

■嫣然思语

风梳芦苇白

□郑显发

该用怎样的笔触临摹十一月
当西风删减河岸的絮响
在浅滩拐弯处，芦花集体交出
柔软的宣言。那些低垂的颌首
被夕光镂刻成细碎的银簪

雁阵缝补天空的裂隙
霜粒正在草叶上练习结晶
唯有芦苇，用素白衣袂
收藏所有未及说出的对白
在弯曲的脊柱里蓄满月光

看那漫天的絮语穿过疏枝
好像逝去的信笺在寻找地址
每根苇秆都成了竖琴
被风弹拨出澄澈的疼痛
而秋水已调淡所有的颜色

暮云俯身，将薄纱铺向荻丛
偶然惊起的苍鹭斜划过
在空阔处写下飘逸的注脚
这时节连夕照都变得清淡
芦花的白渐渐染上我的鬓边

当夜露浸透整片洼地
倔强的苇丛仍举着灯盏
它们与星辰互为镜像
在每道弯曲的堤岸旁
轻轻摇晃着时间的粉末

待到晨光再次爬上茎秆
那些银发依旧向着远方
在风规定的节奏里
反复练习告别与守望
把河岸读成泛黄的信纸

征稿启事

本报《采风》版是业界人士的一块文学园地，为了让这块园地更加“春色满园”，我们特向您征集关于出版文化、读书生活等题材的原创作品，以及诗词、摄影、书法、绘画等各类文艺作品。

投稿邮箱：
zbs404406@163.com

做减法的年龄

□金承江

子曰：“五十而知天命。”“天命”年后，身体机能下降，工作放缓放慢，心态成熟豁达，做起了人生减法，减去了好高骛远的追求，减少了无效的社交，将更多的时间和精力放到家人和自我生活，换一种全新活法，做一些加法上的事，走好接下来的日子。

一是养生养身。世界上真正属于自己的也就两样，一样是身体，一样是心情。人过50岁，身体在走下坡路，每年的体检报告列出的问题清单日渐增多，身体的许多零部件需要维护保养。平日交流，听得最多的，就是退休之后，比拼的是身体，看谁的生活更有品质。所以减法的年龄，加法上要做的第一件事，就是养生养身。做好养生养身，最为紧要的是适度锻炼。锻炼的方式有打球、游泳、慢跑、散步、健身等，每个人可以根据自身情况、志趣爱好进行选择。最近的一次身体检查，血脂、血压偏高，医生已经给我开了处方药。不想吃药的想法以及身体的现实情况，让我从今年的11月1日选择了慢跑锻炼，晴天在小区或梅溪湖的节庆岛上跑上1—2圈，让头顶冒出一点热汗。每天早上起床后，在家里做些上下齐发、扭转乾坤、开合侧步、下压踮脚等手脚伸展动作，想以这样自主、简便的锻炼方式，获得身体指标的好转。坚持一段时间仍未改变的话，增添游泳项目，内心坚信，只要运动，就有改变。其次是清淡饮食。俗话说，病从口入，身体机能下降，除了年龄因素外，与日常饮食极为关联。生活中，我是一个重口味的人，往后的一日三餐，我将控制饭量，少吃腊肉腊肉，多吃水果蔬菜，清淡日常饮食，保持不抽烟的良好习惯，不熬夜，不吃夜宵，严格控酒。

二是温暖家庭。人生是一张单程票，以前工作忙碌的时候，对家人陪伴少了些，也有些疏忽。当下，我们家也不缺一日三餐，但总感觉有些差强人意，内心多少留有遗憾。温暖家庭，最主要的是多一些陪伴，将更多的时间用在陪伴小孩、老婆及老人的身上，珍惜前世今生修来的缘分，多想一些过去的美好，多到外面的世界转转、看看。温暖家庭，还要多一些倾听。与小孩相处

时，平等交流；与老婆相处时，增进互信；与老人相距较远，平常多一些视频通话，节假日常回家看看。温暖家庭，不论是陪伴还是倾听，做到“用心”“用行”，营造更温馨、更和谐的家庭氛围，共享那份人间的美好。

三是重拾爱好。生活中，我不喜欢打牌、不喜欢喝酒，除了有时看点书、写点豆腐块的文章外，就是种菜、养花、钓鱼，这些健康、向上、有益的兴趣，将撑起我生活的大部分。

种菜。当年在怀化工作的时候，有一次去一个好朋友家的鱼塘钓鱼，到了饭点、饭菜未熟饥肠辘辘时，好友的老婆从其菜地摘了几根黄瓜暂且充饥，她说她家菜地里的蔬菜未打农药可以随便吃。尔后她又告诉我，附近许多菜农地里的长豆角，每周会打上2—3次生长素，这让我平生第一次对蔬菜的生态环保、食品安全感到惊讶，使我联想到当下商场里人不多、医院人多的现实。种菜，有一种动力，缘于大棚菜、换季菜的口感不好。我是农村长大的，对于蔬菜口感，有一种与生俱来的辨别力。现在市面上尤其是大城市的蔬菜，看起来很光鲜，实际大棚的多，换季的多，吃起来没有口感。自己种菜，从种子抓起，要的是那种不打农药、不上复合肥的原生态。种菜，有一种魅力，播下去的是种子，收获的是希望。不论是夏季的辣椒、苦瓜、丝瓜，还是冬天的萝卜、白菜、红菜薹，经过锄土、播种、间苗、施肥、浇水、松土、除草等环节和过程，总能看到收获的希望。下种之后，三天两头不到地里，你内心会有一种久违的期待。种菜的过程，较为辛苦，时常汗水湿透衣背，但种菜接触的是泥土芬芳，感受的是阳光雨露，关注的是自己的一亩三分地，既缓解治愈焦虑，也让人内心宁静，不再心浮气躁。今年上半年开始，我在长沙望城种了一小块地，再次开启了我的种菜历程，有的人认为我是吃饱饭没事做，而我却认为，这是我人生转型的开始。

养花。记不准是哪年的清明，在返回怀化的头天，老表小两口加上他妹夫，起早贪黑、爬山涉岭地劳累了一整天，拨通了我的电话，说挖了不少叶片



像巴茅一样长势旺盛的“九枝兰”，提醒我第二天带回怀化。清明回家之前，花盆已事先备好，在辰溪岳父母种菜的菜园边的小树林，也备好了几袋的腐叶土。回怀化后，我以最快的速度将兰花栽到了花盆，放在住家电梯口出入口外面的窗台上，享受阳光、雨露、自然风，隔三岔五地从家里提水、浇水。大山里长的东西，本身就有与生俱来的野性、自然性，最好的生长环境就是通风透气，享受雨露滋润，享受阳光沐浴。但在怀化不具备这些条件，兰花在电梯出入口的窗台上将就、凑合着生长了几年，做得最到位的唯一一件事就是浇水，施肥、除草、遮阳、防病都未跟上。庆幸的是，这批兰花整体争气，花开季节，电梯出入口的走道清香四溢，花盆小的，开得好的，我们还将它抱回了家，赏其美，闻其香，享其乐。

兰花不惧寒暑，花香沁人心脾，这些兰花2021年无一落下地随我到了长沙。长沙，相对怀化，夏季温度高些，季节也早十天半月，加上养花的地方并不是居家的地方，几乎每周末一往一返、一浇一看，总得花上我半天的时间。每次行色匆匆，走马观花，沉下心来对土质、营养、除病、护理少了些，尤其是一次分盆，动作简单粗暴、换土敷衍了事，因此，兰草花的长势，自评分60分，及格而已。日前我也正在创造条件，寻找一个小院使其享受到自然通风，享受阳光雨露，也想在明年花开之

后，做一些分盆，花上一些时间、精力，学习掌握一些有关养兰花的理论知识，竭尽全力地把兰花养好，争取自评分80分以上。人养花一时，花养人一世，潜下心来养好这些花花草草，一方面能享受到从山中、从大自然带来的花香，另一方面能时刻回忆起对家乡的情感，眼前的兰花，便是心中的老家。

钓鱼。钓鱼，打小就爱。小时候在家门口的溪河边，砍上一根竹竿，简单加工后就成为钓竿。而再次激活我钓鱼兴趣的，则是沅陵的肖家桥——一个五强溪水电站的淹没区，自2000年第一次钓鱼，用一把手竿，小小的7号钓钩，钓起了14斤的大草鱼。对于肖家桥的青睐，一方面那里的鱼有惊奇、期待。除了水质较好外，鱼类齐全，而且个体很大，一竿上来之后，真不知道下一竿上来的鱼到底有多大。2023年国庆，竟然有心栽花却无心插柳地钓起了60多斤的大鳊鱼。另一方面那里的民风好。在那里钓鱼，渔具、鱼料以及钓到后放在水里的鱼，不担心被人偷盗，所以在那里钓鱼，除了早晚换一次鱼料，辛苦点外，其余时间白天我在吊床、夜晚则在帐篷安心休息，边上沏上一壶好茶，倒也觉得悠闲。

隔行如隔山，行行皆学问。钓鱼是一门技术活，不懂钓鱼的，不能明白其中的道理，而我们钓鱼人都知道，钓鱼是否有效果、鱼获好不好，则跟天气、钓位、鱼料、季节等多种因素相关。哪一天或哪一次能不能钓到鱼和你运气好或者不好，不能简单地一言以蔽之，哪一种因素都与鱼获息息相关。今年国庆，在沅陵肖家桥，我日夜坚守在水边，守株待兔5天，才钓到一个3斤多的小鲤鱼，留下了我在肖家桥钓鱼史上最为不好的成绩，其中定然还是有许多说得清、说得明的道理。

青山遮不住，毕竟东流去。减法的年龄，要做“断舍离”，但也要做一些加法上的事。人生的下半场，拼的不是拥有，而是放下；拼的不是工作，而是生活。学会独处独乐，寻求内心安宁，莫道桑榆晚，为霞尚满天。

（作者为湖南新华书店集团财务与经营风险管理委员会委员）

《出版融合发展报告（2025）》

报告课题组编研

我国出版融合发展的研究报告

以全国557家出版单位

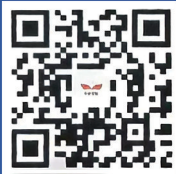
调研数据为基础，运用多种研究方法

系统呈现2021—2025年

我国出版融合发展情况和未来发展方向

10家出版智库联合编研

中国新闻出版研究院 人民卫生出版社人卫研究院 人教研究院 高等教育出版社教育出版研究中心
中信出版发展研究中心 电子工业出版社融合创新发展研究院 江苏凤凰出版融合发展智库
中原出版传媒产业研究院 北京大学出版研究院 中国传媒大学出版学院



识别二维码
了解更多

出版社：中信出版集团 人民卫生出版社
ISBN: 978-7-5217-8109-0