

关注“新民银发社区”，  
就是关心自己，关心父  
母，关心父母的父母

# 金色池塘

成为老人的艺术算  
不了什么，真正的艺术在  
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 351 期 | 2021 年 5 月 4 日 星期二 主编:龚建星 本版编辑:金 晖 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:sherry@xmwb.com.cn

## 枕畔书香伴终生

徐 珺

还是孩提时，书就成了我的伙伴，读书成了一种习惯。这个习惯，让我一生受用无穷。我是留守儿童，有了书，我就不感到孤单了。那些读过的书，走进了我的心里脑子里，和我成为同一个人，最终伴我走进了大学的校门。“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。”西方哲学家培根说得真好。

至今我仍然坚持着读书这个习惯。虽然随着时代的进步，手机几乎成了现代人朝夕相处、形影不离的一部分，但是我不想让手机控制我的灵魂，我和手机保持着一定的距离。我的枕边总是放几册书，每天临睡前抽出半小时或一小时翻一翻。我喜欢纸页散发出的干草气息，喜欢指尖摩挲书页感受纸张的润泽与温度。我就是在无数次摩挲书页的感觉中一路走过来的，三年五年八年十年，直到现在步入了老年。这几十年间，共挤出了多少宝贵的时间读书？这是一个大数目，是一笔了不起的财富，一滴水汇成了江海。

在人生的道路上，我曾有过彷徨，有过厌倦，甚至有痛苦不堪的经历，但是枕边书就像是贴心的朋友，总能助我走出困境。通过翻阅修养类的书，扭转不良心理，提高思想境界；而阅读小说诗歌等文学作品，培养了我的情趣，我移情神游于文学的美妙境界，人生因此过得更充实、快乐而有趣味。

我的小孙女润夏两岁半了，小小的人儿，也拥有了百余册书籍。每天晚上要妈妈读书讲故事才肯睡觉。家里分食水果，小人拿了个小的，说：“宝宝小，宝宝应该吃小的。”哦，分明是受了孔融让梨故事的影响，书本开始对孩子的成长起到潜移默化的作用了。

## 晨起必修课

周伟民

我有个保持了三十多年的习惯，就是每天起床前必伸、揉、捏、敲。这是一位耄耋老中医当面授我的。但看他面相，最多花甲。这就是他晨起前坚持不懈地做这门必修课的成效。

他告诉我，中医行当里有个说法，叫筋伸一寸，命长十年。你看那些个晨练的老人，弯腰踢腿拉韧带，就是为了伸筋活脉。我问具体，他笑而不答，而是做起了示范。边示范边解说。“睁开眼别起床，两手用力伸懒腰，同时深呼吸，把心肺里的浊气挤出去，这是一；以鼻子为中心用手掌顺时针方向揉，加强脸部血液循环，这是二；第三，用两手的大拇指和食指捏住耳朵，从上到下反复地捏。人耳全是穴位，捏可以防病抗病、活血化瘀；最后就是敲，坐起来，握紧拳头敲自己后脖颈椎和脊椎接合处那两个凸起的‘算盘珠’，敲击颈可以起到舒展中枢神经的作用。“你摸到了没有？试试。”老中医如此道来。我照葫芦画瓢来了一遍，没感觉。“一次两次等于没做，坚持一年，你再重新体验一下。”他语气坚定。“您老坚持了多久？”我好奇地问，他哈哈一笑，“六十年。只要坚持，肯定有效。”

从那天起，伸、揉、捏、敲就成了我起床前的必修课。三十多年的坚持已养成了习惯，说来也怪，有时旅游要起早来不及，就觉得一整天都不自在。而好习惯培育的硕果，已在我身上充分体现。在我已年近古稀，但一眼看去白里透红、精神矍铄、神情饱满。说起话来声音洪亮，走起路来虽不是健步如飞，但也能跟上中年人的节奏。最关键的是，脸上一个老年斑也没有！

## 老 少 咸 宜

编者按：

由于长时间形成的思维模式和习以为常的行为方式，很多老习惯是根深蒂固的。随着社会的进步，有的老习惯已经淡化，有的老习惯是需要坚持下去的。我们这期稿件，梳理了出行、生活、卫生、交际等方面的一些老习惯，是想对老年朋友有启发、借鉴作用。生活中多一些积极的，向善的老习惯，社会文明程度会大大提高，我们的社会将变得更加美好！



## 如何看待「老习惯」

(下)



摄影 / 赵海银

## 翻盆之乐

伦丰和

每年清明前后半个月的时间，在近百平方米的阳台上亲历亲为，给所有的几十盆大大小小的绿植、花卉翻盆，是我坚持了几十年的老习惯，其中的乐趣只有我自己知道。

首先，每次翻盆，不仅是小盆换大盆，或者老土换新土那么简单，我是把每一次翻盆，都看作一次园林艺术的实践和创作的过程。除了换上新土，还要整理枝条，该修剪的要修剪，该捆扎的要重新用铁丝捆扎，让老树的枝条更遒劲，姿态更飘逸。即使有些新枝长得郁郁葱葱，该剪的，还是毫不心疼地剪去。尤其是那些小盆景，大多为榆树桩，以雀梅桩，五针松，罗汉松等等为素材的，所换盆的材质也是有讲究的，成型的要换成优质紫砂，还不成型的依然要泥盆，也不是所有的盆泥都需要换的，有些桩头不需要它长得太高太大，在比较贫瘠的土壤里，才能长成在山野艰苦条件下的姿态。这些活都是需要艺术眼光和诗意的滋养，不是一般的园艺工人能解决的。

其次，每年的翻盆，都是一次以树、以花会友的机会，有些植株，比如竹栽盆景，由于年前长势很好，分蘖出许多竹鞭，原来的盆肯定是无法容纳了，将部分竹鞭连同枝叶一起，分栽到新盆里，原来的一盆，就能变成两盆，三盆，送给同样喜欢盆景的朋友，他们常常是如获至宝地捧着回家的！独乐乐，变成了众乐乐，何乐而不为呢？

我还把每年翻盆当作健康状况的一次体检，我能顺利地顺利完成翻盆，说明我的身体没有退化和衰老。我相信，坚持自己动手为我的绿植翻盆的老习惯，会让我的生命和花园一样，始终绿意盎然。

## 睡前盐水漱口

龚伟明

以前，我的扁桃体经常发炎肿大，严重时脓肿，连续好几天吃不香睡不好痛得很，靠吃头孢或打青霉素针才治好，吃煞苦头。

我有一位老同学，年轻时就因扁桃体炎，不得已去医院做了切除手术。我对手术，望而却步。那么，有没有其他办法防止扁桃体反复折腾呢？

我看到过一篇报道，说我们平常用来调味的食盐，适量使用有清洁和抑制口腔细菌生长的作用，可以预防扁桃体炎症。也不知从哪年哪月哪天起，我每晚临睡前用淡盐水漱口了。开始，自己是抱着试试的想法，过段日子，觉得这办法不错。不过，真要养成一种生活习惯，是要克服懒惰心的。身子累了，精神乏了，一头倒在床上睡着多舒坦呀。“可是扁桃体发炎痛苦呀。”“漱口不就是几分钟的时间嘛。”意志力战胜了偷懒心，我就往漱口杯里放温水，撒一小勺盐，盐粒化开后，抿嘴仰脖让淡盐水在口腔里咕咕地翻腾一会儿再吐出。每晚如此坚持，咽喉不再干燥发痒，扁桃体不再肿大疼痛，我不吃这“苦头”了。

美国作家查尔斯·都希格在《习惯的力量》一书中说过这样一句话：“你可以过得更好，只要你愿意去改变，哪怕只是一个很小的习惯。”临睡前坚持用淡盐水漱口，清除口腔内部的细菌和食物残渣，可起到健康卫生效用，就这么简单容易。这是我的一点生活体会。

睡前用淡盐水漱口是一件平常事，不过，成为一种习惯也是不容易的。这里，我强调一句，习惯的本质就是意志力得到了锻炼从而坚持不懈，不让你偷懒。我相信，养成一个良好的习惯，会让我们的身体更加健康。

## 我妈喜欢搬“家生”

章宜娟

上世纪九十年代，我家居住在一间约 25 平方米的房间。那时的家生（沪语，即家具）也就是衣橱、五斗橱、低橱、碗橱等，以及一摞子的樟木箱和桌椅沙发床等。

我妈爱干净，每两三周就要把家里的大小家生从原来的地方拖出来，清扫其背后及墙面的积尘，等到要将它们放回的时候，就号召家庭成员，来场屋内家生大迁徙：原在东，现搬到西；原朝南，变朝北。头几次，我爸和哥姐都乐于参与，感受家的焕然一新。邻里串门，亦褒奖良多，集体赞美我妈劳苦功高。这时的我妈，合不拢嘴地笑。可谁知，这一笑，竟笑成了她的习惯，20 多年无可救药的习惯：搬家生！这让我们常哭笑不得：搬后的几天，找东西总是一片混乱。原有的橱柜挪了地儿，我们还习惯性走到老地方，一看不对，赶紧调头。尤其早晨，家里大小 5 口人，在屋子里穿来穿去，笑闹一团。

有几次哥姐上学不在家，我妈就让我爸充当主劳力，弯腰、下蹲、抬起，一通折腾；后来哥姐工作了，我爸搬不动了，我妈就一个人单打搞定。每每至此，哥姐回家，刚上楼，就能听到坐在屋外凳子上的我爸，无奈地叨叨：“唉，蛮干净了，依就勿要搬啦，真吃不消……”

哥姐为顾及我妈的安全，从温柔劝说，到“严令禁止”。可我妈呢，却从不悔改：哪怕一次次重塑我们才调整好不久的寻物习惯，哪怕一次次改写屋内的交通线路！

在我妈眼里，搬“家生”，能使屋子获得一段时间的新鲜和漂亮，寄托着对美好生活的追求吧。现在的我也喜欢在家里搬搬这个，挪挪那个，莫非我妈的老习惯在影响着我？