

流金岁月

写春联过大年

■刘保学



过大年贴春联，是中华民族的古老传统。每逢大年三十那一天，家里无论穷富、大门宽窄和门楼高低，家家户户都要贴上大红的春联过大年。

我是一个书法爱好者，对写春联情有独钟，年年春节我家的对联从来没有买过。屈指算来，我写春联由老家祖屋写到县城自

家小院，已有30个年头了。过去我居住在由6个家庭共同生活的一个大杂院里，大杂院就一个大院，两家人用着一个茅房，一家一个厨房。那时，每家还要在院子里安置猪圈和鸡栏，可想而知院子里的环境卫生状况是何等差。可到过年贴春联时倒也省事，大门只需要一副，院子里的每家

也就一副或两副也就足够了。上世纪70年代初期我结婚时，住在了大杂院的西跨院两小间平房子里，进门迈上一步就到了方桌边上。后来和老人们分开生活后，搬到了由我父亲经手盖起的四间平房的其中两间屋子里，与人家共同拥有一个院子，也是二副对联即可。上世纪80年代中期，我全家搬到了我所工作的单位家属楼，住进了45平方米的两卧一厅单元房，有了属于自己的天地，但过年贴对联也就是一副即可。上世纪90年代初，我搬进了自己盖的单门独院四间两层楼房里。到过年写春联，相较过去可就多起来了，楼上楼下全部写下来要近十副对联，并且还要写诸如两个大大的“福”或是“春”字。

去年，老伴帮着折纸、裁纸、粘纸、磨墨、抻纸，我怀着过大年的喜悦心情挥毫泼墨，洋

洋洒洒地书写着红红的春联。此刻，整个房间弥漫着淡淡的墨香味儿。看上联：河川锦绣，祖国春色耀青史。下联：岁月更新，中华雄姿震寰球。横批：挥毫歌盛世。我惬意地面对着红红的春联，和家人沉醉在自我品评之中。

30年来书写春联，见证了我一家改革开放前后三次搬迁的三次深刻变化。如今已不是“有钱没钱贴对过年”的年代了，现在每逢春节，大街两旁摆放着琳琅满目和各式各样的对联，粘满金粉的大大的“福”字和“春”字，是那样耀眼夺目。尽管如此，就像有的人非要书写对联，才能显现过大年的心情和趣味，今年我也同样还以书写的方式，表达自己感恩的心情和喜欢。在虎年到来之际，我拟了一副对联以表达我对祖国和新年的祝福：上联：铁牛奔去，爆竹声声辞旧岁。下联：金虎跃来，红联对对迎新年。横批：泼墨绘神州。

养生参谋

缓解关节痛
喝些醋和蜜

关节炎疼痛令人痛苦不堪、寝食难安。研究人员发现，很多患者服用了大量的消炎镇痛药都无济于事，“醋+蜂蜜”的食疗方法，治疗关节炎疼痛，效果却立竿见影。

专家建议，每天4次，用开水冲服苹果醋和蜂蜜，一周后关节炎疼痛明显减轻，如服用时间再长一些，疼痛则会消失。

虽然醋呈酸性，但当醋被人体消化的时候就会变成碱性，因此可以有效对抗造成关节疼痛肿胀的酸性物质。不过一些专家表示，土方虽然灵验，还是应该采取谨慎态度，因为患者情况不同，个性差异大，一旦有病，应该及时就医。

用热水袋疏通经络

热水袋巧加利用，可起养生保健之功用。

敷背止咳。热水袋敷在背部，可使呼吸道、气管、肺等部位的血管扩张、血液循环加速。常用热水袋敷背，对止咳、治感冒及提高抵抗力都有益。

敷颈催眠。颈部有安眠穴，主治失眠眩晕。在睡觉前将热水袋放在后颈部，会感到温和舒适，先双手发热，慢慢脚部也感觉温暖，能起到催眠作用。此外，用热水袋敷颈部还能作用到大椎穴，因此对治疗颈椎病也有不错的效果。

缓解疼痛。在受伤24小时后，肿胀开始逐渐好转时，用热水袋热敷疼痛部，每次20分钟左右，每天1~2次，可有效促进血液循环，加速淤血和渗出液的吸收，减轻局部肿痛。

此外，脚上有6条经络60多个穴位，热敷脚还能起到疏通经络、活络穴位的效果。(小健)

生活之悟

过年真好

■侯钦民

“过年了!”妻子说。

“哦，这么快!”

妻子说：“生活好了，有工作干着就显得快!”

我问：“买点啥年货?”

妻说：“买啥?家里什么都不缺，随吃随买!”

我说：“割一块肉吧，好腌腊肉!”

妻说：“割呀，我知道你爱吃腊肉!”

是呀，我的童年是在“红薯片子汤，红薯片子馍，离了红薯不能活”的日子中度过的。为了过年，我用废纸装订成了一本日历，过一天就撕去一张，离年就近一天，心里就高兴一阵子，心想，这年过得怎么这么慢呀。心里总想着赶紧过年吧，因为过年时父母会把一直舍不得吃的小麦磨成面粉蒸成白面馍，把绿豆磨成浆后炸成绿豆丸子，会把一年来舍不得花的钱割上一块肉做成条子肉或块子肉、腊肉。在我幼小的心灵里，过年时有白面馍吃，有绿豆丸子吃，有肉吃。

现在，年在不知不觉中到了，这日子怎么过得这么快呀?!想想过去，看看现在一日三餐有酒有菜，白米白面的生活，让人怎么能不感觉到快呢?现在不是每天都像在过年吗?

走在大街上，街道两旁卖的各种样式的春联使我眼花缭乱;各个超市里过年所需商品琳琅满目，要啥有啥。看到周围的人们都在喜气洋洋地在精选年货，我也融入了购物队伍之中，过年真好!



夕阳红热线：
13592220003



赏梅

沈明 摄

时代变迁

喜说压岁钱

■李思敏

春节拜年时，长辈给晚辈发压岁钱是传统习俗。据说，压岁钱可以镇邪祟，“岁”与“祟”谐音，晚辈得到压岁钱可以平安度过一岁。

记得我小时候，我们家亲戚朋友的家都很穷，每年大年初一清早给本家族长辈拜年磕头，得到的只是几颗红枣、花生或核桃之类，从农历正月初二以后开始走亲戚串朋友，一家挨一家拜年给长辈磕头，得到的压岁钱多者5角，少者1角。就这，回到家里还得如数上交给父母，作为家里平时买油盐酱醋补贴用，自己很少有支配权。即便如此，在亲朋长辈给这几角压岁钱的时候，我的心里也是喜滋滋的。

光阴荏苒，我们这一代人的子女是孩童时，大约在上个世纪的80年代左右。每年春节，虽然晚辈不再给长辈磕头了，但拜年时长辈给晚辈分发压岁钱的传统习俗依然如故。



此时，家家户户大都丰衣足食，孩子们得到的压岁钱一般都在20元、50元或100元不等。咱们中国人喜欢红色，因为红色象征活力、愉快和好运，因而长辈在给晚辈发压岁钱时，事先都要用红纸把钱包起来，孩子们高兴，大人舒心。这一代人得到的压岁钱不仅数额比上一代人多许多，而且是鲜艳的“红包”，这折射出人民生活水平的提高，也反映出这个年代人们的欣喜心

境。

惠风润雨三十春，甘蔗节节甜煞人。今天，当我们的子女的子女欢度春节喜领压岁钱的时候，他(她)们得到的大多是双辈人的赐予，爸妈辈的，爷奶、姥爷姥姥辈的，并且数额都是数十元、数百元乃至上千元。长辈们不仅出手大方，且对装压岁钱的“红包”也很讲究，既金光耀眼，又漂亮时尚。何以如此?一是手中有钱，二是对后代爱心有加，三是生活与时俱进，事事讲求质量和品位，求个皆大欢喜。

压岁钱，随着时代的发展“水涨船高”，是今天人民生活水平蒸蒸日上的一小小缩影，可喜可贺。不过，值得注意的是，家长要帮助孩子管好、用好这个数目不小的压岁钱，“好钢用在刀刃上”，使其在孩子成长的道路上发挥应有的作用。

老年诗作

老年好字歌

■裴延明

一日三餐巧安排，
荤素搭配定量好。
早睡早起不懒惰，
一年四季坚持好。
锻炼身体莫轻看，
出门走走活动好。
琴棋书画尽去爱，
兴趣广泛心情好。
衣食住行不言赖，
知足常乐自慰好。
儿女琐事莫多虑，
放开手脚少管好。
无事常把友人见，
古今中外聊聊好。
善待他人少发怒，
心平气和控制好。
迎着朝阳向前迈，
夕阳风光无限好。

诗四首

■张宜举

新年

一夜连双岁，五更分二年。
牛去金虎跃，啸声震云天。

雪

呼呼北风寒，长空鹅毛旋。
麦田铺素被，梨花兆丰年。

梅

春为一岁首，梅占百花魁。
傲寒斗冰雪，笑迎金虎威。

故乡

昨日返故乡，归来喜吟吟。
旧貌变城市，建成新农村。