

 老有所乐

八旬“诗歌奶奶”和她的田园梦



陈花鸽老人在她的小菜园里读自己写的诗。

人生坎坷 结缘诗歌

走进陈花鸽的住所，映入眼帘的是一箱一箱报纸、杂志和书籍，这些老人的日常读物把朴实无华的家装点得很温馨。

老人退休前是一名会计，育有三男两女，其中一个女儿从事文字工作，曾经出版过诗集。老人很为自己的子女骄傲，她向记者展示了女儿写给她的诗：

妈妈
我没有给您过
一次隆重的生日庆典
时光驾驭的车轮

总是那么狂野
它会辗疼女儿的心啊
……

在女儿的影响下，老人在退休后走进文学的殿堂，并在70多岁时开始了诗歌创作。“我年轻时经历过许多苦难，‘文革’期间还被打成‘右派’。现在的美好生活是那时候做梦都不会出现的景象，我要用诗歌歌颂现实中的美好幸福。”老人告诉记者。

翻开老人装订整齐的诗册，一首首平实质朴的诗歌自

在位于市区嵩山西支路的西班牙玫瑰小区，住着一位名叫陈花鸽的老人。老人今年82岁了，生活中最大的乐趣就是写诗。7年来，老人创作了200多首诗歌，这些作品饱含她对祖国的热爱、对人生的感悟。日前，记者走进陈花鸽的家，与她展开一段诗的对话、心的交流。

□文/图 本报记者 杨旭

半个多世纪的岁月中淬炼而出，讲述亲切的家常生活，咏叹温情的百姓故事。

“欢声笑语飞小楼，今夕摆上甜食宴。品味佳酿桂花酒，赏月开怀共举杯。”这是甜蜜的团聚时光；“他爱我如掌上珠，他答应我摘星星。还来不及回味时，他已紧闭上眼睛。”这是对老伴深情的缅怀；“纯净无瑕的业绩，青春年华醉担当。八旬蓦然回首时，算来算去情未了。”这是对生命充满哲思的回忆。

独自居住 潜心创作

诗歌创作占据了陈花鸽晚年生活的大部分时间。儿女们孝顺，不想让她因此劳心，她却以写诗为乐。多年来，老人坚持自己居住，把时间和精力都付与了诗。如今虽然年迈，却耳聪目明，身体健康，不知道这是否与写诗带给她的快乐有关。子女们不管是谁来看望她，都要给她带上些报纸、杂

志，方便她阅读。

老人告诉记者，她从小就特别喜欢读唐诗，觉得诗歌是文学的翘楚，特别是一些名家名作，她至今都能如数家珍地背诵。她坦言，自己的造诣还远远不够，但这毫不影响她创作的热情。有时候灵感乍现，“下笔如有神”，一首诗一气呵成；有时候为了拿捏情感，也

会“两句三年得”，反复推敲。

无论创作的过程是苦是乐，当捧起自己装订的诗册时，老人的脸上挂满笑容，一如她的作品一样，温柔却蕴含着正能量。面对记者，老人用她沧桑的声音朗诵了诗册中的一首旧作：“莫说桑榆晚，尚有霞满天。凝思时光回流，亦真亦幻年轻。”

寄情田园 歌咏人生

在陈花鸽的诗歌作品中，有许多田园诗，这与老人的另一个爱好有关。原来，老人特别欣赏陶渊明，喜欢“采菊东篱下，悠然见南山”的生活。她家住在一楼，就自己开辟出一片小菜园。她在菜园里种上萝卜、辣椒、西红柿、豆角、菠菜，老人日常吃的蔬菜都来

自这片菜园，吃不了的，她就分给左邻右舍。

为了照料好这片菜园，老人每天都要浇水、松土。当然，老人种菜并不单单是为了收成，更多的还是为满足心中“采菊东篱下”的梦想。

如今，菜园成了老人的另一方精神家园，她能从泥土中

嗅出大自然的芬芳，她说那气味像是琼浆甘露。创作时，菜园给了老人无穷的灵感，“都说我的田园美，都说我的田园绿。都说田园花儿香，田园瓜果甜如蜜。”她把她的菜园写进了诗里，唱进了歌里，也把她晚年的日子过得诗一般美好。

长寿老人

“该吃吃，该喝喝，啥事不往心里搁” 98岁老人畅谈长寿秘诀



王玉梅老人（中）和老朋友拉家常。

□文/图 本报记者 王培 杨旭 见习记者 陈金旭

11月20日上午，在市区五一路与老街交叉口的一条巷子里，坐在手推车上的王玉梅老人正在享受冬日的阳光。说起这位老人，不仅巷子里的居民，就连附近的菜贩、商户都知道她是“老寿星”。今年98岁的王玉梅身体硬朗、思维清晰，她有什么长寿秘诀呢？

每天出门转悠

俗话说：“饭后百步走，活到九十九。”王玉梅虽已年近百岁，还是坚持活动身体。她每天最爱做的事就是推着手推车四处转悠，找相熟的老人聊天。

王玉梅喜欢听戏，对《秦雪梅吊孝》《穆桂英挂帅》等经典豫剧剧目，她如数家珍。王玉梅也喜欢听单田芳的评书。她的记忆力不错，平时爱给老朋友们讲戏曲、评书里的故事。

“俺妈的腿脚还行，前些年还经常和几位老人一起到彩虹桥附近玩，这两年，就在家附近转。”王玉梅的大女儿马桂春对记者说，老人每天上午、下午都要出门，即使外面没有人聊天，也要转几圈再回家，已经成了一种生活习惯。

爱吃炖、煮饭食

走在路上，总有人问王玉梅吃的是什么，怎么身体这么好。在饮食方面，王玉梅确实有一些心得。

“做菜馍、蒸包子、擀面条，尽量少在外面吃饭，自己家做的最好。”王玉梅说，“我平时吃的是杂粮面，让女儿把各种杂粮磨成粉，掺在面粉里，这样有营养，也易消化。”

“饭都是两个女儿做的，我告诉她们不要油炸，最好是

蒸、煮或者炖。”王玉梅说。

马桂春告诉记者，母亲不喜欢深加工过的食品，要保留食材的原味和营养。“俺妈不仅爱吃菜，还爱吃肉，隔三岔五就要吃上一顿鸡肉鱼肉，都是炖成汤吃。”马桂春说。

至于保健品，王玉梅表示，除了偶尔喝点参茶，没吃过其他的。“吃饭时注意荤素搭配就行，现在生活好了，营养肯定跟得上。”王玉梅说。

心胸开阔 爱做善事

采访中，王玉梅的两个女儿告诉记者，母亲之所以长寿，跟心胸开阔有很大关系。“现在住的地方算不上宽敞明亮，但俺妈从来没抱怨过，总是乐呵呵的。”王玉梅的二女儿马春枝说，“儿女们不管谁遇到烦心事，她总教育我们事情都会过去，不要放在心上。”

而在王玉梅看来，多做善事是她长寿最重要的原因。“我平时吃得香，睡得也香，这都是由于多做善事、内心坦荡。”王玉梅说。

马春枝告诉记者，今年夏末秋初，她和王玉梅一起散步时遇到一个瓜农，卖得只剩下一个小西瓜，要价两元。看到只剩下一个小西瓜，马春枝希望能便宜些，于是向瓜农还价：“就剩一个了，便宜点吧，一块钱行不行？”瓜农急着回家，便答应了。但是，王玉梅却不同意，坚持要女儿给瓜农两元钱。“瓜农辛辛苦苦种瓜、卖瓜，不容易，咱不能占人家便宜。”王玉梅说。

马桂春告诉记者，母亲还经常拿子女给的钱接济别人。“在老家住的时候，俺妈就经常接济村子里有困难的人，有时间了还会买些肉，邀请村里人来家里一起吃。”马桂春说。

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念和方法；或别具生活情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：13938039936