

老来乐

图书馆：我的精神家园

□赵应征

退休在古代称作“致仕”，《公羊传》上就有“退而致仕”的记载，后来也称为“休官”。

到了退休的年龄，退休之后应该持一种什么样的心态，怎样选择自己的生活方式？当然每个人都有自己的选择和支配权。

明朝开国功臣、政治家、文学家刘基在一篇诗文中这样写：“买条黄牛学种田，结间草屋傍林泉。因思老去无多日，且向山中过几年。为吏为官皆是梦，能诗能酒总神仙。世间万物都增价，老了文章不值钱。”诗中反映出诗人对待退休那种淡泊名利、返璞归真、颐养天年的思想。

诗人王维历任右拾遗、监察御史、河西节度使判官、吏部郎中、尚书右丞，精通诗书音画，尤长无言体诗。虽然受到朝廷青睐，他却选择远离勾心斗角的官场，向往退休的生活。中年之后，他便过起了半官半隐亦职亦退的生活，有诗为证：“中岁颇好道，晚家南山陲。兴来每独往，胜事空自知。行到水穷处，坐看云起时。偶然值林叟，谈笑无还期。”

综上所述，古人面对退休后的生活都保持着一种乐观的心态和健康的生活方式。

退休对于我们现代人来说，实际上也是人生的一个重要转折点，更是每个公务人员必须积极面对的。退休之后干什么？每个人当然都有自己的选择权和支配权。有的人退休后，带带孙子，打打太极拳，跳跳广场舞；有的人去公园打乒乓球，吹吹萨克斯，拉拉手风琴；有的人每天练习书法、绘画等。还有的人退休后，整天泡在麻将馆“垒长城”。

总之，离开奋斗了几十年的工作岗位，大家都在做自己喜欢做的事，享受属于自己的晚年生活。

我是2020年退休的。退休后，有机邀请我去他们单位写材料，每个月工资2000元，还有单位要聘



我去当保安。这些都被我拒绝了。老婆知道后有点想不通，生气地说：“借着身体还可以，不说要挣多少钱，权当去养生。”而我反其道而行之，最后选择去图书馆养生。

老婆不解地问，图书馆怎么能养生？我对她说，我从走出学校门，先后给乡镇党委书记当秘书，后来在银行给行长当秘书，再后来进入税务局在办公室做文秘，几乎每天都在和文字打交道，这职业伴随了我大半生。从我干文秘工作的那一天起，一边撰写各类文章，一边看书写作，从来没有赋闲过。这种生活在别人看来，是很枯燥、很累、很消耗脑细胞的，可是我不仅不厌烦，反而觉得很有趣。特别是多年来，我在完成本职工作后，业余时间全部用来看书写作。在图书馆看自己喜欢的文学杂志，阅读各类报纸期刊上的文学作品，对我来讲，犹如进入春天里的百花园，不仅感到赏心悦目，而且像喝了蜜一样，心里美滋滋、乐淘淘。

我们永济图书馆是一个新建不久的图书馆，也是一个获得国家级证书的图书馆。再一个离我家很近，我每天基本上去两趟：上午和下午。

2020年退休后，我在图书馆办了三张借书卡。每天上午去图书馆看看报纸，下午去就是借自己喜欢的杂志，晚上带回家认真阅读。

2020年，发现图书馆订的纯文学杂志只有几本，我就给图书馆建

议。于是，图书馆多订了一些有名的杂志，如《人民文学》《上海文学》《山西文学》《收获》《当代》《十月》等，共50多种。今年由于资金紧张，图书馆也订了文学杂志30多种。

在阅读的空隙，我还坚持写作，积极给《山西日报》《山西农民报》《山西晚报》等投稿。从2020年后半年开始至今，已经在市级以上报纸杂志发表文学作品58篇。我还连续三年被永济市图书馆评为“优秀读者”。

在图书馆，我还结识了几位喜欢文学作品的爱好者。张继龙也是退休职工，也喜欢看书、写作。可以说，我们两个志趣相投，经常一起对报刊上的优秀作品进行分析、探讨写作手法和细节处理。有时候，他写出文章后，打印出来，带到图书馆，我们两个一起讨论文章结构和情节，对文字进行修改。经过反复修改，达到共同学习、相互提高的目的。2022年和2023年，张继龙在报刊上也陆续发表了五六篇散文。特别去年在《山西日报》副刊发表了一篇5000多字的散文，受到周围文学爱好者的好评。

有的朋友看到我每天乐此不疲地跑图书馆，又不停地借书，就调侃：“退休了，不跑出去逛逛，清闲清闲，看书写作为了什么？还想成什么精？”我都会一本正经告诉他们，图书馆是我的精神家园，是我最好的养生场所。

养生之道

□胡凯中

读《春晓》话养生

“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。”唐代诗人孟浩然笔下的这首诗歌短小隽永、意境清雅，写出了作者对春天的喜爱。然而，从健康养生的角度看，这首诗也涉及春天的一种生理现象，即春困。

“春困”指的是春季来临，人体感觉到的疲劳、精力下降或抑郁的状态，主要表现为夜间心烦意乱、睡眠欠佳，日间头昏欲睡、手足无力疲乏。

导致“春困”的原因究竟是什么？

首先，人体先天性的生理调节能力可能是导致“春困”的重要原因。在寒冷的冬季，为了减少体内热量的散失，皮肤中的毛细血管一直处于“收敛含蓄”的状态。进入春天后，气温开始回升，人体不再为防寒而战斗了，此时的皮肤、血管、毛孔都逐渐扩张。血液循环为适应外界环境变得畅达，身体的新陈代谢加快，体内耗氧量也逐渐增多，随之而来供给大脑组织活动所需要的血氧量相对减少。由于脑组织需要的“营养”供不应求，继而发生欲睡情况。

其次，昼渐长夜渐短的季节特征也会对睡眠时长产生影响。褪黑素是改善人体睡眠质量的重要胺类激素，有缩短入睡、觉醒时间的功效。在春季，天明时间提前，导致夜间分泌在体内的褪黑素未及及时被身体代谢，残留的褪黑素会使人体产生“倦意”。虽然光照会在一定程度上抑制褪黑素的分泌，但身体需要一定的时间调整。在身体适应的过程中，不可避免地会出现“春困”现象。除此之外，春天温暖气息的刺激，导致甲状腺素分泌增强，也是“春困”产生的因素。

从中医的角度讲，“春困”与身体脾阳虚、湿浊内滞有关。脾主升清、运化，脾气健运则清阳能升，浊阴能降，气血通畅，神清气爽。反之，若脾的运化功能失常，则痰湿内生，阻遏清阳，导致乏力困倦。脾虚不能运化水湿，而水湿反过来又加重脾虚的症状。外湿加内湿，内外相和，导致患者在任何时间、任何地点都容易出现昏昏欲睡的情况。

春困与身体肝气瘀滞、气机不畅有关。春季宜疏肝，只有保持肝气的舒畅条达，才能使阳气自然升发。如果肝郁不畅，就会影响阳气的正常升发，容易出现急躁、心慌、失眠、头晕、头痛等症状，并因体虚引起困乏。值得注意的是，高血压患者如果肝胆湿热、肝火亢盛，还容易引发心脑血管疾病。

如何才能摆脱春困呢？简单来说，就是食之有道、动之有效、睡之有律。

“食之有道”，主要是从饮食方面调节。俗话说“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”。春天吃芽菜，有利于疏通肝气、和胃健脾。春天虽然天气转暖，但余寒未消，可以适当食用些温热的食物以壮阳御寒，如韭菜、洋葱、大蒜、生姜等。还可以遵循“省酸增甘”的原则，适当食用甘平补脾之物，如糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆等。

“动之有效”，是说要进行适当的运动。可以进行户外体育锻炼，以增加肺活量的有氧运动为主，如慢跑、打太极、爬山等，这样可以有效改善生理机能，加快体内循环，促进血液循环，提高大脑的供氧量。此外，也可以选择“梳头”“提肩”“提肛”“提足跟”等中医养生运动改善精气神。

“睡之有律”，强调要根据天气变化调节睡眠。坚持入夜即眠，日升则起，使人体的生物钟同外在的时间变化相一致。由于当下生活节奏快，工作压力大，大部分人无法保障及时入睡，但建议尽量在23点之前就寝，以达到养肝的目的。注意切勿睡懒觉，晨起赖床一定程度上会影响阳气升发，进而加重春困。11点到13点可以小憩一会儿，适当的午休有利于身体的阴阳调节，但时间在20分钟到30分钟为宜，过长的午睡会适得其反，破坏身体节律。

暖心家事

采回来的一家亲

□牛润科

头天晚上就和老伴儿约好，次日一早到山坡上采茵陈。没想到第二天一早准备出发时，儿子和女儿突然叽叽喳喳地赶回家，也要参加我们的采春活动。于是，儿子扶着我，女儿搀着她妈，我们一家人幸福满满地向春天出发。

一夜春雨，柳树吐绿，小草滴翠，泥土飘香，我们一家人已经在春风中陶醉。路上聊起儿子和女儿小时候的趣事，一家人更是乐不可支。没走多久，我和老伴儿就看见不远处的向阳坡上有一撮又一撮水灵灵的草儿正朝着我们笑呢！

“这就是咱们今天要采的茵陈。”我高兴地叫了起来。老伴笑吟吟地附和：“是啊！”儿子和女儿这时已经围拢过来，直夸我们“眼尖”。

“茵陈，也叫白蒿，是一种多年生长的植物。”我抢着说。

“幼小时长得像白毛一般，有药用价值，能清热败火，主治黄疸。”老伴儿生怕失去表现机会。

接着我们老两口异口同声地总结：“在清明节前，它叫茵陈，有药用价值；可是一过清明节，它就变成没有药用价值的白蒿了。”颇为专业的解释获得了儿女的一致点赞，我俩不禁有些飘飘然。

快到中午，我们已经采了满满两塑料袋茵陈。在一棵花儿盛开的山桃树下，我们一家四口席地而坐，边欣赏山间春景，边择着采来的茵陈。儿女长大后，各自有了自己的家庭和生活，这样的场景已经很少出现在我们家庭中了。我和老伴儿欣慰地看着儿女的笑脸，也不由自主地乐开了花。

回家路上，儿子笑嘻嘻地问：“爸，你的腿像是不痛啦？”我一惊，说：“就是，咋我的腿就不痛了呢？”女儿也笑嘻嘻地问：“妈，你的耳朵

像是不背啦？”她妈一惊，说：“就是，咋我一下子就啥也能听到了呢？”全家人又是好一阵笑。

回家后，我们老两口一起动手，做了顿清热败火的鸡蛋炒茵陈拔烂子吃，香得儿子和女儿一个劲地夸赞：“又尝到了儿时爸妈给我们的纯天然美味了。”“爸妈，剩下的，我们要打包带回去慢慢品尝。”“二老的爱，我们兄妹享受不够呀！”你一言我一语，儿女几句话说得我和老伴儿两眼都溢满泪花……

临走时，儿子和女儿又向我俩透露：“爸妈，下个双休日，我们兄妹俩还有‘新节目’呢！”我和老伴儿的眼睛顿时被点亮了。目送着孩子们渐渐远去的背影，我们已经在掰着手指头算，距离下个双休日到底还有几天。

什么是孝，这就是父母们想要的孝顺。真是一次采春采回来一家亲啊！