

陈殿功：生活处处都有诗

“做起事来毫无分寸，用纳下整个世界的一颗心，仅仅装着一个小小的你。”在作品《自画像》中，62岁的陈殿功如此描述自己，而在他的世界中，诗歌就是那个小小的你。2015年开始写诗，陈殿功至今已经写下了2000多首现代诗，用诗歌表达自己的心情，也用诗歌表达对生活的热爱。“我向往诗意的生活。”4月9日，记者采访时，陈殿功这样说。

□文/图 本报记者 于文博



陈殿功整理自己创作的诗歌。

1 创作2000多首诗歌

“一张阴郁的脸，稍瘦，眉头紧锁，蒜头似的鼻梁微微上翘，一双炯炯有神的大眼，看什么常走神。”这是陈殿功在《自画像》对自己的描述，当天，在王屋山路阳光城小区，记者见到了他，穿着一身简单运动服、身材消瘦的他，鼻梁上架着一副眼镜，说话慢条斯理，从容不迫。陈殿功的书房摆放着一个书架和一张书桌，书架上放着各种书籍，《红楼梦》《儒林外史》

《史记》等。在书架下排，则放着各种诗歌期刊，其中不少诗刊上都刊登有陈殿功的诗。陈殿功的书桌上，放着厚厚几摞册子，上面是他整理的诗，“这是2016年和2017年的，2018年的我还正在整理。”陈殿功介绍道，他写的大部分都是短诗，主要以大自然、爱情和生活感悟为题材。据了解，2015年，陈殿功在一次偶然的机会下，得知北京一份杂志正在征文，多年中

学语文教师生涯，他有着深厚的文学积累，在同事们的鼓励下，他用自己的首小诗参加了此次征文比赛，虽然没能获奖，但这件事对他触动很大。几经波折，这首小诗最终在另外一份杂志上刊发。从此以后，陈殿功一发不可收拾，2017年，从工作岗位退休后，他更是全身心投入到诗歌创作中。时至今日，他每个月都要写近百首诗，至今已创作2000多首诗歌。

2 灵感来源于生活

“路上倒下几棵树，拦了道。孩子问：‘树怎么躺下了？’我说：‘是风。’孩子四下望望，眨着眼问：‘风在哪里？’我指给孩子，一面飘扬的旗帜。”在所有作品中，陈殿功最喜欢这首《风》，这是2018年4月，他在送外孙上幼儿园的路上发生的事，当时他被这件事触发，写下了这首诗。“这一首诗虽然很短，句子也简单，但它来自生活，我特别喜欢。”陈殿功

说。热爱生活，观察生活，是陈殿功写作的秘诀。“白玉兰，浅浅绽开一笑，灿烂的光线下，笑容仿佛多出一层面纱。”这是陈殿功诗中一段描写玉兰花的句子，在他的诗中，有很大一部分在写大自然，写春天的花，夏天的风，秋天的树，冬天的雪。在他的笔下，每一个季节都有着独特的风情。

“只要注意观察，生活中处处都有诗。”陈殿功说，在散步时，在读书时，不经意间他就会触发灵感，写出一首诗。不管到哪里，陈殿功都会随身带着纸和笔，只要有写作的想法，就赶紧记录下来，然后再逐字逐句进行修改。每天凌晨三四点，是陈殿功灵感最多的时候，他利用这个时段，写下了许多自己比较满意的诗。

3 向往诗意的生活

为了让更多的人感受诗的乐趣，也为了结交更多的诗友，督促自己进步。开始写诗后，陈殿功开通了博客，将自己写的诗放在博客上，请网友们欣赏和评价。每天早上5点多起床后，陈殿功就坐在电脑前打理博客，回复网友们的留言，从中找出好的建议，在以后的写作中加以运用。

通过网络，陈殿功也结识了许多志同道合的朋友，其中一位叫作“古月”的网友就是通过博客认识的，“古月”也喜欢写诗，两人常常会交流一些写诗、读诗的心得。“还有一些网友，会介绍对写诗有帮助的书，我读完以后，真是受益匪浅。”陈殿功说，通过诗歌，他获得了许多快乐。

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

养生保健

养肝祛湿，名医偏爱当季菜

春天可谓是“乍暖还寒时，最难将息”，往往早晨还是阳光明媚，到下午却又寒风乍起。养生，应顺应四时。如果你有机会跟医生们接触，你会发现，他们家的餐桌最能反映“顺应四时”这一点。根据季节特性以及养生重点，名医们会重点推荐哪些养生美食？

春季第一菜：韭菜炒鸡蛋

有一道菜成了专家们的首选：韭菜炒鸡蛋，并被推荐为“春季第一菜”。韭菜和鸡蛋同吃，能协调阴阳，营养也可相互取长补短。如多吃鸡蛋可能导致胆固醇升高，但韭菜中的硫化物可降血脂。此外，韭菜中含有的纤维素比较粗，容易刺激胃，造成胃灼热，而鸡蛋中的蛋白膜可将韭菜表面包裹起来，减少韭菜对胃黏膜的刺激。从口味上来说，鸡蛋味淡，且有腥气，和韭菜一起炒，中和韭菜刺激味道的同时，还能给鸡蛋提鲜。虽是绝配，但建议韭菜炒鸡蛋不要天天吃，隔三岔五吃一顿就可以了。

煲汤首选：赤小豆、老鸭

祛湿，是春季养生的一大重点。这里推荐了祛湿菜品，如赤小豆鸡汤、茯苓老鸭汤。赤小豆鸡汤：取赤小豆90克，母鸡去毛及内脏，将赤小豆放入鸡腹内，用竹签将鸡腹切口闭合封牢，加入适量

的水煲汤，鸡肉熟后加入适量的食盐及调味品，食肉喝汤。该汤适宜于调理春季四肢浮肿、手脚沉重等症状。茯苓老鸭汤：取赤小豆、莲子、薏苡仁各50克，茯苓30克，广陈皮15克，老鸭1只。将老鸭放进沸水中稍焯，捞出洗净。然后，连同其他食材置于砂锅内，加入清水3000毫升，白酒少许，用大火煮沸后改用文火熬2小时，精盐调味即可。适宜于春季潮湿天气一般人群服食。

养肝护肝，菠菜是良药

春通肝，春季补五脏应以养肝为先。而在众多蔬菜中，首选是菠菜。不仅如此，春天的菠菜相当于良药，还能养心降压、滋阴补血。取鲜菠菜及根100克，开水烫3分钟，捞起加麻油拌食，适合有高血压、头痛、便秘的人群食用。有缺铁性贫血的人，可取鲜菠菜、熟猪血各500克。先将猪血焯炒，烹入料酒，至水干时加入肉汤、盐、胡椒粉、菠菜，煮沸后，盛入汤盆即可。此汤有养阴生血、敛阴润燥的功能。取菠菜、鲜藕各200克。将菠菜入沸水中稍焯；鲜藕去皮切片，入开水余一下，加入盐、麻油、味精拌匀即可。该菜品可帮助养肝护肝、缓解头昏肢颤。

晚综

祖孙乐事

爷爷不称职

□王喜林

一天下午，我带着小孙女去公园玩，路过一个烧烤店时，孙女说：“爷爷，我想吃烧烤。”因为出门时老伴曾经叮嘱过我，不要给孙女买烧烤吃，于是，我撒谎说：“今天出门

时我忘记带钱了。”孙女说：“你微信里不是有钱吗？”我骗孙女说：“微信里的钱也用完了。”孙女生气地说：“出门不带钱的爷爷是个不称职的爷爷。”

忽悠

□李德军

一天晚上，小孙子神秘地将我叫到卧室，悄悄对我说：“爷爷，您可是一位有学问的人！您还说读书不仅能开阔视野，增长知识，对学习很有帮助。对吧？”听了小孙子这极具溢美之词的话，我美滋滋地答应说：“孙子，你说得对！”接着小孙子又说：“爷爷，

班里不少同学都订了一套课外读物，一共120元钱，您说订不订呀？”我不假思索地说：“那必须订啊！”马上，小孙子朝我手一伸：“爷爷，给钱。”拿到钱后，他兴高采烈地跑到他妈妈面前，嘴里喊着：“搞定，搞定！”原来，他妈妈不同意他订课外读物，他这才来“忽悠”我。