

浙江四日游

□顾金达

我已有一年多未外出旅游了，前段时间，趁着春暖花开、草长莺飞，我们横泾镇永乐村的驴友又开启了行程。一行十五人，怀着愉悦和期盼的心情，前往浙东游览。

我们的第一站是美丽乡村安吉。安吉乃“绿水青山就是金山银山”理念的发源地，素有“安且吉兮，人间胜境”的美誉。

一路上，车内欢声笑语不断。临近中午，我们到达安吉中南百草原景区。

中南百草原景区占地5600亩，拥有森林、草原、湿地、竹海、野生动物等生态资源以及餐饮、住宿、娱乐等众多旅游配套。头脑灵活的浙江人把农业、林业、生态、体育、科普与旅游完美结合，让中南百草原成了植物世界、动物世界和运动世界相结合的优质旅游景区。

在景区参观，走着走着，气温一下子升高。于是，我们换上夏装，悠闲地穿行在树荫下，徜徉在竹林边，时有野

生动物映入眼帘，少数民族的歌舞表演为景区增添了多姿多彩的异族风情。

安吉依山傍水，绿树成荫，环境优美，空气清新，确实是一个休闲游玩胜地，也让我体会到了绿水青山就是金山银山的含义。

次日，我们兴致勃勃地游览了中国竹子博览园。竹博园也位于安吉，是杭州西湖边那片茂盛竹海中的核心景区，集竹海观光、竹文化主题体验及科普教育于一体。同时，竹博园还是全国首个大熊猫落户的县级基地。

竹博园里有三百多个品种的竹子，竹制品让人目不暇接。“轻舟赏竹翠，曲径闻竹香，凭窗听竹语，登高观竹浪。”眼前一切充满诗情画意！当我们见到国宝大熊猫时，忙不迭地与其合影，大熊猫的迷人萌态让人一见倾心。

午后，我们乘车前往杭州西溪湿地公园。那里有河港、池塘、湖泊、沼泽等，生态资源丰富，自然景观幽雅，

文化积淀深厚。

西溪与西湖、西泠并称杭州“三西”，是我国第一个集城市湿地、农耕湿地、文化湿地于一体的国家5A级旅游景区。公园内，美女们忙着拍照，婀娜多姿、风情万种的靓照与这“天水共一色”的景致相得益彰。

一宿过后，导游带我们来到飞来峰景区。飞来峰号称“东南第一峰”，闻名遐迩的灵隐寺依偎在飞来峰脚下。听着飞来峰的神奇传说，看着飞来峰的嶙峋怪石，无不感受到大自然的鬼斧神工。我们在灵隐寺旁的凉亭内小憩，欣赏着一副对联，“峰从飞处飞来，泉自冷时冷起。”遒劲飘逸，字字珠玑，美妙又应景。

离开飞来峰，我们乘游艇环西湖游览。这“三面环山一面城”的湖光山色令人陶醉。游艇载着我们在西湖第一胜境——三潭印月周围劈波斩浪，只见岸上柳暗花明，湖中岛园相连，风光秀丽，景色清幽。

最后一天，我们游览了被誉为“天

下第三泉”的虎跑泉。虎跑泉位于杭州市西南大慈山白鹤峰下慧禅寺（俗称虎跑寺）侧院内。关于它的来历，还有一个饶有趣味的神话传说。相传唐元和年间高僧寰中来此，喜欢这里风景灵秀，便住了下来。后来，因为附近没有水源，他准备迁往别处，一夜忽然梦见神人告诉他：“南岳有一童子泉，当遣二虎将其搬于此处。”次日清晨，他果然看见二虎跑（刨）地作穴，清泉随即涌出，故名虎跑泉。传说归传说，虎跑泉水确实晶莹剔透、甘冽爽口，居西湖诸泉之首，与杭州特产龙井茶合称“西湖双绝”。

四天旅游安排得合理紧凑，内容丰富。带上美好的都市印象和心仪的杭州特产，惬意之至，满载而归。团队里的曹秋萍女士，在四十年前到过杭州旅游，那时她年轻美貌，现在虽已双鬓染霜，但仍神采奕奕。是的，人会慢慢变老，这是自然规律，然而，经常外出走走，旅行游览，“诗和远方”能使人振奋精神，热爱生活，健康快乐。

月季花开竞芬芳

□徐军奇

暮春的太仓，无论走在城里的大街小巷，还是乡村的房前屋后，随处可见美丽月季的身影。

早晨上班，开车经过上海路，突然瞥见马路中间宽宽的绿化带上种植着一株株艳丽的月季。月季的枝条很多，还有细小的尖刺，精心的园林工人用绿色胶带将枝干下面包裹起来。远远望去，就像花店里一捧捧包好的花。太仓的月季品种很多，颜色靓丽，明黄色的富丽堂皇，白色的素雅高洁，粉红色的娇媚动人，深红色的浓妆艳抹，还有双色月季，更是争奇斗艳。

月季的叶子呈椭圆形，对称地长在枝干上，顶端就是花朵。花色以粉红色居多，外围花瓣边缘卷起，颜色较深，似美女涂抹的烈焰红唇。月季花期长，春夏秋冬皆可见到它的身影，所以，它还有个俗名——月月红。

我国种植月季的历史悠久，南宋文学家杨万里在《腊前月季》中写道：“只道花无十日红，此花无日不春风。一尖已剥胭脂笔，四破犹包翡翠茸。别有香超桃李外，更同梅斗雪霜中。折来喜作新年看，忘却今晨是季冬。”由此可知，月季为当时士大夫们所喜爱。

月季对环境的适应性强，耐寒、耐旱，很好种植，如今已“飞入寻常百姓家”。此外，月季不仅是美丽的观赏花卉，还是一种常用的中药材。李时珍的《本草纲目》中记载：“月季气味：甘、温、无毒。主治：活血、消肿、敷毒。”它是妇科疏肝调经良药，是治妇女月经不调的常用药物。同时，月季也是中医伤科常用药，枝头嫩叶捣烂外敷可以治疗跌打损伤和瘀伤。它的干花还可以作为花茶，泡上一杯，醒神解乏。

看到太仓各色艳丽的月季，就不得不提到月季夫人——蒋恩钿女士。她出生于城厢镇的一个书香门第，自小受到良好的家庭教育。1929年，她从苏州振华女中考入清华大学西洋文学系。抗日战争时期，她认为国难之时，不应只顾自身学业而离开祖国，于是主动放弃赴美留学机会，留在国内教书育人。待到抗战胜利后，为了弥补当年未能到美国深造的遗憾，蒋恩钿才与丈夫带着子女到美国考察学习，大大开阔了视野。新中国成立后，她又怀着建设新中国的强烈愿望回到祖国怀抱，把毕生的精力都放在培育月季新品种上。1959年国庆10周年前夕，她把自己在天津家中种植的所有月季全部捐献给人民大会堂的月季园。当时，数百种月季一齐开放，为新建的人民大会堂增添了一道靓丽的风景线，受到了周恩来总理的称赞。之后，蒋恩钿参加天坛公园的月季园建设，7年里一共为天坛公园培养了3000多种月季。她的爱国情怀和专业精神就像月季一样芬芳，她也被人们亲切地称为“月季夫人”。

蒋恩钿是太仓的骄傲，为了纪念这位为中国月季种植事业作出巨大贡献的月季夫人，太仓在现代农业园里开辟了恩钿月季公园，用来培育各种美丽月季，恩钿月季公园也是如今太仓人观赏月季最爱去的地方。由于太仓人对月季的喜爱和深厚感情，2002年，太仓正式确立月季为市花。



夕阳书画



寨头仙景

□邓进

日常二三事

□冯鼎元

●看剧

看电视剧是极好的休闲消遣方式。闲来，我就喜欢看抗日剧，以增家国情怀。有一天，我看剧正入神，猛听得妻子一声断喝：“我……我说话有点……吃力哉。”她成结巴了？非也。她是在调侃我呢。被老妻一嘲笑、一戏耍、一讽刺，我一急、一恼、一愣，竟也结巴起来：“你……你说……说什么？”

我委实是看剧看入迷了，而且，居然入戏了。这不，我对剧中屡屡现身的结巴汉奸、伪军，始而反感，继而默然，最终受其“熏陶”，近墨者黑了，渐渐地，说话亦有阻力。

抗日剧中还总有独眼龙、刀疤脸之类角色现身，我若也受其影响，带动妻子学之，弄假成真，蜕变成为一对结巴嘴、一双刀疤脸、两个独眼龙，将如何面对子女与众乡邻？

看来，即便是看剧消遣，也得择善而从、见贤思齐。如是，才可以既消遣娱乐，又提升个人修养。

●减肥

肥胖是健康的大敌。我妻子就

被小外甥女调侃为“月半瘦”。那一天，我瞥见妻子两手撑着洗衣机，双脚脚跟不离地，脚尖快速地踮起又落下，高频律快节奏地重复跳动着，全身也因此剧烈抖动。我一阵紧张，吾妻是不是受到啥刺激，精神出问题了？可是，没见过预兆呀，忙询问：“你做啥呀？”妻答：“锻炼，减肥。”说归说，全身依然抖动不止。我真担心她老人家抖出什么毛病来。

妻子减肥已不止一日。常听她抱怨说，以前想吃能吃没啥吃，现在有钱有闲有得吃，却是想吃吃不敢多吃。唉，贫富两相较，前者苦涩，后者甜腻，各有各的烦恼。

其实，吾妻并不太胖。我目测，她的腰身还不及柴油桶般粗大，够不上特大肥胖等级。我便开导她说：“环肥燕瘦，各有各的好处。再说了，一日夫妻百日恩，你虽风韵不再，但在我眼里，仍然是一朵壮硕结实的番瓜花。”妻便说：“我减肥不是图好看，是为了健康，就是肥肉减不下来。”也罢，正儿八经地送她八个字自律：少吃，多动；稍安，勿躁。

吾等身逢盛世，享福正当时，是该好好健身益寿，多多享受好时光哩。

●称呼

鄙人虽籍籍无名，别人对我的称呼却不少。这一天，早起，与西邻老妇相逢。她立刻向我打招呼：“老伯伯，早！”她也是祖母级别的人了，却总是这么称呼我，我却之不恭，受之有愧。去往菜场，卖菜的妇人更是热情，一个个笑脸相迎，亲热地称呼我“弟弟”。一时间，“弟弟”声声，叫得我应接不暇。端的是，乡音软糯，乡情炽热。有如此多的老姐儿关心着我，催促我多买她们的瓜果菜蔬，嘱咐我多吃蔬菜补身体，我心中的感激啊，实难言表。

返家，听得屋里细语呢喃。“帮啥人织毛衣呀？”这是街坊大嫂在询问。我便便答：“诺，天冷哉，帮侄‘老棺材’织件毛背心。”别误会，妻称呼我“老棺材”，不是责骂，而是亲我疼我呢。俗话说，打是亲骂是爱。“老棺材”三字正合此意。咱是乡下粗人，不习惯说那情切切意绵绵、嗲兮兮糯唧唧、酸溜溜放之四海皆感人的另三个字，乡下老婆称丈夫为“老棺材”，看似不恭，实质是爱到极致哩。

小小一个称呼里，我悟出的，居然是友情友情，拳拳爱意和浓浓的人间烟火气。浸润其间，我倍感愉悦。



夕阳诗歌

蜜蜂

□唐开生

风儿
把村头少女
粉嫩的脸庞
吹拂得白里透红

淅淅沥沥的小雨
让路边的野草
挺直了脊梁

蓝天白云下
一片片金黄色的油菜
浓烈而醉人的香味
沁人心扉
一只只忙忙碌碌的蜂儿
挎着“篮子”，提着“罐儿”
穿梭花间
哼着“嗡嗡嗡”的丰收曲儿
为花姐姐保个媒儿
为人类酿造
醇厚香甜的蜂蜜

哦
孜孜不倦的小蜜蜂呀
甜蜜的搬运工

银发学打太极拳

□吴国梁

屈膝按掌起势练，
转体撇脚穿梭行。
野马分鬃蓄伟力，
白鹤亮翅舞倩影。
双峰贯耳出拳重，
单鞭卷肱撒手轻。
前挤后捋揽雀尾，
左蹬右踢步七星。
弯弓射虎摆拦捶，
健身养性享康宁。



农村阿姨“抖”生活

□徐尔

去年，两位60多岁的农村阿姨来到我家，让我教她们拍抖音。她们在抖音上刷到了我的作品，特地登门学习。

张阿姨和李阿姨是两位爱学习的农村妇女，看到不少年轻人甚至老年人在玩抖音，于是主动把老年手机换成了智能机，也开始学着拍抖音，但许多地方还不明白，故特地登门拜访。我说，我也在学习，许多地方也搞不明白，我们可以来个“七十搀八十”，边学边教、边教边学。

打开抖音，页面上有不少符号，我向她们一一道来，什么符号是什么功能。她们说，讲得快记不住，我便递上纸与笔，对她们说：“你们把功能键的作用记一下，以后碰到一看就明白了。”张阿姨笑了：“我没有进过一天学校，怎么会写呢？”李阿姨也说：“我们不写，全靠记。”啊！这让我始料不及。

手指在屏面上不停地划动，屏幕不断地变化，我一边讲一边演示。老婆也是抖音迷，我讲的时候，她就在一边解释指导。不知不觉一小时过去了，两位阿姨对一些常用的功能键有了初步了解。我们互加了微信，方便以后有啥不明之处再联系。

沙溪镇泥桥村日照中心的小王知道此事后，便邀请我去日照中心，教村里爱玩手机的老人拍抖音。当天，日照中心挤满了人，还请了阳光舞蹈队的阿姨来跳广场舞。乐曲声响起，我把阿姨们的翩翩舞姿一一摄入。有了这几段短视频，便也有了新教材。以前大家只会“拍同款”，现在有了跳舞视频，现炒现卖，大家也学得更起劲了。

抖音短视频自进入公众视野，迅速风靡全网。农村阿姨拍抖音，无非是展示自己，玩个开心，玩个新奇。抖音上有个神奇的美颜功能，这功能一开，拍出的照片肤白人靓，六十岁的年纪能“减去”一半，让阿姨们十分受用，似乎回到了年轻时的美好时光。作品发在网上，抖友们相互点赞评论，不花钱，动手手指分享美好，愉悦身心又能学习知识，何乐而不为？

沙溪镇虹桥村的蒋阿姨酷爱地方戏，越剧、沪剧、锡剧，各种经典唱段说来就来。她在抖音上发了几百个唱段，其中有不少口型的，也有自己唱的。一天，她找到我，问能否把抖音上的唱段输入u盘，她买了台移动音响，想把抖音作品复制到u盘里，以便在庙会上演唱或展示。

蒋阿姨有文化并粗通电脑，我让她把短视频通过微信发给我，我打开电脑微信再复制到u盘里。蒋阿姨看着我的操作，兴奋地说：“原来是这么回事，我也会了，回去可以自己弄了。”打这以后，庙会上就多了个保留节目——蒋阿姨有板有眼的地方戏演唱。

活到老，学到老，社会在发展，时代在进步，生活在幸福小城的“夕阳红们”，恰逢盛世，乐享遐龄，让这坛陈年的酒越酿越浓郁。

投稿邮箱：603468841@qq.com