

大手笔

本期栏题题写 夏可义
安徽合肥 70岁



▲ 油画·藏妹子
辽宁抚顺 徐淑荣 65岁



▲ 水墨·鱼戏松影
江苏海安 仲跻止 74岁



▲ 摄影·工匠
山东泰安 侯俊利 60岁

楹联雅集

传承经典,共赏联趣。添加本版编辑微信进群,出句对句仅通过楹联雅集群征集。

专栏主理人 苗云泽(从事诗联创作近40年,作品散见于《对联》《中国楹联报》等报刊书籍)

本期出句

雪降寒天 梅蕊娇姿摇腊信
(上海 杨政 69岁)

对句

冰融碧水 雁群轻影寄春音
(山东临沭 李从磊 50岁)
风梳瘦影 松枝傲骨写冬魂
(湖南永兴 刘正茂 82岁)
霜凝冷月 菊魂逸韵送秋香
(福建三明 邓维金 76岁)
雷惊暖土 草芽新绿破春泥
(湖南花垣 张友寿 84岁)
霞飞晓日 莺声脆语破冬眠
(湖北洪湖 刘早发 72岁)
风吹暖日 柳条媚态惹春心
(湖南长沙 朱元亮 88岁)
马驰大道 蹄声悦耳拓新衢
(浙江松阳 李丹 83岁)

下期出句

厉兵秣马 三军演习射天狼
(福建南平 黄彩枝 69岁)

诗风雅韵

游南岳十牛峰

□湖南衡阳 王成立 56岁

十牛峰上寺,来往有游人。
山鸟隐村境,松声入梦亲。
千年银杏老,一树古茶新。
坐久流云起,无为立水滨。

小雪

□辽宁沈阳 战广明 82岁

杨条几叶悬,候鸟已飞迁。
大地呈光秃,果林皆入眠。
农家宜歇气,薪族且绷弦。
万物顺时节,吾期五柳烟。

人间词话

浣溪沙·老趣

□山东莘县 高怀柱 72岁

北里常邀看好花,南邻每唤 河岸逢春吟柳影,厅堂泼墨
品新茶。朝晖暮霭性情佳。 写风华。老来犹觉趣无涯。

散文小栈

陶罐与手环

□福建泉州 康玉琨 62岁

大寒是二十四节气的终章,过此便是立春。英国诗人雪莱的名言恰合此境:“冬天已经到来,春天还会远吗?”

窗外是南方岁末入骨的湿冷,屋里炭火与蒸汽酝酿出一团晕黄,带着药味的暖,将寒意隔绝在外。

腕间轻喻,低头便见黑色硅胶手环亮起冷蓝,几行小字跳出:“心率:62。睡眠质量评分:79。今日活动目标:已完成72%。”指尖轻划,深睡时长、静息心率曲线、卡路里消耗等数据流泻而出,这便是我与许多人践行的赛博养生——将肉身托付给算法与传感器,在数据流里打捞一份确定的健康感。

视线从冰冷的屏幕上移开,落回那尊粗陶的罐子。水汽渐浓,顶得罐盖微微起伏,爷爷拨弄炭火的身影忽然浮现,我年少时,他总在冬夜对我念起《黄帝内经》:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光……”那时只觉字句拗口,如今望着陶罐,听着水声,那带

着乡音的语调竟从记忆深处浮起。古人的养生从来不是切割与度量,而是顺应天地节律,将自己融入自然气息的流转。大寒时节,万物蛰伏,人身阳气亦该如这罐底微红炭火,不逞炽烈,只求绵长。

“噗噜噜——”热气顶开罐盖,浓郁的香气瞬间充盈全屋。当归的沉郁、黄芪的清苦、红枣的甜暖,混着老母鸡醇厚的荤香,交织成无法量化分析的暖意。舀一勺入口,暖流自喉间直抵肺腑,漫遍四肢百骸,是赛博养生永远无法给予的、原始而直接的身心慰藉。

望着腕间手环,我忽有所悟。大寒至盛,实则阳气已在冻土与枯枝间悄然萌动。瓷罐、药膳与炭火,是对这份萌动的呼应,是对闭藏之道的践行;而手环的芯片与数据,则是效率与提醒,是应对世界的另一种底气。让陶罐的温润与手环的精准各尽其用,待春风拂来,我们唤醒的,便仍是能为草木抽芽怦然心动的鲜活灵魂。

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

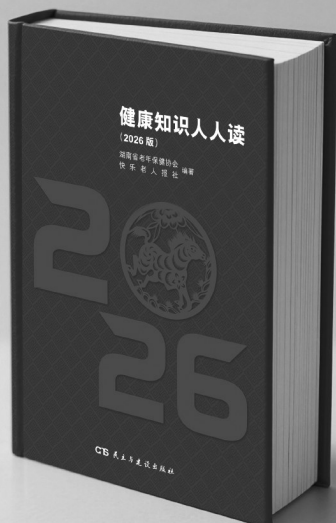
定价 88 元
读者优惠价 39.9 元
包邮到家



请扫码订购

汇款人需详细附上姓名、地址和电话

汇款订购地址:长沙市香樟路 225 号红星国际酒店 7 楼 快乐老人报 410018 收款人:刘舒芹 电话:18229802056



书名:《健康知识人人读(2026版)》
作者:湖南省老年保健协会
快乐老人报社 / 编著
出版社:民主与建设出版社
书号:ISBN 978-7-5139-5028-2

天天读不够 人人读起来

2026 健康新读本

专家领航 每月播撒健康真知
精编赋能 每日萃取养生精粹
七维矩阵 全域守护生命质量
音频畅听 晨昏浸润健康能量
诗韵养性 身心共筑年轻状态
档案智记 日积月累长寿资本

咨询电话 400-998-1832

工作时间 周一至周五 上午9:00-12:00 下午14:30-17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏
以上地区不包邮,邮费10元起,每加购一本加5元邮费

广告