

沧海月明

边缘,崭新的人生视野

赵明

风景在路上。多姿多彩的生命景观,伴同春花、夏风、秋月、冬雪的循环呈现出各异的形态。生命一路走来,会有不同的景观进入视野:青少年的生命视野在动态,在鲜花怒放,在嫣紫姹红,在激流飞瀑,在中流击水;而中老年期的生命视野则逐渐转向静态,转向秋山红叶,转向闲潭落花,转向寒江钓雪,转向晚霞夕晖……

中青年和中老年的界限很难截然划分。但六十岁以后,人生便逐渐开启了迈向老年的行程。

中青年时代,是人生学业与事业的成就、完成期,由此在家庭与社会,都承担了更大的责任,从而也获得了“中心”的位置和视野;而步入老年时

代,不管你如何“老当益壮”,“豪气凌云”,甚至“慨当以慷”,“自信人生二百年”,后来居上的法则,还是会让日渐衰迈的你,不得不退出“中心”。而且,或“安之若命”或“义无反顾”地向前走去,向“边缘”地带进发。“边缘”,可不是每一个人都乐于接受的词语;也许置换为“守望”“交接”才更合适,更能安抚人心。

几年前的四月初,我因事到长沙。有一次我闲逛满是香樟树的公园,坐在一棵高大的香樟树下休憩观赏:枝叶茂密有如伞状的树冠,不断有叶片纷然飘落,有如飞花,地面覆盖了一层老叶,而树冠嫩绿的叶片,每生出一叶,便有

一枚老叶告别守护或守望了一冬的树冠,然后婆娑而潇洒地飘舞下来。这好美的舞态,这生命“边缘”的老叶,就这么“守护”“守望”直到完成生命的“交接”。她们先于落红,化成了护花护木的春泥。

“边缘”不是落寞,不是丧失,不是秋风中的弃扇,不是生命远离大海的孤岛状态,而是新的人生定位、人生视野、人生态度的确立和获得。许多萧疏、绮丽的人生景观,你站在“中心”点的位置是难以发现的,许多人生哲理,玄禅妙谛,只有在“边缘”的状态下才能感悟。

(作者系青岛大学文学院原院长)

悟,不是花不好,而是我处置不当。但,不管怎么说,从此我对长寿花不怎么热心。

事有凑巧。2022年初夏,住1号楼的张老汉把他繁殖一大盆长寿花的小苗圃搬到凉亭里,谁需要,他就挖几株给你栽上。张老汉给栽上3株小苗。每株约一掌高,绿色叶子,在夏风中摇曳,像会挪步的孩子,十分可爱。后来,两株蹭蹭长起来,另一株有弱不禁风的样子。我把那一株小的苗子挖出来送人了,另外两株,隔三差五浇点米水,保持土壤松软干燥,两株花茎像孪生姊妹,修长的身材,赶着趟儿蹿高,到了初冬长了半米高,像两株杉树缀一树苞蕾,不久便开出火辣辣的长寿花。我欣赏着花,忽然想起老伴那句诗:长寿花啊红似火!是啊,让长寿花像蜡烛照亮晚年的生活!(作者系中国散文学会会员、山东作协会员)

诗意年华

善于欣赏陋室之美

李庆年

上世纪九十年代,我刚到青岛,在李沧区东北庄租赁了一处平房。我写了一首“打油诗”:家住东北庄,面向太平洋。出门往左拐,跨入新世界。

正是这首“打油诗”,引起了一些朋友对我的住处的羡慕。有位朋友特意来访,说要看看我的新居。不看则已,一看大失所望,说是被你这个家伙给“骗”了!说实在的,这里确实让人有些尴尬:这是一处居民小院,我与另一无房产合租。两家共用一个露天水管,一个“朝天坑”厕所,生活中常有一些不便之处。不过,我的诗是跳出小庭院,从大环境着眼:南面不远处是太平洋保险公司,随后左转往东,穿过公路就是新世界娱乐城。听我这么一解释,朋友笑了。

我们和邻居和睦共处,两家如同一家亲,饭菜用品,互通有无,挖厕所,整卫生,一起动手……后来,我们两家先后都搬走了,但仍保持联系,成了好朋友。

新世纪之初,我在浮山前购得一处新居。新房离市区较远,交通不便,每天上下班都要转乘公交车。由于是新区的缘故,电视、电话、煤气、暖气迟迟未能开通,生活中确有诸多不便。面对如此环境,我坚持从积极的角度着眼,寻找居室美的“亮点”。6月搬进新居。清晨我拉开窗帘,推

开东窗,放眼望去,旭日东升,满目青山。窗前的几棵大树上,十多只喜鹊,“喳喳”地叫个不停。于是,我特意写了一首小诗《新居即景》:“北倚浮山南面海,四时风光八方来。东窗紫气伴日升,满院红花带露开。喜鹊喳喳唱枝头,清笛悠悠飘楼台。更有轻雾绕绿树,鹤乘松风碧空排。”后来,每当吟起这首小诗,我就忘却了住处偏僻给生活带来不便的烦恼,欣喜之情油然而生,心里也感到舒畅多了。

写到这里,我不由得想起了唐代文学家刘禹锡在《陋室铭》中写的一段话:“斯是陋室,惟吾德馨……南阳诸葛庐,西蜀子云亭。孔子云:何陋之有?”古往今来,圣贤先达对于居所的态度——即善于从陋室中寻找美的因素,都给人们留下了许多有益的启示。

正如法国雕塑家罗丹所言:“美是到处都有的。对于我们的眼睛,不是缺少美,而是缺少发现。”而人的眼界往往是受制于其思想境界的。人生旅途中,难免会遇到一些不尽如人意的事情。若能采取积极的态度,从简陋中寻找美的因素,就会在黑暗中看到光明,在困难中看到希望,奔向光明的未来。

(作者系山东省散文学会会员、青岛作协会员)

春季咋护肾

老年肾脏病患者症状往往并不典型,易出现误诊和漏诊;服用药物种类较多,药物对肾脏的影响同样需引起重视;要坚持少盐控油、优质低蛋白饮食……专家表示,春季气候多变,也是疾病多发季节,老年慢性肾脏病患者尤其要做好健康综合管理,避免因气候的变化引起病情加重或复发。

“由于肾脏储备功能的持续下降,老年人的肾脏在应对疾病、突发情况的能力方面会明显减弱,容易发生急性肾损伤,甚至导致严重肾脏功能的缺失进而造成肾衰竭。”北京医院肾内科副主任医师刘昕表示,一些老年人还合并有高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性疾病,这些疾病相互影响,加剧肾脏损伤。而肾脏功能的衰竭又会使心脏、血管、神经、血糖等多系统脏器的运转变得更糟糕,形成恶性循环。

专家表示,多病共存的老年人,更要注重对肾脏疾病的筛查,做好尿常规、血肌酐和肾脏的超声筛查等,医生会根据检查结果进行综合判断,决定是否需要做进一步的检查。

刘昕特别提醒,老年人在开始服用新药时,要跟医生充分讨论该药对于肾功能的影响,确定合理的剂型、剂量,从而更好地保护肾脏健康。

李恒

老圃新耕

长寿花

侯修圃

最早见到这种花是在2021年冬。一天,保姆小任端来一盆花,花冠红红的像一团火。我问:“这是什么花?”“长寿花!”小任脆生生地回答。这个名字好啊,祝老年人健康长寿,有敬老之意。说着我接过花盆,仔细端详:花冠由多个绣球组成,每个绣球有七八朵伞状的花瓣;叶子是中间宽两头尖那种,类似冬青叶厚有肉,花茎挺拔直立,叶子托着花团,红花绿叶搭配精致而美丽。

老伴嗔道:“光顾自己看了?!”我急忙送到老伴面前。老伴看了喜上眉梢,不会作诗也谄了几句:长寿花啊红似火,照亮春节大年夜/照亮眼前,照亮过去——那激情燃烧的岁月/既有辉煌,也有坎坷/我

也哭过,我也笑过/年过八旬,尚能快快乐乐/我这一辈子,值了!老伴笑得像一朵花。

不久前,朋友又给我送一盆蝴蝶兰,偌大花冠缀满白的、粉的、红的蝴蝶,翅膀呼哒,翩翩起舞,照得厅内五光十色!亲朋好友来家一看,盛赞蝴蝶兰的美丽动人,却没有看一眼长寿花。然而,长寿花并不生气,既不争宠,也不嫉妒,一颗平常心让人更加怜惜。

那年春节过后,随着花谢,一棵棵花树枯死了。当时,我对长寿花产生逆反心理,觉得花开得虽然漂亮,但死得快,死得窝囊。当时不知什么原因,现在想想是花太密,一个小盆栽七八株长寿花,密不透风,怎能成活?查看资料得知,浇水过勤,导致烂根。这才恍然大悟

山东省老年国际旅行社 电话:66988549 66988553 55715169 13306484027

南行漫记

福建、海南、广西三省 空调旅游专列15日游

武夷山、古田、永定土楼、南极村、博鳌玉带滩、天涯海角、亚龙湾、南山、槟榔谷、漓江、象鼻山、兴坪古镇

- ◆一线多游: 福建、海南、广西最值得看的景点一览无遗
- ◆暖心服务: 双导游服务, 专业领队全程陪同, 优秀地接
- ◆特别赠送: 每人赠送一张团队集体照

4月16日出发 (具体出行日期以国铁集团总公司批复为准)

前五十名报名并缴费者即享现金?元优惠
4人以上团队报名优惠更丰厚

3480元起 青岛始发 潍坊/淄博/济南沿线停靠

《跟我一起去旅行》4月16日福建、海南、广西旅游专列旅游分享会邀请您4月3日(周三)上午10:00前往山东省老年国旅延安三路门店, 到场均有好礼相送, 电话预约。

扫码加客服, 即享会员价 欢迎加入!

◆河南-少林寺、龙门石窟、中国第41届牡丹花展、老君山、万仙山、郭亮村、挂壁公路、南坪单高单卧6日.....4月10/17/24日 1380元

◆粤港澳-广州、澳门、香港、佛山、深圳、惠州、汕尾、汕头、南澳岛、潮州双卧10日...4月17日3280元

◆湖南-七星山、森林公园、黄石寨、金鞭溪、宝峰湖、天子山、袁家界、十里画廊、魅力湘西晚会、凤凰古城、天门山双飞6日.....4月11日3580元

◆广西-百魔洞、巴马长寿村、鹅泉、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、壮家山寨、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、北部湾广场、南珠魂纯玩双飞6日.....4月6/12/17/20日2960元

◆新加坡、马来西亚-鱼尾狮公园、滨海湾花园、花芭山、圣淘沙名胜世界娱乐城、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、独立广场、国家清真寺、国家美术馆ART CENTRE、双峰塔、默迪卡118大厦、黑风洞、云顶高原、水上清真寺、太子城广场双飞6日 特别安排马六河游船 4月7/12/16/19日 3799元

◆文莱-杰米清真寺、奥玛阿里清真寺、苏丹纪念馆、水晶公园广场、艺术中心、加东夜市纯玩飞机6日 全程入住网评三钻酒店 4月6/13/20日 4280元

◆老挝-塔銮、凯旋门、老挝国家主席府、西蒙寺、香昆寺、南俄湖、坦坎普洛洞、蓝色泻湖、光西瀑布、琅勃拉邦、普西山、织布村、大皇宫四飞7日 1晚当地五星酒店;2晚当地四星酒店;2晚当地特色酒店 4月10(老挝泼水节)/23/30日 3280元

◆清迈-大象表演、清迈大学、塔佩门、拉查帕皇家艺术博物馆、小溪吊桥、宁曼路、网红市场瓦洛洛、爱丽丝梦游仙境、清迈夜市、白庙、黑庙、文艺村、素贴山双龙寺双飞7日 全程入住泰式五星小套房 4月12/14(泼水节)日 3980元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择, 可拨打上方电话咨询