



笔耕不辍 身心皆安

王建章

2025年悄然落幕,这一年,自己笔耕不辍,有所收获;身体安康,幸福满满。回首过往的一年,满是踏实与温暖。

这一年,我仍然坚持写稿,文章频频见诸报刊。全年在报刊发表文章17篇,较2024年的15篇虽仅增2篇;但字数增幅显著,2024年累计发表1.74万字,2025年达2.77万字。除此之外,还编辑出版了两本书——《日记里的知青岁月》《难忘的“建校”生涯》,总计11.14万字。2025年,于写作之田的耕耘,称得上前所未有,终得心想事成。这份执着与坚守,凝聚在字字句句间;旁人眼中的方块堆砌,于我而言,却是无比珍贵的精神财富。

写作,是我乐此不疲的热爱。用文字定格难忘的瞬间,既能滋润自己心灵,亦能传递温暖予他人。尤其2025年出版的两本书,记录了我从16岁下乡插队,到22岁从省建筑工程学校毕业的青春岁月。那6年,有坎坷磨难的淬炼,更有奋力拼搏的成长,是镌刻生命的难忘印记。六年青春凝成琥珀;十万文字诉说往昔,这段非凡经历,赋予我坚韧、拼搏的力量,滋养着往后的岁岁年年。纵使青春远去,那份温暖与力量,仍在墨香中缓缓延伸……

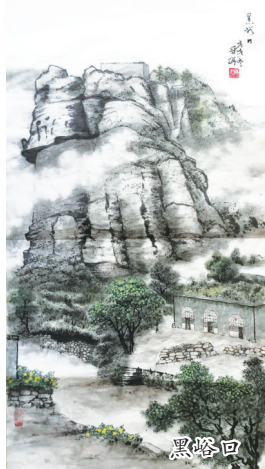
身体状况方面,自我感觉良好。除了腰腿疼,并无其他不适感。

睡眠方面同样越来越好,2023年和2024年,我的日均睡眠超7小时,2025年前三季度却降到了6小时58分。后来我及时调整心态,规律作息习惯,日均睡眠逐月提高:10月份回升至7小时01分,11月以后更是稳定在每天7小时15分。心态豁达、生活规律,让我始终精力充沛、精神焕发。如今愈发深刻地体会到:“最美不过夕阳红,美丽又温馨。”而这份温馨的前提,是身体健康;好心态胜过一切灵丹妙药;你若心有阳光,人生永远芬芳。

2025年的收获,是笔下生花的欣喜,是身心安康的幸福。新的一年,我仍将初心如磐,一如既往——执笔墨生香,守岁岁安康。



黄河边的枣林



黑峪口



黄河人家



碧村

经过一个多星期的反复描绘后,老伴终于给他那组“黄河人家”完成了最后的修改、着色与补笔。画面上的色彩鲜亮了起来,黄土高原的特点展现得更栩栩如生。整体看去,气象俨然,更有看头了。我的思绪也跟着飘远,飘到了那一次去兴县的长途跋涉。

那一年,因一个难得的机缘,我们老两口跟随中国文联“扶贫攻坚大型跨界驻点调研工程”的队伍,到山西兴县参观走访和采风。同行的队伍中,有省文联副主席、新华社记者、人民画报主编、画家、摄影家、词作家等。兴县地处晋西北,是著名的革命老区,晋绥抗日根据地的首府。

在兴县的第二天,我们乘车沿黄河岸边行驶。耳边传来黄河水奔腾不息的声音,泥土的味道、浑厚而湿润的风,似乎穿透了车窗,让人真切地感受到这条大河的呼吸。我们走访了几个村庄。在黑峪口,黄河水常年冲刷,岸边的石壁被蚀刻成各种奇崛的形状,沉默地诉说着岁月的力量。在碧村,我们看到了龙山遗址与山巅的古寨残墙,听人讲起“碧”字化解“王”“白”两姓争端的古老智慧。走进寨滩村那一片繁茂的枣林时,阳光透过枝叶洒下斑驳的光影,宁静而充满生机。

那些散落在黄土沟壑间的历史痕迹,更让人肃然起敬。鲁艺学校的土窑洞还在;国际和平医院第六分院的旧址墙上,“抗日和平医院”的牌子颜色依然殷红;那几孔作为当年造币厂的窑洞,幽深而质

朴。我们参观了开明绅士刘少白的故居,倾听了爱国人士牛友兰送子参加革命的故事——如今县里最好的中学,便以“友兰”为名。

很少到黄土高原上采风的老伴,精气神十足,他端着相机,不停地拍摄着。回家后的半个月里,他开始精心创作。他先以钢笔勾画了好几幅草图,但对着草图,他却又有些遗憾地对我说:“当时拍照,只当是随手记录,没想着专门作画取景。现在真想画了,反而觉得缺东少西……还是有点手懒了。我们能不能再去一次?”

话虽如此,他却并没有停下笔。在后来那些安静的日子里,他铺开四张三尺整张的宣纸,依据那些钢笔草图,凝神聚气,一笔一笔地描绘。黄河岸边的石壁、山岭上的窑洞、滩地上的枣林,还有仿佛能听见水声的滔滔河曲……渐渐地,四幅《黄河人家》有了最初的形貌。

而如今,经过这又一次用心的修改、着色与补笔,这组画作终于完成了。画里的黄河水仿佛流动了起来,黄土的质感厚重而温暖,那些沉默的山峦与安居其间的人家,都焕发出一种历经岁月却生生不息的光彩。

老伴放下笔,舒了一口气。我想,这不仅仅是一次创作的完成,更是一次对那段旅程、那片土地、那些人与事的深沉回望与致敬。画题虽为“黄河人家”,画里流淌的,又何尝不是我们心中那段共同的记忆与情愫呢。

再润黄河墨 重温黄土情

陈士琴
文/图

我家故事

跟着视频学技能

乔兵

如今,手机里的资讯极其丰富,尤其短视频,那些实用的知识五花八门、直观易懂,让我实实在在学到了不少本事。

以前上班时,单位离家远,常加班不能按时下班,很少做家务。退休后赋闲在家,妻子被口腔医院返聘,做饭就成了我的主要任务,也算弥补了过去不做家务的亏欠。家里虽然只有老两口吃饭,对我来说仍是挑战。年轻时,插队在食堂干过,会和面、切菜,却从没炒过菜。刚开始在家和面、焖米没问题,炒菜却成了难题。好在有妻子指导,我先学会了炒豆角、炒茴子白、炒土豆、西红柿炒鸡蛋这些家常菜。后来发现手机上有炒菜教学视频,便常常跟着屏幕一步步地学,厨艺也渐渐有了起色。

跟着视频,我又学会了炒蚝油生菜、胡芹、西蓝花和家常烩菜,还摸清了不同调味品的搭配和下锅时机。比如油热后先放葱、蒜煸香

再下菜,炒菜临出锅时放盐,既能留住盐的鲜味,又不破坏蔬菜本身的味道。那天,我按视频的方法炒豆角,一尝便有淡淡的盐香,咬开还能吃到豆角特有的香甜,妻子吃了也连连夸赞。就连煮饺子,我也照着视频的示范:大火把水烧开后下饺子,用勺子推着水转,防止粘锅;等饺子浮起来离开锅底,就拧成小火盖锅慢煮,这样煮的饺子熟得快还不破皮。这个方法我还分享给亲友,大家反馈都不错。

家里马桶盖松了,我想修却找不到下手的地方。直到看到一段修马桶盖的视频,赶紧保存下来,跟着视频里维修师傅的步骤操作:原来马桶盖两根转动轴内侧有机关,从里往外一按,就能轻松取下马桶盖;露出的两根小立柱看着没有螺丝,再看视频才知道,立柱上的塑料盖能拔起来,拔开就看到螺丝,用十字改锥拧紧,马桶盖就坚固如初了。就连多年没清洗的

洗衣机转筒,我也是照着视频里的方法,用专用清洁剂和热水浸泡、清洗,把转筒里的污垢清理得干干净净。

前段时间,一起晨练的拳友想学套子母棍,把任务交给了我。我在手机百度上一查,还真有教学视频,立马下载下来跟着学。每天学几个动作,第二天就去给拳友们“现学现卖”,不到一个月就把一整套子母棍套路教完了,大家还兴致勃勃地说:“明年再学一套”。除此之外,我还跟着视频学了照相取景技巧,后来结伴出游时,我成了“摄影师”,帮大家留下了不少美好瞬间。

如今的智能手机,早已不只是通信工具,更让我们足不出户就能放眼世界,随时学新知识、练新本领。不得不说,科学技术的发展,不仅让我们的生活变得更方便、更丰富,也让退休后的日子变得格外绚丽多彩。



冬日的温柔(国画) 霍香锦 作