

莫林：九旬才女乐笔耕

文 / 顾德惠

2016年夏日,近20位老人在96岁高龄莫林的家“梅庐”客厅聚会,朗诵各自创作的诗词,众人赞赏莫林词作《凤凰台上忆吹箫·参军回忆》“烽火连天……同赴征程挚友……迎金鼓,家门不入,午夜登舟……今已是老气横秋。应无悔,心铭汗青,义壮神州。”乐观峥嵘岁月,再显老年“青春”。

在座的一位专业诗人忆述:2014年1月9日上海市作家协会会场,莫林当众朗诵她即兴创作的诗歌:“追……梦境……把人生交付……祖国……”赢得满堂掌声。莫林因其才学和文学著作获得人们认可,93岁高龄获准加入了上海市作家协会,她是“作协”创建以来被吸纳年龄最高的会员之一。

2012年12月29日,上海社科院的研究员、复旦大学中文系的教授、上海财经大学的教授和研究生、上海作协的作家和诗人以及一些民间文学社或诗社的笔友共38人,应邀参加莫林作品研讨会,上海文汇出版社出版《还我梅魂》词选、《韵海轻舟》诗选、《青山有路》文选三本书,烛照了她百折不挠健康豁达的心路历程。

莫林咏梅诗词颇多佳句,如:“月下风裁,谁剪新枝脱俗埃……装点千斋香俏透……不尽相思到故园”,“雪里犹清俏……呼出群芳……独自回眸笑”。读者点评:情景交融,意境深远——梅花高洁,犹似人心,耐寒暖春,飘香一生。

莫林,原名姚世瑞,1920年出生于江苏如皋(今如东)古坝镇世代中医之家。姚世瑞儿时私塾学古诗文。小学六年级,即有诗作发表在《如皋导报》,其时人称“如皋才女”。她在以古代抗倭英雄命名的“邱陞中学”就读,仰慕英勇抗击外来侵略者的岳飞、梁红玉等民族英雄,熟读《木兰辞》等爱国诗词。1940年3月,姚世瑞在学校秘密加入中国共产党。同年10月,她悄悄离开了不愁吃穿用的家,冒着生命危险参加新四军。从此以后,姚世瑞改名为“莫林”,取此两字,缘由当时莫斯科、斯大林是共产党人心目中的偶像。为了掩护战友转移,莫林意外被俘,经受酷刑折磨,严守秘密,大义凛然怒斥敌人。面对敌人挖下深坑意图活埋她的死亡威胁,莫林在狱中背诵烈士遗诗:“砍头不要紧,只要主义真,杀了夏明翰,自有后来人。”坚贞不屈,视死如归,自我吟咏“活埋不要紧,主义固长存,埋了姚世瑞,相继有来人”。后经营救,莫林才脱离险境。十年浩劫,她无辜被诬,面对个人蒙受的旷世奇冤以及她生死与共的战友爱侣不幸去世的现实,她坚强地挺了过来……莫林说:“‘文革’中被迫害,摧残至深,然而诗的底蕴,倒救了我的命……苦中作乐,其乐也多……庆幸的是,我得追随《诗经》以来的诗人们在诗歌大国的海洋中乐于……诗歌的学习和创作的研究……诗的人生将伴我到永久、永久!”

她曾任中共江阴县委宣传部长、区委书记、宝山县委书记、上海农学院顾问等职,离休之后又到上海老干部大学深造,探究诗词创作。莫林常说:“革命者不怕牺牲投身革命,就是为了让人民过上好日子。胜利了,我们还是要保持革命本色,和老百姓同甘共苦,同圆中国梦。”

九旬才女莫林,腰不弯,背不驼,耳不背,眼不花。老人家视力颇佳,读书看报写作不用戴什么眼镜的。出版她的书,几乎全部文稿都是莫林一笔一划用笔手写的,只是现在需用电子稿时莫林才请她的女儿帮忙按照手写稿另行电脑打字和打印。

莫林晨起时间不太早,直待睡足了觉,恢复元气才起床;早餐随心所欲,常吃粥、酱菜、馒头、蛋糕;午餐晚餐荤素皆吃。心宽体健,读书休闲;最爱吟咏诗词,有韵有味。

长寿之道



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

美意延年

美国亚利桑那州有一位名叫弗农·梅纳德的老人,今年102岁,他一生最大的爱好是跳伞运动,每年他都要用在飞机上跳伞的方式来庆祝自己的生日。弗农·梅纳德老人满面红光,精神抖擞,每天都乐呵呵的,能吃能睡能活动。前不久,美国著名纸媒《每日邮报》记者采访了这位老人,向他请教长寿秘诀。弗农·梅纳德老人说:“要说世界上真有什么长寿秘诀的话,我的秘诀是,每天都要吃两片药:早晨刚起床,我要吃一片‘满足’药,晚上睡觉前,我要吃一片‘感恩’药。坚持数年,很有好处。这两种‘药’能给我带来好心情。它让我充满热情地与周围的人和谐相处,每天都心情愉快,心满意足。它还让我心存感激,感激那些帮助过自己、支持过自己、有恩于自己的

炎热的夏天,气温高,潮湿,闷热……人们常常会感到疲乏困倦,食欲不振,这是中医表达的酷热,湿邪侵阻人体,引起的系列症状。

养生一得

藿香,又名广藿香、鲜藿香,为唇形科多年生草本植物广藿香,或藿香的地上部分,我国大部分地区均有分布。广藿香主产于广东、台湾等地,藿香国内均产,又名“土藿香”,有“夏日良药”之誉。

中医认为,藿香性味辛、微温,入脾、胃、肺经,有芳香化湿,解暑发表,和中止呕之功,本品性温而燥热,既可化在里之湿浊,又可解在表之暑湿,适用于暑湿症及湿温症初起,为暑令常用之品。本品又能和中止呕,常用于呕吐,对脾胃湿浊引起的呕吐最为适宜。《本草纲目》言藿香“治脾胃呕逆,为最要之药”。《本草正义》言“藿香芳香不嫌其猛烈,温煦不偏于燥热,能祛除阴霾湿邪,而助脾胃正气,为湿困脾阳,倦怠无

百岁老人的“长寿药”

文 / 邵火焰

人,让我能原谅别人对自己的不敬,不去斤斤计较那些鸡毛蒜皮的个人恩怨。心情好了,自然给自己添寿了。”

无独有偶,咱中国的杨绛老人也同样有自己的“长寿药”:喜欢。杨绛老人104岁生日这天,中国社会科学院外国文学研究所所长陈众议前去探望她,祝贺她生日快乐。陈众议知道杨绛老人喜欢国宝大熊猫,就买了一个电动仿真大熊猫作为生日礼物送给杨绛老人。大熊猫包装在一个精美的纸盒里。陈众议问杨绛老人:“这是我送给您老的生日礼物,不知您老是否喜欢?”杨绛老人兴奋地说:“喜欢,我喜欢!”陈众议笑着说:“您老还没打开看是什么呢?怎么肯定就一定喜欢?”杨绛老人精神矍铄,流露出的欣喜之情就像一个十七八

岁的少女岁得到一个漂亮的发卡一样,她高兴地回答:“这和看没看没有多大关系,快乐是可以事先决定的。我喜不喜欢,并不取决于你送的是什么,而在于我怎样安排我的想法。不管你送的是什么,我已经决定喜欢它。这么多年来,我每天早晨起床后,都要做这样的决定:喜欢。我喜欢我就快乐,我快乐我就喜欢!我一直坚持五条简单易行的快乐法则:一是心中不要存在憎恨,二是脑中不要存在担忧,三是生活简单一点,四是对他人多点给予,五是对自己少点期盼。”

中外两位百岁老人的话充满人生智慧,告诉了我们一个道理:长寿是由自己决定的。只要我们懂得知足,懂得感恩,懂得喜欢,我们的人生就会充满快乐,我们就能健康长寿。

饮食养生

炎夏食薏仁

文 / 张锦芳

薏仁又名薏苡仁,薏米,米仁,珠珠米,裕米等,是夏天利水祛湿,消热健脾,消肿止泻的美食佳品。中国的“本草纲目”,“梅师集验方”,“中国药植图鉴”均有大量记载。

薏仁性味:甘淡,凉。蛋白质含量非常高,达到百分之十六以上,称得上米中之王,含人体必需的自身不能合成的氨基酸亮氨酸,赖氨酸,铬氨酸,精氨酸。近代科学研究薏仁还有抗癌的功能。

薏仁比较坚硬,一般需要浸泡较长时间,再烧煮,比较

麻烦。笔者的几种方法给你参考:1.高压锅煮20分钟,然后闷一会。2.干豆粉碎机粉碎,可以配芝麻酱,核桃粉等制成薏仁糊。3.干豆豆浆机直接制成薏仁浆。4.一般的豆浆机,可以用浸泡2小时的薏仁磨碎,烧开食用。

夏天,薏仁是我一天三餐的主食,应对自己疲倦乏力,胃口欠佳,大便不太成形状,眼睛干涩,多眼屎,有很好的效果。薏仁营养丰富,制作方便,没有副作用,适合老年人食用。

芳香化湿说藿香

文 / 胡献国

力,饮食不甘,舌苔油腻者最捷之药”。药理研究表明,本品能促进胃液分泌,增强消化能力,对胃肠有解痉、防腐作用,并有收敛止泄和扩张微血管而略有发汗作用。夏季常作本品煮粥或泡茶饮用,对暑湿重着,脾胃湿阻,脘腹胀满,肢体重困,纳差食少,恶心呕吐等,卓有效验。若嫌使用本品麻烦,也可选用藿香正气类中成药,如藿香正气滴丸、藿香正气软胶囊、藿香正气液、藿香正气滴丸等服用。但本品辛温,阴虚火旺、舌绛光滑者不宜选用。现介绍三则粥疗方,供选用。

1.藿香粥:藿香10克(鲜者加倍),大米100克,白糖适量。将藿香择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待粥熟时下白糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可健脾化湿,适用于脾胃湿阻,胸脘痞闷,少食作呕,神疲体倦等。

白糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可芳香化湿,解暑发表,和中止呕,适用于湿阻中焦,脘腹胀满,暑湿侵袭,呕吐等。

2.藿香砂仁粥:藿香10克(鲜者加倍),砂仁5克,大米100克,白糖适量。将藿香择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待粥熟时下白糖、砂仁末,再煮一、二沸即成,每日1剂。可和中止呕,适用于妊娠呕吐。

3.藿香白术粥:藿香(鲜者加倍)、白术各10克,大米100克,白糖适量。将二药择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待粥熟时下白糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可健脾化湿,适用于脾胃湿阻,胸脘痞闷,少食作呕,神疲体倦等。