

秋游李商隐公园

本报老年记者 付霞

一个微风和暖的秋日，我和文友小堂相约到博爱李商隐公园游玩。

走过造型精美的彩凤门，沿着步道慢慢前行。时近午后，游人稀少。园中柳叶垂丝，藤树翠影。湖水悠悠，野鸭嬉戏。数朵睡莲，娇憨可爱。暮春时节，火红的虞美人、紫色的鼠尾草、红粉艳丽的锦带花早已花谢绿肥，只有艳黄的美人蕉在路旁热烈地盛开。

拾级而上灵犀桥，抚摸白玉栏杆，感悟“身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通”的痴情诗句。远望青山隐隐，看不见殷勤青鸟。凉亭熠熠，仿佛若现画楼桂堂。西北方的李商隐纪念馆白墙黛瓦，清新雅致，相映

着蓝天白云、小桥流水，俨然一幅江南水墨画轴自天地铺展开来。

走向桥头柳荫深处，寻得一片姹紫嫣红的月季花海。时令虽已深秋，可这朵朵花儿却绽放出许多柔情蜜意。俯身闻香，醉入心房。耳畔响起深挚缠绵的“春心莫共花争发，一寸相思一寸灰”“锦瑟无端五十弦，一弦一柱思华年”，不知道这里可有诗人心中的锦瑟年华和最爱？

“秋阴不散霜飞晚，留得枯荷听雨声。”漫步曲桥回廊，池塘寻香，却见荷叶缱绻，疏槁喧空。想来，诗人一定是把这绵绵秋意、千种风情都斟满在自己的酒杯里，否则怎会有瑟瑟

单调的雨声横穿千古的旋律？很难体会诗人当时的心情是一种对往事深深的追忆呢，还是守护生命深处的脉脉温情……

突然欢声笑语传来，惊觉回首，原来是几位年长的姐姐在桥上拍照，丝巾飘飘，彩衣俏俏。偏爱夕阳为一笑，且向秋天留佳照。这种多姿多彩的生活模样渲染了满园浓浓的秋色。

夕阳西落，暮色溶溶，心中依然追寻着晚唐旧梦。历史云烟深处的那场政治斗争早已远去，唯留下千古绝唱的爱情诗章：庄生梦蝶、杜鹃啼血、沧海珠泪、良玉生烟。华美幽深的情思给斜阳若影的李商隐公园增添了一抹瑰丽的色彩。

我帮父亲拉平车

本报老年记者 张德安

以前，平车是农村主要的运输工具。农忙时节，拉粮食、拉粪；农闲时节，拉煤、拉石料、拉白矸，是农村家家户户必备的。上小学时，我还不能独自拉平车，只能给父亲当帮手。

我们住在太行山脚下的一个小山村，石头很多，可以做建筑材料，用来垒地基、砌河帮、铺河床等，也可磨成石粉，因此，村附近有许多石料厂。我们村里的壮年劳力，经常要往石料厂运石头，运输的工具就是家家户户都有

的平车。

一个周日，我帮父亲上山拉石头。我年龄小，任务主要是给父亲打下手。采石场的石头大都100多公斤，这样重的东西要想装上车得有窍门，先将车的后端着地，在车轮的前边放个小石块挡住车轮，以防车子向前滑动。我双手抬高车把，使平车的后端紧密地接触地面，父亲则用力把石头从车的尾部一点点翻滚上去，先装大块的，小块的直接抱起来放到上边。车装满后足足有1000多公斤重，即使在平坦的路面上拉也是很吃力的。父亲在前边拉，我在后边推。父亲弯着腰、脚蹬着地，用尽全身的力气，像一头拉犁的耕牛。我也用尽所有的

腰围不能一直用

□林 栋

我是一名医生，老王是我的一位患者，因腰椎间盘突出症接受了手术治疗。手术很成功，但3个月后，老王术后复查时感到腰痛和双下肢无力，腰直不起来，行走也受到影响，康复并不理想。影像学检查结果，手术内植物位置良好，神经也没有新的压迫，术区的恢复并没有什么问题。经过仔细询问得知，老王术后对腰部的手术部位始终保护得“小心翼翼”，一直佩戴着腰围。殊不知，腰围的不当使用，才是让他直不起来腰的罪魁祸首。

腰围就像是腰椎的一个拐杖。合理使用腰围，可以为腰背部肌肉提供更强的支撑力，也可以限制腰椎的活动，最终使疲劳或损伤的肌肉得到休息和放松。但如果过度依赖腰围这个“拐杖”，腰背部肌肉长期处于“休息”的状态而得不到应有的刺激和锻炼，只会导致腰椎周围的核心肌群萎缩，力量越来越弱，越需要继续依赖腰围，最终形成恶性循环。

所以，腰围这个被设计出来保护腰椎的东西，不要因为使用不当而害了我们的腰椎。

养生之道

本报老年记者 周月云

老来不仅近黄昏，坚持养生才是真。清心寡欲不奢望，动静结合健身心。闭目养神通血气，打拳散步松骨筋。按摩撞背经络活，养花种草景怡人。读书画画勤动脑，垂钓漫游兴趣新。诗词歌舞永动听，春夏秋冬阳光明。少食多餐素为好，小酒一杯莫过了。太平盛世广交友，欢乐一生度百秋。

三双鞋

本报老年记者 秦世江

今年9月，战友们在山东泰安聚会，按议程安排，我们13日上午到曲阜孔庙游玩学习。

我们从距离孔庙不远处的停车场下车，随着导游一路前行，逐个景点瞻仰学习。两个多小时后走出来，准备到新的景点去，走着走着，突然觉得脚不听使唤了，低头一看，原本好端端的皮鞋底子掉了。鞋底一掉，根本就走不成路。此时与我并行的老战友吴珀、王学才、孔令昔等战友，看到我一瘸一拐的，急忙上来搀扶我。我不好意思实话实说。

我这双棕色皮鞋，是我10多年前买的。我平时爱穿布鞋，走路轻便，皮鞋极少穿。这次参加战友聚会，老伴特意把这双皮鞋从鞋盒子里拿出来，又找出棕色鞋油擦了又擦，让我穿着它离开了家。谁料来到

泰安没有几天，在人群熙熙攘攘的著名旅游景点，鞋底与鞋帮脱离，我估计要么是放的时间过久，要么是伪劣产品。旅游景点内外有许多小商店，但全是卖吃的或是纪念品，卖鞋的少而又少。

我和吴珀是有几十年交情的老战友。这次，他不顾身体有病，边吃药打针，边带着夫人蒋道霞一起参加聚会。他看我走不成路，立即走进附近的小商店买了瓶胶水，拿起我的皮鞋粘了起来，还风趣说：“我会修鞋。”不知道是胶水失了效还是皮鞋不能粘，连续粘几次都失败了。之后，他丢下鞋子跑进路旁的小商店，买了仅有的一双塑料拖鞋，笑着说：“凑合着穿，解决燃眉之急。”拖鞋也是鞋，虽不能抬脚大步走路，但我总算能跟着团

队行走了。

从曲阜回来，战友苏广合夫妻俩走到我面前，打开提包，掏出一双白色老年鞋给我穿。我推辞，说马上出门去买一双鞋。可他们夫妻俩执意要让我穿上才罢休。我试穿了一下，正合适。大约一支烟过后，原一连材料员、转工时随单位定居泰安的战友曾其中，拿了一双刚从超市买回来的崭新布鞋走到我面前，定让我穿上。原来，他刚听战友们说我的鞋坏了，了解我穿的鞋码后，立即到超市给我买了一双布鞋。我穿上很合脚，给他钱他坚决不要。无奈，我只得穿上他买的布鞋继续我的行程，把苏广合战友的老年鞋又还给了他。

这真是，双双鞋子暖人心，战友情谊似海深。一双鞋有价，战友情谊无价。

归
路
保
平
摄

