

68岁刘世显:用文字记录生活

他喜爱读书,又勤于写作,将生活中的各种感悟用笔记记录下来,写成打油诗和顺口溜。退休后,他将自己的人生经历整理成《平凡人生》回忆录,他就是68岁的刘世显。10月7日下午,在市区泰山路61号院内,记者采访了他。



刘世显向记者展示他的绘画习作。

□文/图 本报记者 朱红
见习记者 党梦琦

喜欢写作 记录生活

刘世显和老伴刘红英和儿子一起生活,家里还有一个孙子和一个孙女,一家人其乐融融。记者看到,老人家里收拾得干净整洁,客厅靠墙的位置挂着一个长2米、宽1.5米的黑板,上边用粉笔工整地写着《长寿歌》:“及时理发勤洗澡,最好睡前泡泡脚,早睡早起身体好,适当运动别累着……”“年纪大了比较关注养生,就根据一些养生常识,结合自己的生活习惯,编了这个《长寿歌》。”刘世显说。记者了解到,黑板报是刘世显出的,每隔一个星期更换一次内容。

刘世显告诉记者,自己多

年来一直保持着写日记、摘抄的习惯,闲暇之余,也会将一些感想编写成打油诗记录下来。说话间,刘世显从书桌抽屉里拿出两个本子,一个封面上写着《平凡人生》,一个写着《平民诗集》。原来,退休后,刘世显将自己多年的创作重新进行了整理,记录成册,而且全部都是用钢笔手写眷抄下来。

记者看到,在《平民诗集》中,大多收集的是《给妻子的回信》《安全行车曲》《七一颂歌》《长寿歌》等读起来朗朗上口的打油诗,这是刘世显多年来的生活感悟。“很多都

是取材于生活,有感而发得来的。1994年,我感受到改革开放带来的社会快速发展,创作了《改革开放就是好》。还有这首《安全行车曲》是我印象最深刻的,因为我当兵时学的开车,多年来也一直从事和开车有关的工作,结合自己的经验,提醒大家安全开车,谨慎驾驶。”刘世显回忆说。

“《平凡人生》是我个人的回忆录,今年8月份刚刚整理好。”刘世显说,将自己一生的经历,做人的道理等都融入进去,整理成长篇诗歌,作为人生的一个见证。

爱好读书 积累知识

1968年,18岁的刘世显初中毕业到山西太原当兵。在部队期间,他业余时间最大的爱好就是读书,积累知识。如今,刘世显在卧室里开辟出一个小角落,放置了一个书柜和书桌,书柜上摆放的书籍涉及政治、历史、医学等题材,“每一本书我都认真读过,感触特别深的还

会摘抄和写读后感。”刘世显说。

“他特别喜欢读书,有时候兜里没剩几块钱了,宁愿不吃饭也要买本书看看。”老伴刘红英告诉记者。听到这里,刘世显不好意思地说:“经常回家给她,钱花完了,买书了。不过通过这么多年读书,我学到

了很多,对我的创作也有很大帮助。”

如今,刘世显每天至少保证一个小时的读书时间,他对读书的热爱,也影响到了家里的孩子。如今,11岁的孙子和3岁半的孙女都很喜欢读书,家里经常出现几个人各自捧着书阅读的场景。

坚持学习 生活充实

退休后的刘世显,除了写作、锻炼身体和照顾孩子,还学习了不少新才艺,将生活安排得满满当当。“退休后空闲时间多了,有大把时间学习以前没接触过的东西,像绘画、书法都是我退休后学的,生活非常充实。”刘世显说。

从刚开始的铅笔勾线、蜡笔涂色,到后来的水彩上色,刘世显拿起画笔,自学了画

画,乐在其中。“没有专门找老师学过,就是自己照着图片临摹。”刘世显说,“我把自己的作品都订在一起,有的还是我和孙子一起完成的,觉得特别有意义。”

在刘世显书桌上的笔筒里,放着几支毛笔,他在抽屉里拿出一个大字本,里边都是他在闲暇之余的习作。他笑着告诉记者:“我没事了就会练上一会

儿,不求有多大成就,陶冶一下情操,修身养性。”

每天晚上睡觉前,刘世显就会拿出一本书静静地阅读。“白天杂事太多,晚上心比较静,能多看一点。‘与时俱进善学习,不断改造世界观’,这是我回忆录里的一句话,我也经常这样要求自己,做人要勤学、好学,活到老,学到老。”刘世显说。

养生保健

入秋后每天吃把坚果

入秋后,建议大家每天吃一把坚果,能为健康带来多种好处。

第一,有助保护心脏。昼夜温差较大,人体血管受刺激收缩,血管阻力增大,导致心血管负担加重。

第二,有助缓解秋季抑郁。立秋后,日照时间明显

变短,人的情绪难免消沉低落。这时不妨给自己补充些“快乐营养素”——镁。坚果富含镁,每天吃一把可预防秋季抑郁。

此外,研究发现,抑郁症患者体内的锌比正常人偏低,而坚果中含锌量也较高。 晚综

芦根蜜膏能通便

经常便秘的人可以试试芦根蜂蜜膏,治疗便秘快速起效。具体做法为:准备芦根500克、蜂蜜750克,将芦根放入锅中,加水5升浸泡4个小时,慢火煎煮2个小时后去渣,得到药液约1升;再次慢火加热,浓缩药液至750毫升,加入蜂蜜煎熬收膏,每

天服3次,每次服30毫升,饭前服用。此外,还应调整生活习惯,平日少食辛辣厚味、寒凉生冷的食物;避免久坐少动,养成定时排便的习惯;避免过度精神刺激,加强锻炼,八段锦中“调理脾胃须单举”、五禽戏中熊戏都比较适合。 晚综

莲藕营养很全面

莲藕称得上蔬菜中的“白富美”,营养丰富全面——莲藕丝的主要成分是膳食纤维,因此食用一定量的莲藕可促进大便通畅;维生素C含量较高,每100克中含有19毫克,可以帮助机体抗

氧化、提高免疫力;矿物质也较多,其中含量最高的是钾,每100克含有293毫克,高于香蕉、芹菜,是食物中的含钾大户,有助防治高血压。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

不该打屁股

□田家杰

孙女瑶瑶特别喜欢小画册且百看不厌,可就是不知道珍惜与爱护,破页、掉页现象时有发生,我只好劳神费力做“修复”。

一次做“修复”时,她在我身边动手乱翻。我装出

生气的样子对她说:“瑶瑶,不许你胡乱翻腾!否则爷爷打你屁股!”

话音刚落,只见她把小手伸了出来,嘿嘿一笑说:“爷爷,这是我的手干的,又不是屁股干的。你要打的话,就打我的手,不该打屁股!”

爷爷认识孙悟空

□王喜林

一天,我正在给孙女讲《三打白骨精》的故事。忽然手机响了,是一个姓侯的朋友打来的,我打招呼说:“侯哥,你好!”然后和他聊了起来。

聊完放下电话,发现孙女正在用充满崇敬的目光盯着我,一言不发。

我十分好奇地问:“你怎么这样看我?”

孙女惊讶地说:“爷爷,

原来你认识孙悟空啊!”

我一听乐了,原来孙女把“侯哥”当成“猴哥”了。

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

