

银龄风采

□ 记者 刘凡铨 文/图

“买黄豆的时候、磨豆浆的时候、洗碗勺的时候……一天大多数时间，我都在想写诗的事情。”8月8日，今年58岁的邱建厂把豆腐脑用铁勺舀入小花碗中，调上精制、五香陈醋、油泼辣子，再舀半勺调料和汤汁。一碗冒着辛辣香气的豆腐脑上桌后，邱建厂打开手机，将刚刚萦绕于脑海中的诗歌灵感逐句写下。

在咸阳市兴平市西城街道纤维厂附近有一家“建厂豆腐脑店”，店主邱建厂制作的鲜嫩可口的豆腐脑在这里小有名气，店内满墙的原创新诗使这间小店颇具诗意。顾客们被邱建厂豆腐脑的好味道吸引，也因他的好诗所动容，一边吸溜着豆腐脑，一边品读他的新诗，是“建厂豆腐脑店”的别致一景。

品读人生百味

“忙个小营生，写诗几小令，粗食小浊酒，平头小百姓。”一首《四小歌》是邱建厂给自己的自画像。

开店多年来，邱建厂写了近千首诗。他说：“我就是个普通老百姓，从没过要成为诗人，只是习惯了把平凡生活过成诗。”

1997年，邱建厂从当地一家国企下岗。迫于生计，他卖过菜，也卖过冰棍，还去建筑工地做过砌墙工，一心只想挣钱养活一家人。后来，他自学了做豆腐脑的手艺，在家门口支起了小摊。“工作不停换，钱却没赚多少，经常累得倒头就睡，受了委屈也咬牙挺着，硬往肚子里咽。”

尽管生活过得艰辛，但邱建厂依然竭力从阅读中寻求力量。一本从垃圾堆里偶然拾来的古诗集是他的睡前读物，不知读了多少遍，至今还摆放在床头。

邱建厂在诗中找到了抒发情绪的出口。一场春雨、一处雪景、一片落叶……任何事物在邱建厂眼中都像诗，生活一地鸡毛，他一头扎进诗的海洋里肆意遨游，试图捋平心头的愁绪。那段时间，邱建厂用铅笔在白墙上写诗，一笔一笔用力印下痕迹，墙皮落了一层又一层。

“生活不如意十有八九，只能向前走，还好我有诗这片自留地。”邱建厂说，自己创作的《卖菜》——“鲜笋紫茄正肥，小小三轮车春来”，《烧饼》——“闹铃催早起三更，小炉火映半街红”等诗就是根据摆摊开店的经历创作的，如今贴在店内墙壁最上方。

2010年，邱建厂开了一间小店，好心顾客见他喜爱在墙上写诗，便为他送来一沓A4纸，让他在纸上写好再贴上墙。自此，邱建厂有了一个新习惯，将自己喜爱的诗都用毛笔写在纸上，不知不觉已贴满了四面墙，成就了这间洋溢着诗意的豆腐脑小店。

谱写平凡者之歌

“放眼看，处处皆是诗，平凡人、



在“建厂豆腐脑店”，邱建厂正在给豆腐脑调汁。

「豆腐脑诗人」邱建厂：把平凡生活过成诗

平凡事上也能汲取灵感。”邱建厂喜欢给顾客们写诗，这些顾客大多是同一街道的小摊贩、清洁工、司机……他们每天早上来邱建厂的店吃豆腐脑，与邱建厂谈论生活琐事，这些家长里短一次次激发出邱建厂的写作灵感。

对于邱建厂来说，一天是从一句大声吆喝的“来喽！”开始的。多年来，老顾客的口味邱建厂都清楚记得，麻利地调拌料汁后，端上一碗碗滚烫的豆腐脑，看着他们大口吃下，邱建厂感到无比快乐。“有的老顾客

二十多年了还来我这儿吃豆腐脑，如果哪一天见不到他们，我很不习惯的。”邱建厂说。

货车司机柳师傅是邱建厂的老顾客，与邱建厂交情甚深，每早都到店吃豆腐脑，关心邱建厂写诗的进展。“生活不易，他内心却装着诗与远方，与他交流总能让我受益匪浅。”柳师傅说，自己也因邱建厂喜欢上了诗，品出了诗中的趣味和惬意。

2018年秋天，柳师傅好几天没来吃豆腐脑，邱建厂不时摘下手头的活坐在店门口四处张望，准备的豆腐脑放凉了又加热……一个礼拜后，柳师傅出现在店里，他告诉邱建厂自己去江苏扬州送货，没来得及打招呼，但是收集了一路的秋景“素材”回来。漫山红叶、山间云雾成了邱建厂《下扬州》一诗中的唯美意境。“我想把见到听到的事都悉数写出来，让别人看看我们的真实生活。”邱建厂说。

诗里的柴米油盐味

“很多人都奇怪，一个卖豆腐脑的还会写诗？甚至还有人专门来求证我是不是一个诗人。”邱建厂摆了摆手说，诗歌不过是琐碎生活之外的幽静吟唱。

妻子胡颜粉刚开始阻拦邱建厂写诗，觉得他有些“不务正业”。“豆腐脑都卖不完咧，哪来的闲情逸致写诗？”胡颜粉说，不晓得丈夫对文字的执念究竟从何而来，写诗又赚不下更多钱，但是邱建厂就是对诗上心得很，不是在看书就是在手机上写作。

近两年，因为“豆腐脑诗人”的名号，邱建厂火了。他先是加入诗歌群，被诗迷们知晓，名声渐起，吸引了当地媒体争相报道，上过微博热搜，还受到《中国诗词大会》等节目组邀约，甚至有直播平台来找他直播带货。

“我的诗就是柴米油盐味，脚踏实地生活才能写出好诗。”面对蜂拥而来的掌声与关注，邱建厂显得很平静。他没有登上舞台录制节目，拒绝了直播，照常边忙碌着店里的生意，边挤时间读书写诗。在他看来，老老实实做人，把自己的事做好才是最重要的。

有网友称赞邱建厂“平凡的世界，平凡的人生，活出了不平凡的诗意”。邱建厂看到这样的评论心里有说不出的喜悦，他喜欢别人用“平凡”“憨实”“敦厚”这样的字眼形容他，扎根于脚下的土壤，没有华丽的粉饰，这是他的诗打动人的主要原因。

成名最大的好处，是为邱建厂带来了诗友。不少人慕名来店里品读他写的诗，聊到兴头上时傍晚才肯离去。

总有诗友问邱建厂，还会继续写下去吗？“写嘛，一直写。只要生活还在继续，我的诗就永远有下一句。”邱建厂的回答也饱含诗意。

乐活每天

“你怎么哭了，是不是舍不得我走？”日前，在浙江省台州市温岭市箬横镇中心卫生院住院病房内，看见病床上的李大爷默默流泪，林凤英打趣道。

林凤英是箬横镇敬老院院长。今天上午，敬老院的李大爷不舒服，于是林凤英就带着他到卫生院——挂号、办手续、检查，把李大爷安顿妥帖，已经下午3点多了。此时，林凤英才说出实情，她坦言：“李大爷可能想到没亲人在身边，所以心里难过了。”

善始：一群老人的共同“女儿”

2000年，林凤英担任箬横镇敬老院院长，和老人们结下不解之缘。然而时至今日，她自己也已年近古稀。敬老院的老人以孤寡老人为主，有些不仅缺乏生活自理能力，而且性格孤僻、脾气暴躁，耍闹起来像个调皮的小孩。

“你们把我当作女儿，我把你们当作父母，我们相互理解。”这是林凤英常对老人们说的话，而事实上，她也是这样做的。

在敬老院里，林凤英身兼护理员、炊事员、调解员、心理辅导员、代购员等多个角色。她不怕累，总是耐心地老人们聊天，帮他们疏导不良情绪；她不怕脏，老人们大小便失禁，面对满屋尿屎，她默默清理；她不怕苦，老人们闹情绪，发脾气，无理取闹，她从不计较。

“真心把他们当作父母，心里就不委屈了，哪有子女和父母较劲的。”林凤英直言，22年来，她早就把这里当成了家。

箬横镇社会保障管理办公室工作人员表示，林凤英在照顾老人方面细致、耐心、周到，在敬老院里，她很受老人们的欢迎。

善终：陪老人们走完最后一程

林凤英是当地卫生院的“常客”，她说：“上个月，我们敬老院有5个老人住院，把我忙得连轴转。”

林凤英的大部分时间都是在医院里度过的，老人们住院，她要去医院护理。通常情况下，老人们临终时，唯有林凤英在病床前，陪他们走完最后一程。

“刚开始，我是害怕的。”林凤英坦言，这种畏惧的情绪随着时间的冲刷，最终归于平淡。而平淡为真的背后，是她经历的一次次诀别——就林凤英所知，箬横镇敬老院里过世的老人有150余名，其中多数都是她亲自送终的。

之前，敬老院的江大爷因住院期间不合他的意，就胡乱骂。对此，林凤英凡事顺着他，他要吃绿豆面，林凤

许世隆：谁说不会唱就不能爱秦腔

□ 实习记者 冯倩楠 记者 赵婧

“未开言来珠泪落……”伴随着铿锵的鼓点和悠扬的琴音，激昂慷慨的秦腔在西安市长安区鸣犊街道许家坡村的一户院子里唱响，飘荡在夏末的夜空，乡村的夜晚一改往日的静谧，变得热闹非常。

这是“长安东区友谊自乐班”班主任许世隆的院子。不一会儿，《斩黄袍》《赶驾》《三滴血》等经典秦腔唱段轮番唱起，大家听得如痴如醉、禁不住跟随哼唱，不时还有人拿着手机拍照录像发抖音。

许世隆酷爱秦腔，小时候村上有秦腔剧团，只要有演出一定能看到他的身影。2014年，镇（现为街道）政府成立了自乐班，每周两次练习，许世隆一次不落，骑着电动车去了快一年。“虽然我不会唱，但听得时间长了就听出门道了。”

2015年，许世隆在许家坡村办起了自己的自乐班，他说：“啥都不图，就图个高兴。”不会唱，不影响，请村里会唱的人来；不会奏乐，没关系，自己购置乐器，请会演奏的人来。就这样，“长安东区友谊自乐班”建了起来。

老话说“锣鼓亮嗓”，作为自乐班班主，许世隆却是个从不“亮嗓”的人。倒不是他不想唱，只是“条件差，唱戏没

英就大中午去买；他想吃汤圆，林凤英就买来糯米粉，在医院里做……到头来，江大爷也念叨着林凤英的好，对她说：“你怎么这么好，比我亲人还好。”

“他无儿无女的，是个可怜人。”林凤英说，其实江大爷自知身体不佳，所以这些吃的，也仅仅是老人最后的遗愿罢了。

了却老人遗愿，林凤英还要善始善终，因此，箬横镇一家寿衣店也是她经常去的地方。从准备寿衣到给故者穿戴整齐，林凤英常是亲力亲为。

善报：尊老爱老的精神共富

2021年，68岁的林凤英学会了骑电动自行车，她那辆自行车终于“下岗”了，她为此高兴，却并非为了自己。

林凤英告诉记者，几年前，因当地敬老院改建，院内的老人被分散到周边四个养老机构。为此，她一天要跑好几个地方，路程有几十公里，自从更换了交通工具，林凤英觉得她似乎离老人们更近了。

林凤英善待每一位老人，是因为她心中有孝道。35年前，她的丈夫因病去世，按照当地习俗，儿子每年都要给父母粮食以尽孝道。尽管丈夫去世了，但林凤英认为给公婆的粮食不能少。

“那时，自家种的粮食还不够吃，我就去买来粮食给他们，挑的都是好的粮食。”林凤英说，每次给婆婆送粮食的时候，婆婆总是偷偷抹眼泪。

也正因此，一直以来，林凤英和公婆关系很好，逢年过节常叫他们来吃饭，平日里还经常给他们买东西。因为敬老院工作繁忙，林凤英走不开时，婆婆还时常挂念着她。

如今，林凤英的婆婆已经过世，敬老院的老人让她找到了精神归宿。从对自家长辈的孝敬、尊重开始，拓展为社会层面的尊老、敬老、爱老、助老，对林凤英而言，这是一种善报，更是一种精神共富。（张益聪 赵云）

据中国新闻网

山智民：在图书馆“文化养生”

□ 实习记者 冯倩楠 记者 赵婧

8月16日上午9点30分，戴上草帽，背起斜挎包，今年69岁的山智民乘坐地铁到西安市图书馆一楼报刊区，熟练地取出当天的《参考消息》和《解放军报》——阅读这两份报纸是他来图书馆“报到”后养成的每日“醒睡”习惯。

四年前，山智民在西安市未央区凤城二路的儿子家小住，出门散步时无意间发现离市图书馆很近，从此就成为了这里的“常客”。

山智民是一名退伍军人，脚力好，视力也好，每天10:00到14:00是他雷打不动的阅读时间。以前市图书馆中午有一小时闭馆时间，他就

趁那会儿在附近吃顿饭，自从取消了中午闭馆后，他干脆把午饭推到了两点以后。每逢周一市图书馆闭馆，山智民就乘地铁去陕西省图书馆阅读。“读书看报成了我最要紧的事了。”他说。

山智民阅读总是很仔细，两份报纸从头到尾读一遍用个半小时，国家大事和养生知识是他的必读内容。他的妻子腿脚不好，每次读到养生内容，他都要原封不动地记在笔记本上，带回去给妻子看。几年下来，夫妻俩掌握了不少养生保健的方法。

有段时间山智民迷上了数学，经常在市图书馆一楼“报刊区”阅读的他跑到楼上和年轻人“抢”座位。光看书不过瘾，他还给自己布置“家庭

作业”，复杂的题得研究两三天才能解出来。“算出正确答案的喜悦堪比中彩票。”山智民笑着说。

除了看书，山智民还喜欢去各类展览观摩学习，大到书博会，小到图书馆、美术馆、博物馆的日常展览，甚至还误打误撞去过动漫展。“当时唯一后悔的就是没带外孙女去。”他说，自己买了两个徽章带给外孙女以作弥补。

在图书馆阅读让山智民找到了一种“归属感”。女儿刚开始知道他每天往返市图书馆时，提议为他购买书籍、订报纸，都被他拒绝了。“图书馆氛围好，不被人打扰，能沉下心来阅读。现在大家都在养生，去图书馆就是我自己搞‘文化养生’嘛。”山智民说。