

六旬老人王立志热爱写诗、朗诵和唱歌

把爱融入诗里 把诗唱进歌里

一边工作，一边忙着写诗、朗诵、唱歌……他的生活忙碌而快乐，诗歌和音乐，对于他来说，是生活中不可缺少的精神食粮。他，就是63岁的王立志。7月2日，记者采访了王立志，了解他的幸福生活。



王立志老人正在创作诗歌。

□文/图 本报记者 王培

1 生活与诗歌相伴

7月2日，记者来到位于市区金江路祥和家园的王立志家里时，他正在作诗。

“我的同学们一起出去玩，我有事没去，看了他们在微信上传回来的照片，我心有感触，就随手写一首诗。”王立志告诉记者，每天只要一有灵感，他会立刻拿出随身携带的本子，或是在手机记事本上写

下自己创作的诗歌。

这位热爱诗歌的老人曾是我市一家单位的下岗职工，后来做过粮库管理员、保安、保洁员等工作。如今，63岁的他依然没有闲下来，在我市一家工厂上班。从小就对文学和艺术有很大兴趣的他年轻时就喜欢上了写诗，虽然换了很多工作，但是不论工作多忙，他

都没有放弃写诗。

现在，他的时间更加充裕，除了每天晚上在厂里值班，白天就在家看书、写诗。“我晚上在一个朋友的厂里负责安保工作，白天就在家看看书，灵感来了就写写诗。”王立志说，自己经常有感而发，身边很多事物都能引发出自己的创作灵感。

2 用心观察和感受生活

如今，王立志不仅自己写诗，还和我市一些诗歌爱好者组成了一个团体，大家经常一起写诗，一起学习讨论，共同进步。对于王立志而言，诗歌是最美的，最能表达自己心中真实的情感，这是其他文学体裁不能比拟的，他的作品也经常在我市一些诗刊和诗词书籍上发表。

近年来，王立志还经常受

邀参与歌词创作，对于他来说，这是一个较新的领域。“歌词与诗歌不同，需要句句押韵，朗朗上口。”王立志说，自己写一首歌，常常向一些专家请教，和曲作者沟通，初稿写成后需要一改再改，基本上一个月的时间才能写出一首歌词。

王立志的作品大部分都是描写身边的生活，他告诉记

者，无论是写诗歌还是写歌词，都需要细致的观察与思考，以及对生活的体验和文化的积淀。

王立志说，为了写一首关于棉花的诗歌，他跑到棉花地里仔细观察；他还曾为保洁员写了一首歌，为了深入了解保洁员的生活，他到我市一所学校做了一名真正的保洁员，最终创作出一首激情昂扬的歌曲。

3 生活忙碌而快乐

王立志爱好广泛，除了写诗，他还喜欢朗诵、唱歌，经常参加各种文艺活动。

出于对诗歌的爱好，王立志想要利用自己的声音把他丰富的感情表达出来，爱好诗歌的同时，他也爱上了朗诵。对于王立志而言，缺少了朗诵，诗歌就像吃饭缺了油盐，少点滋味。“每位诗词创作者都有自己的创作意图，有个人的创作背景，朗诵就需要深入了解这些。而朗诵自己创作的作品，则更能准确表达出自己的创作情感。”王立志笑着告诉记者，

自己因为普通话说得不太好，现在还在不断学习，努力提高自己的朗诵水平。

曾经是一名军人的王立志，因为爱好文艺，在部队还学到了一些乐理知识，也让他爱上了唱歌。平时，在写诗、朗诵之余，王立志也唱上几嗓子，现在，他是我市一个艺术团体中的一名成员。

“其实艺术都是相通的，对于声乐的学习也有助于提升自身的朗诵水平。”王立志告诉记者，自从加入艺术团后，自己的生活就更加忙碌了，大家经

常在一起排练，参加各种文艺活动和比赛，“前几天特别忙，有一天我们参加了三场演出活动。去年，我们还到香港参加一个比赛，节目还获奖了呢。”

除此之外，艺术团每周举办两次大型聚会，请来专业老师对大家进行教学和指导，王立志几乎每期不落，不断地从学习中汲取新的知识。

“我现在每天的生活都是诗歌和音乐，虽然忙碌但是很快乐。”王立志说，做自己喜欢的事，什么时候都不会觉得累。

养生保健

大量出汗者喝牡蛎麦茶

有些人总是无缘无故、不自主地出汗，一般在白天并不炎热，也没有运动的情况下也会大汗淋漓。

一般而言，这些人大多属于气虚体质，总是出汗肯定是这个原因引起的。建议用煅牡蛎、黄芪、浮小麦各15克，

生白芍9克，用水煎服。这四味药在普通的药店都能买到。

人出汗是一件很正常的事，但是如果出汗的方式或汗液的量、色和气味发生改变，一定要引起重视并抓紧时间治疗。

据《快乐老人报》

睡前捶背保养五脏

背部是人体四大养生区之一，睡前捶背可以保养五脏。

捶背通常有拍法和轻捶法两种，均沿脊柱两侧进行。前者用虚掌拍打，后者用虚拳叩击或掌侧叩击，单手或双手操作均可。捶背可自上而下，或自下向上轻拍轻击。很多老人选择自己捶打，其实条件允许的情况下，也可请家人帮忙捶背。捶背的体位以自己舒适为宜，速度最好每分钟50次至70次。建议老人每日捶背一



至两次，每次时间15分钟左右。

晚综

习作园地

时光深处的记忆

□张应申

回忆像陈年美酒，放得越久就越醇香。有段记忆特别深刻，那就是“粒粒皆辛苦”的麦收往事。

那还是人民公社年代，一到麦收时节，人们便忙得团团转……社员们早早准备好磨刀石，然后买来镰刀，一张张磨得锃亮，准备战斗。学校也要放假，支援“三夏”；教师则分派到各生产队，与贫下中农同吃、同住、同劳动，接受“再教育”。

开始割麦子，生产队长一声令下，男女老少一字排开，开始一场麦收攻坚战。收麦哪是一件容易的事，那时的麦子光秸秆就有一米深，不像现在的“矮秆丰”是优良品种；当时又没有机器，用的全是原始工具，一镰一镰地割，一个壮劳力一天不休息，累死累活，也收不了二亩地。

那个时候，整个麦收季节，从收割、搬运、打场、扬场，到晾晒、归仓，最后到交公粮，不得一个多月也得20多天。

记得有一年，刚收了两天麦子，老天就来捣乱，大雨连

绵，下个不停。眼看麦子都发芽了，没有办法，全体动员光着脚蹬着水，下地抢救。人多智慧广，为加快进度，只割麦穗，不要麦秆，然后像炕烟叶那样，把麦穗炕干，以保口粮。尽管如此，最后还是吃了“芽子麦”！

改革开放，农村实行联产承包责任制，农民的生产积极性调动起来，但机器还是少得可怜，收麦仍是个大问题。特别是像我这样的家庭更显紧迫，孩子小、劳力少，几亩地的麦子眼看就要焦到地里，怎不让人心急如焚？尽管我和老伴累得满头大汗、腰酸腿痛，还是有大批的麦子没有收完。就在这“焦麦炸豆”的关键时刻，单位领导翟校长亲自带队，自带干粮来到田间，支援“三夏”，为我们这些教职工排忧解难。望着他们汗流浹背的身影，我想了很多，当然也想到了农业机械化……

再看看现在，实现了农业机械化的人们，从繁重的体力劳动中解脱出来，再也不为麦收担忧了。一曲现代化的劳动交响乐，响彻祖国大地；一幅美丽乡村的蓝图，呈现在世人面前。

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的方法；或别具情趣，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：15839581210