

老圃新耕

秋天的童话

文/侯修圃

秋天，整个农村就是童话世界。坡里，五彩缤纷。你看，弯腰低头的谷子，多像姑娘鞠躬行礼；红脸高粱真像关公，挺拔直立；金黄的大豆，自愿让蝈蝈爬上豆梢，两个翅膀像拉锯，发出悠扬的琴声。夜晚更是童话王国，各种飞虫飞舞，孩子们欢呼追逐。“残疾诗人”李元，撇着一条残腿和孩子们一起追捕萤火虫，嘴里唱着童谣：“萤火虫，萤火虫，屁股挂只小灯笼。飞到西，飞到东，恰似天上飞流星。萤火虫，萤火虫，奶奶晚上去乘凉，她给奶奶来照明。”孩子们拍手跟着唱，十分热闹。那时我10来岁，李元比我大七八岁。别看李元因婴儿瘫撇着腿，却聪明过人，《千家诗》倒背如流。孩子们挺喜欢他的，他也喜欢孩子们。

农谚曰：处暑三日无青谷。过了处暑，农民开始忙收割，那时不像现在，收割机收割，几天就像《红楼梦》里所说，一片大地真干净。那时，小镰刨高粱，镰刀割谷子是主要收割方式，直到阴历八月十五之后才收割豆子、刨地瓜。有“三秋不如一春忙、三春不如一秋长”之说。

秋天的太阳，还是热辣辣的，晴空万里，偶尔飘来几朵白云。李元领着一群孩子捡拾遗漏的豆子，忙活一阵，抬头一望，一只老鹰在天空盘旋。李元说，我喊一二三，你们齐唱老鹰，孩子们说好。李元喊罢，孩子们齐唱：“老鹞子，戴着一顶破帽子，叫你摘，你不摘，忽哒忽哒上西北。”太阳西下，北风渐起。李元说，咱歇歇吧。

大家在路边席地而坐。不知谁提议烧豆吃。于是，干树枝、干苞米秸当柴禾，每人从篮子里抓出一把豆子放柴禾上，李元拿出火柴点燃。北风吹，大火熊熊，映红豆角，映红田野，映红每个人的笑脸。只听豆子“叭嘎叭嘎”响，其声像放鞭，打破田野的宁静。只见豆粒蹦将出来，滚进火堆里。李元用一根木棍翻弄着，说：大家吃炒豆啊！一拥而上，一个个在火堆里找豆吃。

当秋天的原野脱掉了衣服，秋天的童话世界被冬姑娘占有了。望着九秋十月的时候，就有一种怅然若失的感觉。

作者系中国散文学会会员、山东作协会员、青岛当代文学创作研究会名誉会长。

品味小米粥

文/李庆年

随着年岁增长，由于身体变化，近期饮食，最喜小米熬粥。金黄色的小米下锅，文火慢熬，几经沸滚，米粥上面飘着一层细腻的小米油脂，袅袅香气，散发着田园特有的气息，将我带回当年在生产队参加农业劳动的岁月，仿佛回到那个激情燃烧的青葱时光——

那是1966年，我小学毕业。在黄山小学的毕业典礼现场，悬挂着老校长亲笔用楷体书写的毛主席语录：“农村是一个广阔的天地，在那里是可以大有作为的。”开完毕业大会，我手捧毕业证书，恋恋不舍地离开了黄山小学，耳畔时常回响着老校长的教诲，社会是个大学校，任何时候都不要放松学习。青春年少，热血满腔。从小就跟着爷爷下地做农活，于是，回到生产队劳动也就顺理成章。在广阔的熟悉的天地里，投入到农田劳作，一年四季，刨地播种，锄禾割草，抢镰收割。好在生产队有几个文化青年，休息闲暇，谈古说今，边劳作，边交流读书经验，为枯燥的生活添加了欢乐的趣味。

一阵风吹来，身上好爽。感觉出门的时间够长了，我该回家了，就朝那人挥挥手，转身离开。下山的时候，想到那个外地老哥，忘了告诉他，过些时日，该去中山公园和八大关走走看看，那时节那里会有更多色彩斑斓的树，会美到让人醉。若是冬季，若是赶上一场雪，你再看白雪覆盖的青岛吧，那个美景呀，我都不舍得说！一场周边的游走，心情十分愉悦。秋天来了，出门踏秋去吧。

作者系山东省作家协会会员。

脸，随风点头，茁壮成长。清风刮过，叶片撕磨，传出轻微的沙沙响声。我和几位年轻的伙伴，每人两块，齐头并进。

那时，正是文化进军田间、诗歌到地头的年代，各村都有自己的宣传队，编写歌曲，写打油诗，蔚然成风。有位年长的老初中毕业生诗兴大发，一边锄地，一边即兴背起了唐诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

此时此景，恰如其分。我耳畔响着谷地里叶片随风撕磨，沙沙作响，触景生情，就随口顺了几句：“风吹谷叶沙沙响，汗滴禾下土生香。广阔天地炼赤胆，秋来囤圆粮满仓。”

大家齐声叫好！我们一边干活，一边吟诗说笑，枯燥乏味的农活充满了诗意，挥汗如雨的劳作就变得轻松愉快了。几年的生产队大集体生活，我体味到，人生如诗，岁月如歌。能在生活中捕捉到诗意，就会享受到更多的快乐，平淡如水的日子也会品尝到五味俱全的滋味。

眼下，手端小米粥碗，喝着香甜美味的米粥，我不由得又想起了这段难忘的岁月，特吟诗《品味小米粥》以记之：

金谷珠圆米粥黄，
玉碗盛来满口香。
一缕情丝千重意，
诗情如潮忆故乡。

作者曾任青岛当代文学创作研究会副会长，青岛市养老服务协会常务副会长。

踏 秋

文/韩松礼

午后，一阵凉爽的风，从窗外吹了进来。顿时，感觉浑身舒适了许多。近日总蹲在室，不由得起身出门，想去放松一下。

小区花园里人不多，几个孩子在玩耍，一个男孩骑车，一个溜滑板，还有个小女孩在后面嬉笑着追赶。几片铜钱似的叶子，从高高的老槐树上飘落。我信步出了小区。

小区连着高架桥，桥下是

快速路，一些形色各异的轿车，首尾衔接似的，匆匆西东。我下了桥，沿着一条小路上了青岛山。因为山上有第一次世界大战遗址博物馆而闻名。山顶北面平台，是个空旷地，立着一门高数米、长近十米的德国入侵时的加农炮的模型。几个大学生模样的小伙子走过来，围着大炮模型拍照。其中一个小伙过来问我，听说有座铁质瞭望塔在哪里？我把他们带过去了。聊天知道，他们是刚入学的大学新生，想对青岛这座城市做深入的了解。

在瞭望塔遗址平台南面，一位背包的长者，端着一台长镜头相机在拍照。我看到他的镜头前，天空是纯粹得没有一丝云彩的蔚蓝，天边与海水的交接处几乎分不清，仔细看过去，有几艘大小不同的轮船在游动；近景是错落有致的绿树红

瓦。哎呀，这么诗情画意的景况，谁不动心呢！那位长者对我笑笑说，你是青岛当地人吗？我说，是啊。他说，你们真有福啊，生活在这么美丽的海滨城市里，这得多大的造化啊！我点头笑着，不知该怎么回他。他说，我在为自己和老伴选择养老地呢。青岛的春天和夏天我都考察过了，这次来看看秋天，感觉一下气候和风景，等到冬天再来看看，如果都好，就来定居养老。

一阵风吹来，身上好爽。感觉出门的时间够长了，我该回家了，就朝那人挥挥手，转身离开。下山的时候，想到那个外地老哥，忘了告诉他，过些时日，该去中山公园和八大关走走看看，那时节那里会有更多色彩斑斓的树，会美到让人醉。若是冬季，若是赶上一场雪，你再看白雪覆盖的青岛吧，那个美景呀，我都不舍得说！一场周边的游走，心情十分愉悦。秋天来了，出门踏秋去吧。

作者系山东省作家协会会员。

羊奶粉中的爱马仕 凯达甄选羊奶粉

▲零添加 纯羊奶粉
▲适合各类人群饮用
▲含有丰富的A2蛋白易吸收



原价每桶198元，现价每桶98元
套餐一：买四桶送一桶共392元
套餐二：买六桶送两桶共588元

整箱购买更划算！

850元每箱强烈推荐
强烈推荐 强烈推荐

前30名顾客每箱850元(厂家直供)

咨询 186-5350-1070
电话 153-3638-8721

鹿鞭丸团购每丸只要7块9

关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力

颐康聚福堂鹿鞭丸，每一丸都是上等原材料，每一丸都是真材实料，甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原料，只要7块9，幸福生活天天有！7块9，为您添活力！7块9，为您源源不断补充能量！

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品，每天一丸，补充能量，服用方便，丸剂柔软、口感细腻，没有杂质和颗粒感，不苦不涩，珍贵原材

料提取精华把身体补的棒棒的。

买3盒送1盒 买5盒送2盒

每天限量100大盒

颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成，每天吃一次，每次吃1丸就行了，简单方便。团购价每丸只需7块9，一大盒10丸仅售79元，买3大盒送1大盒；买5大盒送2大盒，非常划算！每天限量100大盒，名额有限，先到先得。



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



采编中心:(0532)66610000 广告部:(0532)82933171

地址:山东省青岛市崂山区株洲路190号

邮编:266101

合作部:(0532)82933718 通联部:(0532)82933711

法律顾问:琴岛律师事务所 侯和贞、王云诚、于华忠律师

邮局发行投诉热线:11185 印务中心电话:(0532)68688618

疝气疼痛 坠胀 鼓包有妙招

告诉你一个外用冷敷理疗的妙招

疝气在腹股沟部位最为常见，多由于咳嗽、喷嚏、用力过度等原因引起内压增高而形成，常出现鼓包、坠胀、疼痛等现象。如果您有疝气，要防止嵌顿、肠梗阻等后果的出现，不能忽视。

如果您有疝气疼痛坠胀、鼓包的烦恼，这里有一个外用冷敷理疗的妙招，用“汕立康”冷敷凝胶(腹股沟型)。它运用传统外敷的方法，结合现代医学技术，通过贴敷神阙穴(肚脐)，涂抹疝气部位两个位置，皮下吸收，针对病灶部位靶向渗透，持久作用，改善微循环。

订购电话:400-024-9923

费用低、无异味，简单方便。建议使用三个月为一个周期用于稳定与巩固。平时注意尽量避免过度劳累，避免用力便溺，避免久坐久站，有助于疝气的康复。妙招妙不妙，试试才知道，有需要的朋友不妨一试。

“汕立康”冷敷凝胶(腹股沟型)适用于适用于人体特定部位如腹股沟部位疝气引起的发热、肿胀、疼痛、下坠等症状的物理降温与冷敷理疗。

备案号:鲁ICP备20200298号-2号 信息网络传播视听节目许可证或在医务人员的指导下购买和使用。广告批准文号:广审字第230524-02490号。合肥瑞德堂医药科技有限公司 广告