

# 精美的石头会唱歌

六旬老人痴迷捡石头，14年搜集五六百块

“有一个美丽的传说，精美的石头会唱歌……”这首脍炙人口的歌曲也唱出了市民张建民的心声，年过六旬的他痴迷收集各种造型的石头。9月12日中午，记者来到张建民家中，欣赏他收藏的五六百块奇石，聆听他讲述自己与石头

□文/图 本报记者 王 培  
见习记者 陈金旭



## 给每块石头都起个动听的名字

刚出炉的烧饼、脆生生的苹果、款式时髦的眼镜……记者来到位于市区嵩山路附近建业森林半岛小区的张建民家，看到桌子上摆满各具造型的石头。

“这是几块有趣的小石头，我把它们摆到了桌子上。我家每个屋里都有石头。”张建民笑着说。在他家里，记者看到，书房里放满各种石头，个头较大的石头摆放在阳台上，甚至卫生间的凳子上还放着两块白色的石头。“这两块我还没想好给它们起个什么名字，所以就先摆放在这里，我每天洗了脸就看看，思考一会儿。”张建民对记者说，妻子有时虽然会抱怨他把这些“破石头”堆满了屋子，但还是很支持他这个爱好。

张建民告诉记者，2003年，他到洛阳参加一个会议，结识了一位喜爱搜集奇石的朋友，这位朋友向张建民介绍了一些奇石知识，并赠送他一个猴子造型的石头。这之后，张建民便踏上了搜集奇石的道路，至今已有十几年。“太大的石头运输不便，再说家里也放不下，所以我搜集的石头多是中小型的，现在有五六百块了。”

## 搜集石头靠眼力也靠缘分

“别人外出旅游都带纪念品、土特产回来，我却常常带着石头回家。”张建民向记者介绍，自己每次到有山水的地方，一定会留心有没有心仪的石头。长期积累的经验，使得他每次旅游都有所收获，少则一两块，多则一两箱。一次他在成都搜集的石头通过物流运送回来，居然有二三百斤。

搜集石头靠眼力，也靠缘分。张建民说：“有时候，很多人经过我捡石头的地方，却没有留意到我相中的石头，而我一眼就能看到这块石头。每块石头就像是一

个久违的孩子在等着你去发现、去赏识。”

记者看到，张建民搜集的石头挨挨挤挤占据了柜子的各个角落，有的石头像猴子、苹果，有的石头图案像白马、龙头等，各具特色。“这块是我在西藏林芝一条江边捡到的，你看，像不像一个温婉的少女？我给它起名叫‘林芝少女’。当时，不少人从这块石头旁边经过，都没有看一眼，我一下子就相中了，把它收入囊中。”张建民从柜子中拿出这块石头向记者展示。

## 亲自打磨抛光 学习打造底座

“这块是从重庆嘉陵江边捡回来的，像不像一壶老酒？这块是今年夏天从日照捡回来的，像一块烧饼……”张建民逐一向记者介绍这些石头，如数家珍。

每次捡回石头，他都要先将石头清洗干净。“先用刷子轻轻地刷洗，再用清水洗干净。洗完以后有些还需要用砂纸打磨、抛光，再上一层蜡，看上去更加有光泽。”张建民对待每一块石头都小心翼翼，生怕因为自己不小心，让石头的美有了缺憾。

为安置这些石头，把它们衬托得更逼真，张建民买了锯、刨子、锉等工具，自己摸索着为石头打造底座。将底座打磨好后，再刷上一层漆，造型各异的石头配上

精美底座，十分大气。

常年搜集石头，使张建民的审美能力不断提高，增长了见识，陶冶了情操。“有些石头别人看不出来，但我能辨别出来，眼力提高了。而有些是靠生活阅历和知识的积累。比如我收藏的那块‘保尔·柯察金’，大家都说像，但没有看过《钢铁是怎样炼成的》的人，自然看不出来。”张建民告诉记者，搜集石头让他心情舒畅，有时候遇到点烦心事，看看石头也就忘却了。

张建民坦言，这些石头每一块都不可复制，是大自然形成的宝贝。在搜集奇石的过程中，他强烈感受到大自然的力量，使他对自然更加敬畏，对生活更加热爱。

## 养生保健

### 坚持“四柔” 长寿可期



进入老年后，人生态度应逐步从激进转向从容，从豪放转向静和，从阳刚转向阴柔。人到老年“柔”则“寿”是个行之有效的秘诀。

**性情要柔顺** 孔子曰：“仁者寿。”老年人应仁慈随和，凡事不强求，随便一点，想开一点。良好的心态有利于心理和生理健康，可以减少脑出血、脑梗死、心肌梗死等的发生。

**饮食要柔软** 老年人牙齿松动，肠胃功能虚弱，故不宜吃生、冷、硬等不易消化和刺激性的东西。另外，年老体虚，适当调补很有必要，但最好在医生指导下进补。

**穿着要柔美** 老年人皮肤干燥，缺乏弹性，应穿着柔软、宽松、透气性好的衣、裤、鞋、帽、袜（包括枕头、坐垫、被褥）等。服装式样与色调要协调，有时代感，从而愉悦身心。

**行动要柔缓** 人老体弱，神经、肌肉、骨骼的功能都大打折扣，所以，任何行动都应“慢三步”“小开门”“软着陆”。如早晨起床或夜间上厕所，应先坐一会儿，定一定神，再慢慢起床。

据《北京文摘》

## 保健品不能当药吃

现在有太多的保健品，宣称有治疗作用，甚至可以治多种病，从保健品本身的作用机理是不可能做到的。保健品只是有辅助作用的食物，不是药品，绝对不能替代药物。

有些老人喜欢吃三七粉，从医生角度看，是不提倡的。三七粉并不适合所有人服用，某些人服用还有出血风险；而对于真正需要治疗的人来说，三七粉不能满足治疗需要。

血脂高的人喜欢吃深海鱼油或喝绞股蓝茶，认为可降血脂，还没副作用。其实这类产品降血脂作用有限，起不到治疗作用。

据《快乐老年报》



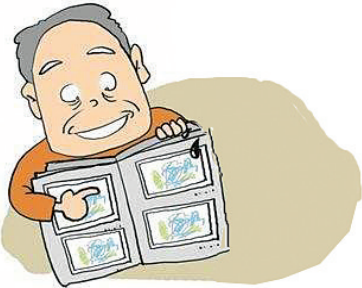
## 夕阳红

# 赋诗写文乐晚年

□张德彦

我是舞阳县孟寨镇的一名乡村教师，退休后来漯定居，为忙于工作的儿女接送孩子。闲暇时购物买菜，到老年大学听戏看歌舞、观琴棋书画，或埋头于图书馆中的各种书籍报刊，如饥似渴地享用不尽的精神食粮。乏了，就骑车漫游沙澧公园，陶醉于人文风光，欣赏悠扬丝竹……

退休前，我撰写的文稿和辅导的学生作品曾在国家、省、市报刊发表或获奖，退休后我仍不辍笔耕。2012年，《东方明珠更辉煌》等六首诗收入《中国老年游世博》一书；2013年，诗作《漯舞赋》《神奇少林》和《壬辰六月赋》收入《中国时代文艺家代表作年选》；2014



年，我创作的歌颂祖国大好形势的组诗《癸巳之光》，以及反映沙澧儿女家园情怀的长诗《悠悠岁月燃激情》、散文《我在贫困乡村当教师》都获得相关奖项；2015年，我的两篇小品文被收入作家出版社出版的《情感散文第二卷》。

去年春天，我指导孙女创作了叶贴

画《树林与小鸟》，引起记者的注意，他们翻阅了我的部分作品，并以《记录工作风采，讴歌幸福生活》为题，把我老有所乐的生活故事呈现于报端。去年年底，受市广播电视台情景剧组的邀请，我主演了倡导青年人爱亲孝老的微电影《探老奖》，此剧春节前在54频道黄金时段播映十几场，引起了很好的社会反响，我也过了把演员瘾。

今年4月7日，我写的小文《我的绿色环保情缘》在媒体刊出；目前，我正在创作再现社会真、善、美的漫忆随笔《人世间》，已写出五万多字，并在《漯河文学》上发表，引起读者共鸣。

退休以后，我在不辍笔耕中体验着文字之乐，并开发了多种爱好，生活丰富多彩。我的这五年，过得幸福、充实！