

七旬老人 编顺口溜记录美好生活



赵圣民向记者介绍他的作品。

□文/图 本报记者 于文博

72岁的赵圣民喜欢写顺口溜，近30年来，他把对生活的感悟都写在了本子上，用顺口溜表达自己的所思所想，歌颂美好生活。

“写顺口溜就是我最大的乐趣，也是我养生的秘诀。”9月18日，记者采访赵圣民时，他这样说。

用文字记录生活

当天，在召陵区燕山路社区居委办公室，记者见到了赵圣民老人，他穿着朴素，神采奕奕，背着一个小包，里面放着他最近的作品。这些作品有的写的是银行卡、身份证，有的写的是社区志愿者，还有一首是为了庆祝新中国成立70周年，表达了他对祖国的祝福。

“漯河是个好地方，河岸公园建两旁，优美环境花飘香。”



香。”赵圣民老人平时喜欢到处转一转，把漯河近些年的变化写在本子上。

记者看到一些作品有涂改的痕迹，赵圣民说，空闲的时候，他就会翻看一下以前的作品，觉得哪里不满意，就再次进行修改，每天和文字作伴，是他最大的乐趣。

据了解，赵圣民老人小时候就对文学很感兴趣，尤其是传统文学。在接受记者采访时，他随口就能背诵出许多篇章。之所以对顺口溜情有独钟，是因为他感觉顺口溜这种形式，读起来朗朗上口，让人心情愉快，最能表达他的想法。

坚持学习 笔耕不辍

多年来，赵圣民老人一直保持着学习的习惯，无论走到哪里，都会订阅报纸、文摘等，读书时还要做笔记。

“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。”对赵圣民来说，读书是生活中必不可少的，他还为此写了作品劝告家人，“经常阅读好处多，增长知识脑灵活，益健身心胸开阔，目光炯炯语畅播，四季阅读找时光，抽闲借光阅读忙，丰富知识智谋长，坚持阅读记忆强。”

在养生方面，赵圣民也一直保持着学习的态度。从40岁开始，他坚持每天锻炼一个小时，户外的公共健身器材，他样样都精通。因为常年锻炼，赵圣民老人的身体健康，没有什么疾病。

生活中，赵圣民老人很喜欢看新闻，这也是他学习的方法之一，他关心身边小事，也关心国家大事，上个月专门写了一篇关于垃圾分类的顺口溜，呼吁大家关注环保。“这些年读了多少书，写了多少顺口溜，我也没有具体统计过，反正平时只要有灵感，就写下来，以后也会一直写下去。”赵圣民说。

知足常乐 热心公益

“知足常乐高寿多，自得其乐找欢乐，助人为乐心胸阔，谁持三乐幸福多……”这是赵圣民老人一首名为《知足常乐》的作品，也是他对生活的感悟，他告诉记者，生活要学会知足常乐，有一颗感恩的心，才能活得快乐，才能长寿。

赵圣民13岁时，父母先后去世，他本人曾在新疆、北京等地工作，2016年才回到漯河，期间历尽了磨难，吃了许多苦头。这些生活经历，赵圣民都写在了顺口溜里。

“虽然遇到过很多困难，但我也遇到过很多好人，心里还是很感激的。”赵圣民说，他很喜欢臧克家的一句话，“苦难是滋养人的，把诅咒吞下去，让它化力成。”

2018年，赵圣民老人加入了燕山路社区志愿服务队，每周六坚持参加志愿服务活动。

“通过参加志愿活动，我认识了很多新朋友，也为需要帮助的人做了一些事情，每天心情都很快乐。”赵圣民老人说，“知足常乐，身体健康，就是人最大的福气。”

图片新闻



9月19日，郾城区昆仑社区的志愿者向居民宣传文明礼仪、文明出行、垃圾分类等小知识。 本报记者 吴艳敏 摄



9月19日上午，郾城区华山社区的工作人员对私自安装的地锁进行拆除。 本报记者 姚晓晓 摄



9月16日晚，欧洲故事小区居民李暖家中的昙花开出了5朵美丽的花儿，在灯光照射下，分外妖娆，宛如仙子，散发出阵阵清香。 本报记者 朱红 摄

《弟子规》中的经典小故事

兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中

【易解】当哥哥姐姐的要友爱弟妹，做弟妹的要懂得恭敬兄姐，兄弟姐妹能和睦相处，一家人和乐融融，父母自然欢喜，孝道就在其中了。

【故事】“融四岁，能让梨。”说的是孔融小时候聪明好学，才思敏捷，巧言妙答，大家都夸他是奇童。4岁时，他已能背诵许多诗赋，并且懂得礼节，父母亲非常喜爱他。

一日，父亲的朋友带了一盘梨子，父亲叫孔融他们七兄弟从最小的弟弟开始自己挑，小弟首先挑走了一个最大的，而孔融拣了一个最小的梨子说：“我年纪小，应该吃小的梨，剩下的梨就给哥哥们吧。”父亲听后十分惊喜，又问：“那弟弟也比你小啊？”孔融说：“因为我是哥哥，弟弟比我小，所以我也应该让着

他。”孔融让梨的故事，很快传遍了，并且一直流传下来，成了许多父母教育子女的好例子。

财物轻 怨何生 言语忍 忿自泯

【易解】与人相处不斤斤计较财物，怨恨就无从生起。言语能够包容忍让，多说好话，不说坏话，忍住气话，不必要的冲突、怨恨的事情自然消失不生。

【故事】重义轻财

卜式是西汉时期著名的贤士，他对自己的弟弟很好，照顾得很周到。父母去世后，兄弟俩分家，卜式把家中的财产都让给了弟弟，自己只要了一百多头羊，后来繁殖到上千头，他买了房屋，置办了土地。而这时弟弟因经营不善而破产，卜式于是把自己的财产分了一半给弟弟。卜式不仅不贪图财物，而且为了照顾弟弟，还把自己的财产让给弟弟，这一

行为感动了当时的人，大家都说他是重亲情、不爱财的君子。

路遇长 疾趋揖 长无言 退恭立

【易解】路上遇见长辈，应向前问好，长辈没有事时，即恭敬退后站立一旁，等待长辈离去。

【故事】懂礼的子路

子路是孔子的学生，学识渊博，并以懂礼貌著称。有一天，孔子走过庭院，要到门外去，恰好子路在庭院里读书，子路看到老师，立刻放下手中的书，对老师行礼。那时的“礼”是要鞠躬的，孔子并没有看到他，只是看到了庭院里的樱花而停下脚步，子路就躬身站着，一直等到孔子看到他，那时他的身体已经酸麻得失去了知觉。孔子称赞他说：“子路真是一个懂礼貌的好学生啊！”（未完待续）



给您带来好运气

历经百年辉煌，始终秉持对传统文化的沿袭与创新
五运呈祥 庙致好运

弘扬传统文化
传承国学经典

漯河日报社
漯河老庙银楼
联合推出

地址：市区人民路与交通路交会处东50米路北老庙银楼 电话：0395-2111888