

读报剪报做摘抄 生活充实又快乐



□文/图 本报记者 张玲玲

在源汇区干河陈乡丁湾村，提起64岁的丁富友，村民纷纷对他竖起大拇指。他以前在一化肥厂技术监督科工作，退休后在一家保安公司当教员。工作之余，他爱好读书做摘抄、剪报；在他的衣兜里，总是装着一个巴掌大小的本子，随时随地记录感想……近日，记者见到了丁富友，听他讲述自己充实而有意义的生活故事。

随身带着小本子

“十九大开得好，惠民政策真不少，广大群众得实惠，多好！合作医疗是个宝，村民看病有依靠，小病大灾心不慌，快好！学习报告走在前，撸起袖子加油干，阳光丁湾要发展，决战！水好景好家乡好，沙澧大地人更好，民风淳朴人实在，素质高……”这首读起来朗朗上口的三句半，就是丁富有创作的《庆祝十九大 喜说新变化》。“看着身边这些年发生的变化，村民的日子越过越好，我不禁感慨党和国家的政策好，创作了这首三句半打油诗来诉说变化，同时表达自己的欣喜之情。”丁富友说，这首诗在村内组织的联谊会上朗诵后，得到了村民的一致称赞。

“丁湾三里长，人丁更兴旺。旧貌换新颜，见面诉衷肠。如今城中村，告别土坯房。出门水泥路，抬头见楼房。路灯彻夜明，全村亮堂堂。吃穿用不愁，周末下食堂。家用水电气，城乡没两样。桥头不夜城，疑似小香港。人人拿手机，农家互联网。汽车停满村，村民喜洋洋。这就是我的梦，这就是我的故乡丁湾。”这是丁富友为村庄创作的打油诗《忆乡情叙乡愁》的选段。

这些打油诗只是丁富友创作的众多打油诗中的两篇。《浪淘沙·新螺湾》《七律·顺其自然》《骑单车》……在丁富友的笔记本上，工整地记录着自己写

过的打油诗，有的是描写漯河近年发生的变化，有的是抒发人生感慨，有的是记录生活趣事。每首打油诗上，还详细地记录着创作时间及地点，后面还附着创作背景及感想。

“我有一个习惯，衣兜里随时装一个巴掌大小的本子，不管走到哪儿，想起来什么了，就及时用笔记下来。”丁富友说，偶尔忘记带本子，他就随手找张烟盒等废纸记上，“我不太注重本子本身，只要能写字都行。”

记者注意到，丁富友的笔记本大多是自己制作的，封面和封皮则用透明胶带加固缠绕一圈。“办公室里经常有废弃的白纸，我觉得扔了可惜，就捡起来攒到一块，用订书机订在一起，制成本子，你看，这多结实。”丁富友说。

坚持不懈做摘抄

在丁富友的笔记本上，除了自己创作的打油诗，还密密麻麻地摘抄着诗歌、散文、人生哲理、生活窍门等内容。原来，老人一直保持着做摘抄的习惯。“俗话说‘好记性不如烂笔头’，我从上初中时就养成了做摘抄的习惯，看到美文美句了摘抄下来，闲暇了时常翻看、朗读。这么多年来，我也不知道摘抄多少本了。随着搬家、收拾房子，我丢失了一些，很遗憾。”丁富友说，他最喜欢翻看摘抄本，里面全是他自己筛选出的感兴趣内容。在他办公桌上摆放的20多本摘抄本中，他能熟练地说出哪个本子上都摘抄着哪些内容。

随着网络的普及，丁富友也换上了智能手机，玩起了微信，但他的微信“收藏”一栏，似乎成了他的另一个摘抄本。“觉得有用的我就会保存下来，没事了就翻翻看看，我的收藏里，全都是‘有用’的东西。”丁富友拿着手机向记者展示起自己的微信收藏栏。记者看到里面收藏着《一张图带你了解新一届党的中央领导机构》《这些零食也是



药，经常吃吃有奇效》等内容。“我的微信里，用得最多的就是‘收藏’，这基本上算是我的电子摘抄本了。”丁富友笑着说。

生活充实快乐

随着电子技术的飞速发展，电子文件的广泛运用，剪报逐渐淡出了人们的视野，然而，丁富友则保留着剪报的习惯。丁富友告诉记者，他平时不吸烟、不喝酒、不打牌，生活中最大的乐趣就是读报、剪报，这也是他的精神寄托。“工作之余，我喜欢看书看报纸，遇到喜欢的文字就会剪下来，贴到本子上。”丁富友说。

每年发生的国内外大事，他把相关文章剪下来，贴到本子里。“这些都见证了时代发展和社会变迁，我就把相关资料收集起来，作为一个专题，分门别类地进行保存。”丁富友一边向记者展示自己的剪报作品，一边如数家珍地说，“比如刚召开的十九大，里面涉及的惠民政策我都用笔画上，做为标记，方便以后查找阅读，政策里面的用词和专业术语，也为我以后创作提供了素材。”

翻看丁富友厚厚的一摞剪贴本，里面有诗歌、散文、短评、小品等不同题材。“这是我的‘百科全书’，里面什么内容都有。”丁富友开玩笑地说，随着年纪渐长，他越来越关注养生保健，所以，与保健相关的内容也被逐渐列入了他的剪报内容。“读报剪报除了增长知识，拓宽视野，还让生活增添了许多乐趣，我也希望把剪报的快乐传递给更多的人。”

长寿老人

85岁老人爱练太极拳

□文/图 本报记者 王培见 见习记者 陈金旭

在市区烟厂花园广场，有一位老人经常在这里练太极拳，她精神矍铄，动作舒缓有力。11月6日下午，记者见到了这位老人，她叫翟秀枝，今年已经85岁了。谈起养生秘诀，老人笑言，就是食不过饱 and 坚持锻炼。

练太极二十多年

年轻时，翟秀枝工作很忙，退休后，猛然闲下来的生活让她有点无所适从。为了寻找乐趣，她常常到双汇广场、烟厂花园广场玩，看到不少人一起打太极拳，她也跟着慢慢学。

“年龄大了，学得慢，太极拳我都学了很长一段时间，学会之后就坚持下来了，到现在已经有二十多年了。”翟秀枝一边对记者说着，一边站起身来向记者展示，一招一式如行云流水，刚柔并济。

除了太极拳，翟秀枝还跟着广场上锻炼的人学了太极剑、扇子舞等，对很多锻炼项目都充满兴趣。每天早上五六点，翟秀枝就准时出现在了广场上，开始锻炼。

每顿只吃八成饱

对于饮食，翟秀枝从不挑剔，家人做啥她都吃得津津有味。翟秀枝说，她更喜欢稀饭、汤面条等汤水较多的食物，但也绝不多吃，每顿饭坚持只吃八成饱。“上了年



纪，消化功能不如以前了，不能吃太多。”翟秀枝说。

翟秀枝说，她不爱吃肉，比较喜欢吃当季的蔬菜。为了保证营养，她每天早上都喝一大碗牛奶。“家里买的老年奶粉，我每天早上都沏上一碗喝。”翟秀枝说。

结交朋友 心情开朗

翟秀枝的脸上常常挂着笑容，认识她的人都说她是好脾气。

“我一直就是这脾气，平时话不多，也不和别人生气，有什么事哈哈一笑就过去了，能玩到一起的朋友就玩，玩不到一起的就少说几句。”翟秀枝和广场上许多老人成了朋友，大家一起锻炼，一起说笑，每天的生活充实而快乐。“人之间多一些理解，多一些宽容和体谅，就不会有那么多矛盾了。”翟秀枝对记者说，可能正是自己凡事看得开，又喜欢锻炼，所以身体很好，晚年生活才幸福。

精彩晚年

白杨叶落炊烟暖

□魏益君

一场冷雨，一阵凉风，把秋天送走了，于是，一个新的节令便如约而至——立冬了。

到了立冬，一切都在变化。风儿开始带着凛冽的寒意，炊烟的色彩也开始变浓。暖暖的炊烟直直升起，忽有一阵轻风，烟柱被风儿折弯，压在农舍的身后，像是给农家的院子梳了一条长长的辫子。继而，炊烟渐渐散开，漫上房顶，挂在树梢，笼罩着温情的农舍和农家悠闲的日子。一柱冬日的炊烟，总给人温暖的怀想，使人悠悠然想起灶间烧火的母亲。

村头的白杨开始落叶，林子里铺满了一片金色。太阳

也起得晚了，摇一摇睡得通红的脸蛋儿，趴在树梢，与满地的黄叶相映成金色的柔美。立冬并不是没有绿色，新播的麦苗已经吐绿，一行行，长成优美的诗句。初冬的晨雾总是青睐这片绿意，慷慨地罩上一层轻柔的丝幔。当风儿吹走丝幔，叶尖上便缀满了珍珠般晶莹的晨露。

乡村的节奏开始变得不紧不慢起来，猫儿狗儿懒洋洋地追逐着太阳，追逐着一份温暖。农人有了闲暇，围一个火炉，沏一壶浓茶，聚在一起谈天说地，开始了神仙般的日子。

立冬了，农家开始孕育着一个新的希望，一切都是那么美好。