

热爱读书 坚持创作 广交好友

83岁赵宝山:晚年生活欢乐多

他自幼喜欢文学,12岁开始写作小说;他不仅喜欢读书,还惜书爱书,收藏的每一本书都完好无损;退休后,他笔耕不辍,坚持创作诗歌……他叫赵宝山,今年83岁。近日,在市区柳江路地质队家属院,记者采访了赵宝山,听他讲述与文学的不解之缘。



赵宝山在看书。

□文/图 本报记者 于文博 张玲玲

1 热爱读书 惜书爱书

走进赵宝山的书房,窗明几净,窗户下的桌子上放着笔墨纸砚。书房内靠墙一侧放着一个书柜,书柜共有四层,每一层都摆满了书籍,每一本书都整洁平整,一些年代较久的书籍外层还包裹了一层透明胶布,防止损坏。这些书籍只是赵宝山所有藏书的一部分,他还有大量剪报和杂志。

记者发现,书柜里的书涉及文学、政治、历史、人物传记等题材,其中以文学类书籍居多。赵宝山说,他最喜欢读

的就是《三国演义》和《毛泽东诗词选》,因为喜欢,赵宝山还购买了不同版本的《毛泽东诗词选》,时时翻阅。

“我读书有个习惯,就是不管读什么书,不管读多少遍,每一次读都要做笔记,写读后感。像《三国演义》,我已经看了三四遍,每次看完写的读后感都不同。”赵宝山说,读书是他最大的爱好,也陪他度过了一生的大半年时间。

不仅爱读书,赵宝山还非常爱惜书,每隔一段时间,他

就会把自己的书籍整理一遍,保证每一本都完好无损。记者看到,这些藏书有一些是1950年至1960年之间出版的,因为书籍时间较长,保管起来最为谨慎。因为书籍较多,为了管理方便,赵宝山专门制作了《图书目录登记表》,上面详细地记录着书名、出版时间、作者、出版社、价格等信息。“我的书,只借不赠。”赵宝山说,书是他的宝贝,对每一位来家中看书的朋友,他都会告知自己的这一原则。

2 笔耕不辍 坚持创作

读书之余,赵宝山花费大量的时间和精力进行写作。提及自己创作的第一篇小说,赵宝山仍然记忆犹新。“12岁时我还上初中,写了一部短篇小说《骂声》,根据在学校看到的真实事件改编,被刊登在校刊上。”赵宝山说,从此以后,他一直保持着写作的习惯;如今,尽管已经83岁高龄,他依

然笔耕不辍;为了更好地写作,他还专门学习了电脑知识。

在赵宝山家中,记者看到了他初中时的作文本,上面记录着他当时的作品和老师的评语。“你的文章坚持写下去,一定会很好。”在一篇文章的末尾,老师如此批语。正是因为老师的鼓励,让他一步步走上了文学的道路,对写作产生了

浓厚的兴趣,70年来,一直没有间断写作,他的很多作品被刊登在报纸、杂志上。

目前,赵宝山正在整理以前的文稿,他希望把它们全部整理出来,作为一个见证,留给孩子们。对于他的想法,孩子们都很支持,有时候还会主动帮他把手写的文章录入到电脑中,打印出来。

3 重视友情 广交好友

因为喜欢诗歌,赵宝山交到了很多志同道合的朋友,他们一起交流创作心得和体会,享受诗歌带来的乐趣。

之所以能广交好友,也与赵宝山处处替朋友着想分不开:朋友遇到困难,赵宝山总是力所能及地前去帮助;刚入门创作诗歌的朋友请他修改,他耐心地给予指导;朋友生

病,他第一时间赶去探望;朋友住院无人看护,他忙前忙后,热心找来护工……

赵宝山告诉记者,他是一个恋旧的人,经常惦记一起并肩走过的老同学和老同事。“我至今还保留着初中毕业照,将照片放大后,到处去寻找老同学。”赵宝山说,一次偶然的机会,他打听到一位初中同学的

消息,便带着照片独自坐公交车去乡下,又坐三轮车费尽周折终于找到了老同学;2002年非典期间,他通过电话得知一位老同事去世了,心里很难受。后来,他写了一首悼词,并乘坐火车去银川,为老同事送去了花圈,表示哀悼。“只要找到他们,我就心安了。”赵宝山说。

养生保健

老年女性贫血常喝四物汤

老年女性最易贫血或血虚。常见症状有面色苍白、头晕眼花、心悸失眠、精神倦怠、舌质淡、脉细无力,要格外重视补血养血。针对这些症状,推

荐一款药膳——四物汤。具体做法:取当归15克、熟地15克、白芍10克、川芎10克,磨成细末。加适量清水,大火煎开,放至温热即可饮用。 晚综

喝豆枣汤止心悸

心律失常是一种常见疾病,虽然中医典籍中并无心律失常的病名记载,但这种病早已存在,属于“心悸”“怔忡”“胸痹”等范畴。

在此介绍一款食疗方:用黑豆50克、桂圆肉15克、大枣50克,加清水三碗,煎

至两碗,早晚分服,有健脾补肾、补益心气、养血安神的功效,适于血虚所致心悸者食用。需注意的是,严重心律失常患者应前往正规医院及时就诊。食疗仅能起到辅助调理效果,不能代替药物等。 晚综

喝蜜桃饮润肠通便

有大便不畅、脾胃不好的人可以试试蜜桃饮。

取丹参30克,桃仁10克,蜂蜜20克。将丹参、桃仁洗净,放入砂锅,加入1500毫升水,用大火煮沸;

改用小火煎至500毫升时,去渣留汁,加入蜂蜜调匀即可,早晚各喝一杯。此方可润肠通便,生肌解毒。但是大病初愈、体质虚弱的人慎喝。 据《快乐老人报》

冷知识

这些知识你知道吗

冷知识可以让人增长见识,开阔视野,还能启迪思维,引发强烈的求知欲。今天,跟着小编看看有哪些冷知识吧!

打呼不会醒 原来有“防备”

很多人都奇怪,为什么自己在别人的打呼声中睡不着,却听不到自己在打呼呢?这是因为,人体神经中枢在向肌肉传递动作信号时还会产生一份信号拷贝,并将其与感觉系统的信号进行比较。如果信号一致,就对自己的动作将产生的变化有了“防备”,从而减少对自发动作的反应。

这种机制可以帮助你减少不必要的信号干扰、提高信噪比,免得因为自己制造的信号产生不必要的警觉。只有当信号与预期不符的时候,才会激起更大的反应。

鱼有耳朵

我们在鱼的身上看不到耳朵,但鱼确实是有耳朵的,只是和人耳不同。鱼耳没有外耳郭和中耳道,只有内耳,一般是埋在头骨里面。鱼的听觉是很敏锐的,常人只能听到20赫兹至18000

赫兹的声音,而鱼类最低能听到13赫兹的声音。一般来说,小型鱼对高音敏感,大型鱼对低音敏感。

笑到肚子疼膈肌在作怪

大笑有时候会引起肚子疼,其实和跑步时侧腹痛的原因类似:膈肌运动。人们大笑时会吸入大量的气体,双肺膨胀,向下推挤膈肌;大笑同时还会收缩腹肌,也就是会向上推挤膈肌——这样向上向下地反复推挤膈肌,会引起肌肉痉挛,也就是肚子疼。为了避免肚子疼,我们不妨在大笑期间尝试缓慢地深呼吸,以缓解膈肌肌肉的痉挛状态。

宠物对人也过敏

我们知道,有些人会对宠物过敏,那宠物也会对人过敏吗?答案是肯定的。当一只狗在人身旁蹭着鼻子或者不停挠自己的时候,多半是因为它对这个人身上的某些物质过敏。实际上,5%的宠物都对主人过敏。追究到过敏源上,主人的毛发和皮肤是罪魁祸首,而家中如果灰尘过多,也会加剧宠物的过敏症状。 据《百科知识》

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