

这几天北京的太阳很好,暖阳高照。冬天的太阳不能称之为艳阳,艳阳一般指的是阳春三月,也有指九九重阳的秋阳。艳阳给人的是一种和煦感。夏天的太阳叫骄阳,也叫烈日,一个骄阳,一个烈,则给人以一种压迫感。而冬天的太阳之所以叫暖阳,因为冬天冷啊,暖阳暖阳,叫着叫着人的身心就暖和起来了。

晒太阳

郝钧剑

所以冬天就有了要多晒太阳的习俗。晒太阳的好处有很多,它最主要的意义是可以帮助人体合成对健康有益处的维生素D,以促进钙吸收,可预防骨质疏松。其次是晒太阳能增强免疫力,减少感冒;还能保护血管,降低心脏病和中风的风险。特别是晒太阳还可以起到改善情绪、延缓衰老、提升雄性激素水平的作用。嘿嘿,阳光是世界上不用花钱买的良药,说得有点玄吧?

前些日子我把在京郊花乡郭公庄住住了近二十年的居所后面的小院子整理了,搭了个阳光棚,种了一棵桂花、一棵九里香。两棵树至今都还开着喷喷香的淡黄色和白色的小花呢!昨天上午我破天荒地搬了张藤椅,坐在那里沐浴在阳光与花香中,翻翻手机,享受着生活。我突然想起了以往在媒体上看到过的,那些坐在村庄头、胡同尾晒太阳的老人,过去我是那么地不屑,而如今,自己竟也在不知不觉中成了他们行列中的一员了。

我悟到了,当自己也注重晒太阳时,也就不在不知不觉间老之将至了。

当然也有不稀罕、没时间晒太阳的

羊毫开花

王鹤卿

花开羊城,竟然为我。先若受宠,后若受惊。开花的不是草一木,而是一支只用了三天的羊毫。

秋冬之交,岭南有约。早知我将成行,最高兴的是阿康,他把重要的事连说三遍,附加一句:到时候给我留点墨宝,附加题才是真重点。

我从未自封书家,最多算个“署名作家”,何以被抬举?唯因我信口造句,信手涂鸦不拘一格,观众越多越发“人来疯”,疯来妙语如珠。

阿康是我内弟,少年南漂创业。首次应字,我把商号和其名书为一句:裕人克己,裕康之道也。左笔大字,一康占半壁;右笔小字,寄予山高水长、左右逢源之愿景,恰如其人生信条。他如获至宝,误入囹途犹咀嚼。凭借“裕人克己”的人格资本,连得贵人相助,南天再起。

白酒夜茶论道。我当夜酝酿《明赋》,次日开笔时,才发现缺羊毫。幸好就近文具店,居然有斗毫。

阿康礼尚往来,多以“秀才人情一张纸”兑现。每逢远朋老友婚庆、生育、升学、祝寿、落成、乔迁,阿康随礼不随俗,早就预约诗书金玉良言,提早装裱,直上厅堂。这些礼仪时尚的开门大件,有的留在城里挂壁“悬赏”,有的随主人衣锦还乡镇宅。

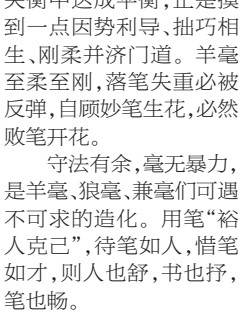
某亲酷爱书画,觊觎拙作数年。此君别出心裁,撰四言大字对,加超长小字联,另有留白留作书画遥相合作,随附章法草图。我自恃不受条条框框拘束,中锋侧锋逆锋,点、顿、按、提、撇、捺、拖、擦……一时昏天黑地。如火如荼羊毫逆来顺受,大起大落斗毫瑟瑟发抖。

晚宴适值内弟媳阿莲半百生辰,我书赠“心诚跬步积莲步,人勤善报菩提树”,举座叫好……

羊毫,山羊之毛集成,千毫同归一笔。笔本无贵贱,而在笔下见高低。天生我才“笔”有用,又有几人明察秋“毫”,顾及笔受“重用”必重创?

不由得想起在琉璃厂笔庄选笔,右手狼毫左手羊毫。执左笔时,店主多看了一眼。因为左书极少,何况羊毫弹力足笔性活,右笔熟手也难驾驭,弃熟就生难免弄巧成拙,竟然被我旁门“左道”化解。在失衡中达成平衡,正是摸到一点因势利导、拙巧相生、刚柔并济门道。羊毫至柔至刚,落笔失重必被反弹,自顾妙笔生花,必然败笔开花。

守法有余,毫无暴力,是羊毫、狼毫、兼毫们可遇不可求的造化。用笔“裕人克己”,待笔如人,惜笔如才,则人也舒,书也抒,笔也畅。

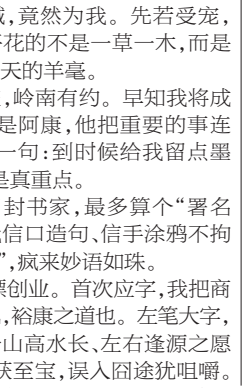


夜光杯

老人,那他们大多都是伟人、忙人呀,而不是我们这个级别的凡人、闲人。做医生的太太看见我坐在玻璃棚下晒太阳便笑话我说,阳光棚的玻璃已经挡住了有助于合成维生素D的紫外线的了,作用不大了。我也笑笑对她说,我晒太阳的主要目的不是为了“紫外线”,而是为了取暖,让手、足乃至整个身心暖和起来。当然我自己知道的没说,我更想取得的是一种温暖的心境,以抵御越来越严酷的、不以人为本的意愿为转移的寒冬腊月的气象气候的到来。

我在昨天的晒太阳中尝到甜头了。总结经验,最好的时间是在上午十点到十一点半这一个多小时里。在这个时间段里,可以不断地调整坐姿,不仅要晒晒前心,也要晒晒后背;还可以闭目蓄蓄气,养养神。阳光下闭着的眼睛里会金星四溅,恍如仙境,美妙绝伦。如果不时再伸一个懒腰打一个哈欠,心情会更爽呢。还可以默练深呼吸,深吸一口气,吸进阳光阳韵阳气,再深吐一口气,吐出废气浊气秽气。

今天北京的天气预报是多云。看窗外,东边倒是有霞光将要冲破云层之势。嘿嘿,我们必须懂得,好阳光的日子不会天天都有,逮着一天就是一天吧。如果等会儿还是大太阳天的话,我还会去阳光棚里晒太阳。晒太阳晒的是一种心无旁骛,晒的是一种求生的心愿,很平凡、很渺小,甚至有点无奈,但很充实。在晒太阳中,温暖着自度又一日。



18元自助餐

潘与庆

天冷往南飞,这是许多人特别是“候鸟老人”的生活习惯。最近我又去了一次三亚。那天办好,找到一家标有“18元自助餐”的餐厅,里面人头攒动,荤素搭配有三十多种,于是,我们选择留下。

就餐过程中,我们与店老板夫妻闲聊起来。他们来自吉林省延边。我问老板是怎么坚持下来的。老板笑着说,我们就从自己做起。老板娘说,店员大都是自己家人,我老公是老板,又是采购员,还学了厨艺当大厨。附近几家菜场,他起得早,一家家去跑,最后选定一家质优价廉的菜场,长期合作。说话间,我们看见一个中年人在把桌上的剩饭剩菜往一个面盆里倒。问他是谁?老板说是店里的“志愿者”,他家离这儿不远,养了许

在,全靠这一套拳。相比锻炼,吃更重要,健康首先是吃出来的。现年94岁的上海中医药大学教授匡调元老先生提出,首先要辨别自己的体质类型,然后有选择性地吃东西。

锻炼饮食皆养生

朱全弟

打拳跟着太阳走,日出最佳。傍晚夕阳西下,阴气上升,可以早早回家,特别忌讳在空旷有风的草坪上锻炼。早些年,我还见有人裸露肩膀吭哧吭哧地苦练,其实是伤身的。上了年龄,锻炼以气息运行使微微出汗就好,完了之后精神倍增对了,相反感觉疲劳那是过了错了。

弱冠之年,我跟随心意六合拳名家凌汉兴先生习武,此拳俗称十大形,刚劲勇猛。凌老师曾经对我说,他在六十岁以后就改打六合八法,俗称水浪拳,这是比太极拳更早的一个古老拳种,以柔和婉转运气为主,不发力,养生拳。凌老师2021年8月去世前都能行走自如,享年105岁。他在期颐之年曾多次对我说:自己能活到现

如果我没记错,太白楼在苏皖即有四处,分别位于安徽宣城的敬亭山、歙县太平古桥西侧和马鞍山的采石矶;江苏溧阳也有一座太白楼(尚不包括山东济宁、四川江油等地的太白楼)。之所以建这么多,想必和李白一生重要的游踪有关。

我新近去过的,是溧阳的太白楼,它所指向的,非李白一人,还涵盖了其与“草圣”张旭的一场聚会。仅凭这一点,即使之于苏皖一带太白楼中,成为较特别的个例。先从它的所在地高静园讲起吧:外濒濛水,清波泻练;内有湖景,泓澄流映。各种叠石、太湖石、假山的排布,造型各异,光黎若雪。以为欲领略“秀瘦漏透”之美,高静园堪称理想的玩赏之地。园中亭台处处,掩映于蓊郁的树丛中。风雨连廊环曲飞甍重檐之下,行若穷,复亮敞,境通幽,设计的匠心体现出引人入胜的用意。

目下的太白楼系1986年重建,殿宇式建筑,处高静园东南隅土岗台基之上。两层重檐歇山



冬日

慢慢

多小鸡小鸭。每天中午、晚上客人吃剩的饭菜和晚上卖剩下来的饭菜,他们一点不留,全部由他带回家去喂鸡鸭。食客们知道了,都竖起大拇指说好。我想,这家店能在竞争中坚持下来并受到消费者欢迎,不仅是18元的价格定位,让广大普通消费者在享受美食的同时,感受到物超所值的愉悦,也因为让食客放心——食物干净,环境整洁,餐具消毒,服务细心。消费者主动把这家店推荐给亲朋好友,这种口口相传也帮他们扩大了口碑。

这个“18元自助餐”证明了在竞争激烈的市场中,只有真正站在消费者的角度,满足他们的需求,赢得他们的信任和支持,才能赢得市场的青睐和成功。

母亲的俏皮话

刘琪瑞

母亲年轻时爱说爱笑,乐观豁达。而今,她八十有三,身体硬朗,精神矍铄,还是一副笑嘻嘻的模样。母亲和我们聊天,时不时冒出一两句风趣的话,让我们在笑声中体会生活的道理。

顶,底楼环以回廊。整体观之,画栋雕梁,明槛绮疏,有典丽精工之美。进入一楼,一尊“举杯邀明月”的李白塑像,置于巨型挡板屏风前,左右楹联为:“当年把臂登楼草圣诗仙谁主客”“此日凭高望远相山濛水自清妍”;二层中厅张挂着一幅“李白邀月图”,正好叠加了“酒”“月”这两大典型的李白“意象”。倘连带采石矶的“捞

月”传说,活脱出一个亦真亦幻的李谪仙。透过精致的窗格,俯瞰濛水中往来的船只和对岸流动的人车,顿有亦古亦今、非古非今的穿越感。

李白曾于唐天宝六载、十三载、十五载三度来溧阳,写下了《游溧阳北湖亭》《望瓦屋山怀古》《猛虎行》等多篇佳作。李白首次溧阳之行,是受时任溧阳县尉的族弟李济的邀请,本想看看就走,不想被沿途的山川物情所吸引,以至于流连忘返。后二来溧阳时,李白受到豪士宴嘉宴的盛情款待,和在桃花潭作《赠汪伦》一样,特作《扶风豪士歌》一首,记录了与这位东道主纵谈时事的情景,流露出虽有张良之志却无报国之门的惋叹。须知李白早在长安就被赐金放还,脱离了官场,重回借山水移情抒怀的诗人为本位。李白第三次来溧阳时,天下已大乱,安禄山

淋漓的大酒,岂是寻常的邂逅;两位跨界圣手的合作,更把门类的藩篱甩在脑后,也使这场聚会,自始至终都缭绕着灿烂的文气和浓郁的墨气。可比金声玉振,可比高山流水,其情景,翰逸神飞,栩栩如在眼前。

据传,二人把酒临风,且有歌女助兴。酒酣耳热之际,李白起身高歌《宴别张旭于溧阳酒楼》(即古风《猛虎行》)一首,张旭为之击节,随后高呼“拿笔墨来”,遂携起袖管,以纵横跌宕、雄逸奔放的狂草把此诗题写于白壁上。李诗张书、李仙张颠,都是顶流,经此合作,便传为千古佳话。况且李诗、张书、斐剑(斐昱的舞剑)当年即被称为“天下三绝”,前“二绝”竟集于溧阳酒楼之上,这是何等的难得!或有人要问,那酒楼的白墙是可以随便书写的吗?答案是肯定的,宋时题壁即已风

冬日

慢慢

母亲年轻时爱说爱笑,乐观豁达。而今,她八十有三,身体硬朗,精神矍铄,还是一副笑嘻嘻的模样。母亲和我们聊天,时不时冒出一两句风趣的话,让我们在笑声中体会生活的道理。

二弟该娶媳妇了,母亲请人给他介绍了一个姑娘。二弟嫌人家长相一般,母亲教训他:“不是吕布,还想娶貂蝉呀!那妮子心地善良又勤快,能看上你,是你上辈子修的福分!”后来两人成了家,小日子过得红火。

母亲的俏皮话

刘琪瑞

小妹青春时期脸上长痘痘,这不敢吃,那不敢吃。母亲安慰小妹:“这些小痘痘长在天上呢,就是亮闪闪的星星,长在脸上,你不用管它,该吃吃,该喝喝,到时候你就长成了一朵花儿,都夸你美!”小妹听了妈妈的话,不再刻意管它,后来小妹出落成了一朵俊俏的花儿。

二弟在南方城市打工,挣了不少钱,口味变刁了。过节时回来,他嫌母亲做的菜又咸又辣,要到镇子上的饭馆叫外卖。母亲劈头盖脸训他:“吃过三斤老蒜头——好大的口气!鸭子跑步,拽起来了!”我们被母亲逗得哈哈大笑。母亲接着说:“老话说得好,吃来吃去家常菜,穿来穿去随身衣!有了点钱也要节俭,不能忘本!”二弟打消了叫外卖的念头。

今年“五一”假期,我和爱人带着刚满周岁的小孙子去看母亲,母亲早早摘了院子里的红樱桃招待我们。小孙子见她满头白发,一脸皱褶,躲避她。母亲感慨道:“人在年轻时,怎么看都好看;人老了,这张脸就成了老桑树皮!”我们赶忙安慰她说,小孩子熟悉了就热乎了。

十日谈

冬藏记

殷健灵

凡是养生得法成为榜样的,不用说,往往自身就是活的标本。凌汉兴老师100岁时接受电视记者采访,精气神十足。匡老也是,我去他府上交谈,饭后请他休息一会再聊,他说不必,精神头好得很,侃侃而谈,不知疲倦。

回过头来,再说压腿拉筋的好处,加上现在速成而几乎失传的太极拳的基本功走猫步,天天练,走路轻盈脚下生风。胯松了,腿不绷紧更不僵硬,即使被绊倒,也不会重重地摔倒在地,一个跟头也就起来了。这就是我从当今太极拳名师孙剑狄处学来的。

总之,饮食锻炼皆养生。学习,好东西就在我们身边。

让身体休耕轮作,大概是昼出夜伏的人类最好的养生方式。

十日谈

冬藏记

殷健灵

让身体休耕轮作,大概是昼出夜伏的人类最好的养生方式。

让身体休耕轮作,大概是昼出夜伏的人类最好的养生方式。

母亲的俏皮话

刘琪瑞

母亲年轻时爱说爱笑,乐观豁达。而今,她八十有三,身体硬朗,精神矍铄,还是一副笑嘻嘻的模样。母亲和我们聊天,时不时冒出一两句风趣的话,让我们在笑声中体会生活的道理。

二弟该娶媳妇了,母亲请人给他介绍了一个姑娘。二弟嫌人家长相一般,母亲教训他:“不是吕布,还想娶貂蝉呀!那妮子心地善良又勤快,能看上你,是你上辈子修的福分!”后来两人成了家,小日子过得红火。

小妹青春时期脸上长痘痘,这不敢吃,那不敢吃。母亲安慰小妹:“这些小痘痘长在天上呢,就是亮闪闪的星星,长在脸上,你不用管它,该吃吃,该喝喝,到时候你就长成了一朵花儿,都夸你美!”小妹听了妈妈的话,不再刻意管它,后来小妹出落成了一朵俊俏的花儿。

母亲的俏皮话

刘琪瑞

二弟在南方城市打工,挣了不少钱,口味变刁了。过节时回来,他嫌母亲做的菜又咸又辣,要到镇子上的饭馆叫外卖。母亲劈头盖脸训他:“吃过三斤老蒜头——好大的口气!鸭子跑步,拽起来了!”我们被母亲逗得哈哈大笑。母亲接着说:“老话说得好,吃来吃去家常菜,穿来穿去随身衣!有了点钱也要节俭,不能忘本!”二弟打消了叫外卖的念头。

今年“五一”假期,我和爱人带着刚满周岁的小孙子去看母亲,母亲早早摘了院子里的红樱桃招待我们。小孙子见她满头白发,一脸皱褶,躲避她。母亲感慨道:“人在年轻时,怎么看都好看;人老了,这张脸就成了老桑树皮!”我们赶忙安慰她说,小孩子熟悉了就热乎了。

母亲的俏皮话

刘琪瑞

母亲年轻时爱说爱笑,乐观豁达。而今,她八十有三,身体硬朗,精神矍铄,还是一副笑嘻嘻的模样。母亲和我们聊天,时不时冒出一两句风趣的话,让我们在笑声中体会生活的道理。



夜光杯

母亲年轻时爱说爱笑,乐观豁达。而今,她八十有三,身体硬朗,精神矍铄,还是一副笑嘻嘻的模样。母亲和我们聊天,时不时冒出一两句风趣的话,让我们在笑声中体会生活的道理。

二弟该娶媳妇了,母亲请人给他介绍了一个姑娘。二弟嫌人家长相一般,母亲教训他:“不是吕布,还想娶貂蝉呀!那妮子心地善良又勤快,能看上你,是你上辈子修的福分!”后来两人成了家,小日子过得红火。

小妹青春时期脸上长痘痘,这不敢吃,那不敢吃。母亲安慰小妹:“这些小痘痘长在天上呢,就是亮闪闪的星星,长在脸上,你不用管它,该吃吃,该喝喝,到时候你就长成了一朵花儿,都夸你美!”小妹听了妈妈的话,不再刻意管它,后来小妹出落成了一朵俊俏的花儿。

二弟在南方城市打工,挣了不少钱,口味变刁了。过节时回来,他嫌母亲做的菜又咸又辣,要到镇子上的饭馆叫外卖。母亲劈头盖脸训他:“吃过三斤老蒜头——好大的口气!鸭子跑步,拽起来了!”我们被母亲逗得哈哈大笑。母亲接着说:“老话说得好,吃来吃去家常菜,穿来穿去随身衣!有了点钱也要节俭,不能忘本!”二弟打消了叫外卖的念头。

今年“五一”假期,我和爱人带着刚满周岁的小孙子去看母亲,母亲早早摘了院子里的红樱桃招待我们。小孙子见她满头白发,一脸皱褶,躲避她。母亲感慨道:“人在年轻时,怎么看都好看;人老了,这张脸就成了老桑树皮!”我们赶忙安慰她说,小孩子熟悉了就热乎了。

母亲年轻时爱说爱笑,乐观豁达。而今,她八十有三,身体硬朗,精神矍铄,还是一副笑嘻嘻的模样。母亲和我们聊天,时不时冒出一两句风趣的话,让我们在笑声中体会生活的道理。

二弟该娶媳妇了,母亲请人给他介绍了一个姑娘。二弟嫌人家长相一般,母亲教训他:“不是吕布,还想娶貂蝉呀!那妮子心地善良又勤快,能看上你,是你上辈子修的福分!”后来两人成了家,小日子过得红火。

小妹青春时期脸上长痘痘,这不敢吃,那不敢吃。母亲安慰小妹:“这些小痘痘长在天上呢,就是亮闪闪的星星,长在脸上,你不用管它,该吃吃,该喝喝,到时候你就长成了一朵花儿,都夸你美!”小妹听了妈妈的话,不再刻意管它,后来小妹出落成了一朵俊俏的花儿。

二弟在南方城市打工,挣了不少钱,口味变刁了。过节时回来,他嫌母亲做的菜又咸又辣,要到镇子上的饭馆叫外卖。母亲劈头盖脸训他:“吃过三斤老蒜头——好大的口气!鸭子跑步,拽起来了!”我们被母亲逗得哈哈大笑。母亲接着说:“老话说得好,吃来吃去家常菜,穿来穿去随身衣!有了点钱也要节俭,不能忘本!”二弟打消了叫外卖的念头。

今年“五一”假期,我和爱人带着刚满周岁的小孙子去看母亲,母亲早早摘了院子里的红樱桃招待我们。小孙子见她满头白发,一脸皱褶,躲避她。母亲感慨道:“人在年轻时,怎么看都好看;人老了,这张脸就成了老桑树皮!”我们赶忙安慰她说,小孩子熟悉了就热乎了。

母亲年轻时爱说爱笑,乐观豁达。而今,她八十有三,身体硬朗,精神矍铄,还是一副笑嘻嘻的模样。母亲和我们聊天,时不时冒出一两句风趣的话,让我们在笑声中体会生活的道理。

二弟该娶媳妇了,母亲请人给他介绍了一个姑娘。二弟嫌人家长相一般,母亲教训他:“不是吕布,还想娶貂蝉呀!那妮子心地善良又勤快,能看上你,是你上辈子修的福分!”后来两人成了家,小日子过得红火。

小妹青春时期脸上长痘痘,这不敢吃,那不敢吃。母亲安慰小妹:“这些小痘痘长在天上呢,就是亮闪闪的星星,长在脸上,你不用管它,该吃吃,该喝喝,到时候你就长成了一朵花儿,都夸你美!”小妹听了妈妈的话,不再刻意管它,后来小妹出落成了一朵俊俏的花儿。

二弟在南方城市打工,挣了不少钱,口味变刁了。过节时回来,他嫌母亲做的菜又咸又辣,要到镇子上的饭馆叫外卖。母亲劈头盖脸训他:“吃过三斤老蒜头——好大的口气!鸭子跑步,拽起来了!”我们被母亲逗得哈哈大笑。母亲接着说:“老话说得好,吃来吃去家常菜,穿来穿去随身衣!有了点钱也要节俭,不能忘本!”二弟打消了叫外卖的念头。

今年“五一”假期,我和爱人带着刚满周岁的小孙子去看母亲,母亲早早摘了院子里的红樱桃招待我们。小孙子见她满头白发,一脸皱褶,躲避她。母亲感慨道:“人在年轻时,怎么看都好看;人老了,这张脸就成了老桑树皮!”我们赶忙安慰她说,小孩子熟悉了就热乎了。

母亲年轻时爱说爱笑,乐观豁达。而今,她八十有三,身体硬朗,精神矍铄,还是一副笑嘻嘻的模样。母亲和我们聊天,时不时冒出一两句风趣的话,让我们在笑声中体会生活的道理。

二弟该娶媳妇了,母亲请人给他介绍了一个姑娘。二弟嫌人家长相一般,母亲教训他:“不是吕布,还想娶貂蝉呀!那妮子心地善良又勤快,能看上你,是你上辈子修的福分!”后来两人成了家,小日子过得红火。