

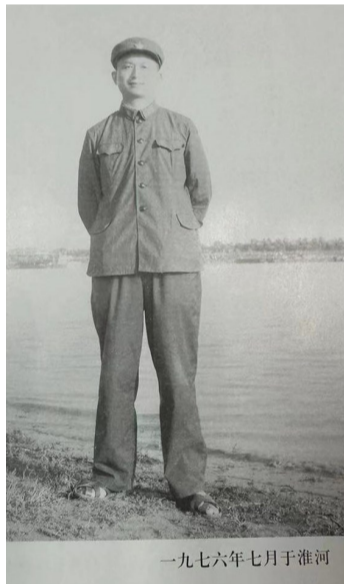
# 退休29年出了7本书 萧山耄耋老人出书记录人生



■文/记者 孔亮燕

## “写作是我一生追求”

在萧山区幸福养老院,记者见到了章耀海老人。虽然已经89岁了,但章老精气神很好,思维敏捷、动作利索,见到记者连连搬凳招呼。老人的房间收拾得一尘不染,书桌前,老人把自己的作品整齐地排列摆放着。“因为不会用电脑,书上的文字都是我在稿纸上的一笔一笔写出来的。”章老指着书桌前的7本书,像指着自己的孩子一样十分珍惜。



一九七六年七月于淮河

1934年,章耀海出生于浙江临安,从小就对琴棋书画有着天然的喜爱。但因家庭贫困,无法满足自己各方面兴趣爱好的发展。“画画、书法要买纸墨砚,家里也买不起二胡,但看书可以借,所以我就把兴趣爱好转向了最不花钱的文学创作。”据章耀海回忆,小时候,他经常跟着哥哥去上村里的夜校,听老师讲《古文观止》、唐宋八大家,每次都听得入迷,也渐渐在心里埋下了文学的种子。

1951年,在杭州高级中学学习时,章耀海响应祖国号召参加抗美援朝,开始了历时29年的军营生活。在军队里,因为出色的文字功底,他历任团政治处宣传助理、军区空军党委秘书、军区空军党委办公室副主任、师政治部副主任等职,始终与文字打着交道。“我每次写作前,都会在心中打好腹稿。在军队的时候,哪怕是写几万字的总结材料,我都是落笔成稿,几乎不用做改动。”

“文学创作是我的志趣所在,写作是我一生追求。”也许是因为心中一直有着一个“作家梦”,从学生时代,到参军、工作,直至退休,读书写作一直都是章耀海所坚持的事情。从1958年开始,他就陆续在各类报刊杂志上发表散文、杂文、随笔等作品,而创作的脚步直到现在也还没停止。



杭州图书馆推出的耄耋老人签名本书展



章耀海

坚持文化养老近30年,退休后一头扎在书稿的世界里;62岁出版了人生当中的第一本作品集《沧桑云》;89岁完成了第7本作品《心云余痕》的出版……这是萧山耄耋老人章耀海,在退休后的29年间“从心所愿”收获的累累硕果。



章耀海把自己作品送给小志愿者们



章耀海的书桌

## “每一部作品都像自己的孩子一样珍贵”

1979年,章耀海从军队转业至地方工作,在杭州第二棉纺织厂任副厂长、厂级协理员。1994年正式退休后,章耀海有了很多的时间和精力,于是全身心地投入到了自己喜爱的文学创作中。

一次,在向报社投稿时,一位相熟的编辑向他建议:“您写了这么多文章,可以出一本作品集。”这句话深深地触动了章耀海,于是他开始着手整理自己以往发表在各大报刊杂志上的文章,从中精选了自己较为满意的作品,并且联系了出版社和印刷厂,在1996年12月出版了人生中的第一本书——随笔集《沧桑云》。

有了第一本书的“问世”,章耀海把晚年生活的主要精力转移到了自己著作的书写、编辑、出版上,进入了“著书立说”的出书高峰期,他把自己积累沉淀一辈子的知识和经验都倾注到了作品中,他成了“多产作家”。

章老的7本著作涉及的内容、题

材、类别特别丰富,除了第一本作品集《沧桑云》,他还陆续在2001年到2023年的20多年间,出版了游记集《白云松涛》、词集《云烟吟》、回忆录《云天剪影》、诗集《行云唱晚》、曲集《夕云散曲》以及集合诗、词、曲的作品集《心云余痕》。

尽管这7部作品都像自己的孩子一样珍贵,但章老对游记集《白云松涛》特别“情有独钟”。“那时候,我经常买一张火车票就出发了,去了很多地方,游历了祖国的大好河山,把所见所想所感记录下来,这才有了《白云松涛》这本书。”

而就在今年,临近90岁的章老还出版了一本集合诗、词、曲三种体裁的作品集《心云余痕》。他在自序中这样写到,在2020年出版《夕云散曲》时,已认定那是最后付梓的一本书稿,不曾想三年间又积累了数量较多的诗词曲稿,于是又筛选了三百首集结成册。

## “现在写的最多的是诗、词、曲”

回忆起以前创作时的情景,章老说,写作时他喜欢把自己关在房间里,有时候灵感来了,哪怕是在睡觉,他也会立即起床坐到书桌前,把脑海中的文章写下来。不过章老也感叹:“感觉现在写千字文有些体力不支了,所以写的最多的是诗、词、曲。”

这些年,章老陆续向杭州图书馆、萧山区档案馆、萧山区文联等捐献了多部自己的著作。今年重阳节时期,杭州图书馆推出了耄耋老人签名本书展,展出了八位年龄在八十周岁以上的杭州长者签名本文献,章老就是其中一位。看着自己的一生所得所悟变成一种精神成品,得到社会的公认,并且保留下来,传承下去,章老感到很欣慰。

临近采访结束,章老向记者推荐了一篇自己颇为满意的作品,那是收

录在诗集《行云唱晚》中的《六州歌头·西湖一望空》。章老说,2012年4月,在家人的精心安排下,他游览了西湖,登上了北高峰,回来后便创作的这首词。

### 六州歌头·西湖一望空

名湖眺望,山水俱安丰。西子美,诗难赋,画难工,摄难穷。浪静平如镜,映三岛,真仙境,宛方丈,比蓬莱,似瀛洲。笼翠孤峦,酷若天仙髻,常簪梅英。宝石托保俶,夕照映雷峰。南北青峰,刺苍穹。

古都寻探,秦时港,南宋殿,早湮尘。晋代刹,唐朝井,幸犹存。子瞻情,化作苏堤景;乐天意,白堤吟。岳飞血,于谦泪,幻成虹。绝世伟人居处,甚寂寞,楼在室空。我今攀到此,追忆倍伤神,万事随风。

### 记者手记:

随着生活、医疗水平的不断进步,如今长寿的老人也是不少见。不过,像章耀海老人这样把晚年生活过得如此风生水起,真正做到了老有所为,又老有所乐的,也实属不多见。这里有什么秘诀呢?认识章老的人都这样说,他是一位非常有心的长者,平时生活中的所见所闻都是他创作的源泉。他常常会把自已创作的诗,配以优美的照片,分享在微信朋友圈里。可见,专心致志做学问,追求自己赏心乐事,勤于用脑确是值得重视的益寿延年秘诀。如今,不少退休老人加入到了“文化养老”的队伍,这就是一个很好的选择。

## 应对气温骤降 注重防寒保暖 这三个护体锦囊请收好



寒潮来袭,应对断崖式降温,防寒防冻很关键。尤其是老年人,随着代谢功能的降低,产热相对减少,体温调节系统难以适应外界温度变化,容易受到寒冷天气影响,需要格外留神健康隐患。因此,建议老年朋友可以这样做——

### 每天搓手泡脚

冬季寒冷容易伤人,尤其是对气血较弱的人来说,容易出现手脚发凉、腹痛腹泻等症状。若受寒太过,阳气不足就无法温暖和推动人体气血运行,导致四肢缺乏气血滋养。因此,天气越是寒冷,越要保护好手脚,不妨养成搓手的习

惯。手上有很多重要穴位,如合谷穴、劳宫穴、鱼际穴等,坚持每天搓手10分钟,不仅能促进手部血液循环,防止手部冻伤,缓解紧张情绪,还能够预防感冒,对大脑也有很好的保健作用。

而热水泡脚能舒筋活血、缓解疲劳。因此,建议老年朋友晚上使用热水泡脚,可以使用40℃左右的水温浸泡15分钟,素体怕冷的人还可加入艾叶、花椒、当归等药材煮水沐足,能起到温经通络的效果。

### 学会“影子法则”晒太阳

寒冷季节,晒太阳能让身体暖和起

来,让人感到温暖舒适。那么,怎么晒太阳安全有效、获益大?老年朋友可以遵循“影子法则”。

当你的影子是身高的2倍,甚至更多时,可以不需要防护,好好晒晒;当影子在1—2倍身高高度范围内时,晒太阳时长控制在20分钟左右最安全;当影子短于身高,紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害;若影子长度不到身高的一半,紫外线在15分钟内就可伤及皮肤。

冬季紫外线强度较弱,大家可选择在中午晒。而晒太阳的最佳地点是户外,但如果非要改在室内晒太阳,是否可

行?有研究表明,隔着窗户玻璃,所需波段紫外线的透过率不足50%,若距窗口4米,仅有室外的2%。所以,如果不得不在室内晒太阳,应打开窗子,让皮肤直接与阳光接触。晒后可多吃果蔬,其中含有丰富维生素C的果蔬,有助抑制黑色素生成,防止晒斑。

### 保持良好的生活习惯

冬天早晚温差大,如果不注意特别容易引起感冒,冬天里,老年人可以适当“早睡早起”,保持充足的睡眠,同时中午适当休息,避免过度劳累。

常言道:生命在于运动。对老年人

来说,运动更是必不可少的锻炼。适量的运动可以帮助老年人提升身体免疫力,锻炼四肢关节、提升心肺活力,让老年人精力充沛。但是也要注意不可进行强度特别大的拉伸锻炼,以免造成运动伤害。

人的情绪也会对身体健康造成有利或不利的影。不好的情绪可以引起肝气郁结,还会对心脏及血管造成伤害,尤其是对于老年人来说,长期的心情抑郁危害更大。冬季天气阴沉,老年人容易情绪低落。建议老年人多参加一些社交活动,与家人和朋友交流,保持心情愉悦,乐观积极地面对生活。