不振等疾病，为人体手少阴心经上的重要穴道之一。

平常没事的时候用拇指指端反复点按神门穴30次，可以去除烦躁、安神定志。按揉此穴时力量不需要太大，也不必追求酸胀感。

腰眼，意守肾俞穴

腰眼也是春捂的重要部位。人体阳气的根在肾，而腰为肾之府，肾阳虚时会腰部酸软怕冷，经常尿频或精神容易困倦疲乏。按摩腰部肾俞穴可滋阴壮阳，补肾健腰。

肾俞穴位于第二腰椎棘突下，左右二指宽处。用热水袋热敷或艾灸该穴，可温暖肾阳。此外可两手握拳，以食指掌指关节



生活百科

保温杯不宜用来泡绿茶

不少人喜欢用保温杯泡绿茶。专家提醒，保温杯会使水保持较高温度，进而使绿茶中所含的对人体有益的茶多酚更易被氧

化成茶褐素。另外，长时间的热水浸泡，也影响茶的口感。因此，泡茶时应尽量使用陶瓷或玻璃杯。

晚综

睡太多大脑会早衰

英国伦敦大学科学家发布的一项研究指出，成人正常睡眠时间应为每晚6-8小时，睡眠太多

会导致日后大脑衰老提前4-7年，认知能力加速衰退，并影响到推理和词汇等能力。

晚综