

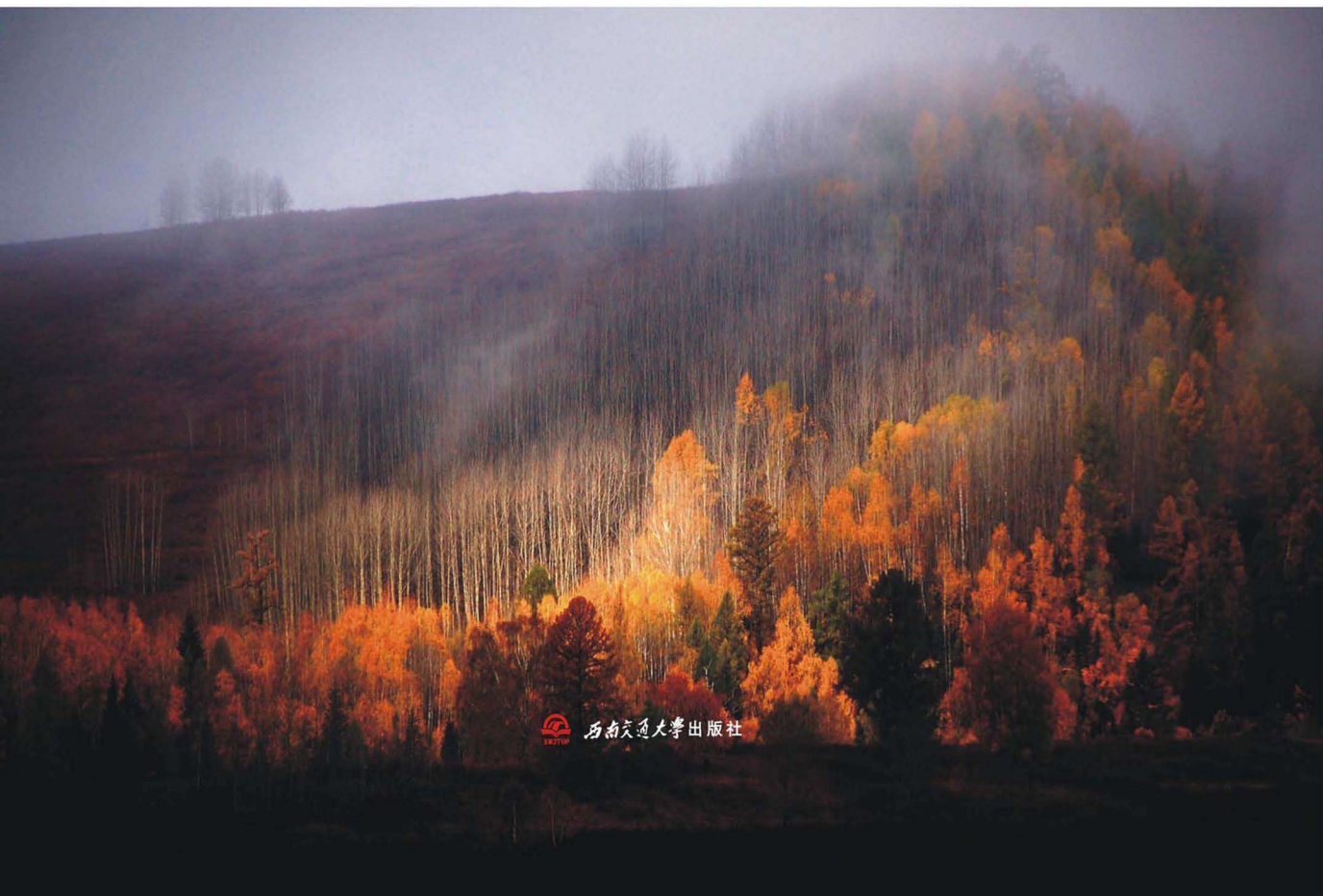
夕阳之歌·八园同乐

(第一辑)

两个头五年

2010年9月—2015年9月

喻建华 著



西南交通大学出版社

夕阳之歌·八园同乐

(第一辑)

喻建华 著

两个头五年

2010 年 9 月—2015 年 8 月

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

夕阳之歌·八园同乐. 第一辑 / 喻建华著. —成都:
西南交通大学出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5643-5074-1

I. ①夕… II. ①喻… III. ①随笔—作品集—中国—
当代②摄影集—中国—现代 IV. ①I267.1②J421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 238494 号

夕阳之歌·八园同乐

(第一辑)

Xiyang Zhige Bayuan Tongle

喻建华 著

责 任 编 辑 罗爱林
特 邀 编 辑 邓秋菊
封 面 设 计 原谋书装

出 版 发 行 西南交通大学出版社
(四川省成都市二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)
发 行 部 电 话 028-87600564 028-87600533
邮 政 编 码 610031
网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

印 成 品 尺 寸	刷	四川煤田地质制图印刷厂
印 张		170 mm × 230 mm
插 页		11.75
字 数		26
版 次		182 千
印 次		2016 年 9 月第 1 版
书 号		2016 年 9 月第 1 次
定 价		ISBN 978-7-5643-5074-1
		45.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

献给我们的时代，

献给中、老年朋友

和爱读此书的人们，

让我们与时代共舞，

与人民同欢。

并祝大家万事如意，

幸福安康，

百岁迎盛世，

有生活质量的健康长寿。

自序

从2010年9月到2015年8月是我老年壮年期的头五年，也是我搬入新居华都美林湾的头五年。这期间在我“八园同乐”的生活中，共写出了100多篇文章，约20多万字，还拍摄了大量的摄影作品。这些记录了我们老两口生活的方方面面，能构成一册中等篇幅的书籍，并希望能够出版。我的这些文章得到了一些人的肯定，特别是一些中老年朋友阅读后，印象深刻良好，给我鼓励。更加坚定了我出版的信心。这里我想说一下，我这样做的目的是什么？动机是什么？

1. 中国现有两亿多老年人，是我的同龄人，我能为他们做些什么？他们能否从中受益？我们这些老年人，能否合作共赢？

2. 老年人是国家的负担？还是国家的财富？他们能否再为中华民族的伟大复兴贡献自己的一份力量？实现老年人、老干部再立新功的梦想。

3. 享受有生活质量的健康长寿，应是每个老年人的希望。希望能否变成现实，我也想尽自己的一点力量。

4. 我写的东西，基本都是按年份顺序排列，顺其自然，体现自己的认识产生、发展和延续的过程。作品源于生活和自然，高于生活和自然是我的希望。

5. 要特别说明的两个地方：

(1) 我曾经写过一篇文章，把老年分为五个阶段：

从 61 岁到 75 岁这 15 年是人生又一春，是老年人的“青春期”。

从 76 岁到 90 岁的这 15 年是老年人的“壮年期”。

从 91 岁到 105 岁的这 15 年是老年人的“老年期”。

从 106 岁到 120 岁的这 15 年是老年人的“长寿期”，是长寿老年人。

从 121 岁开始到寿终正寝的老年人，是老年人中的“寿星”。

(2) 我的“八园同乐”的生活圈，是根据我的生活条件和环境慢慢形成的。这个八园就是旅游园、摄影园、种菜园、写作园、阅读园、健康园、朋友园、运动园。这极大地丰富了自己的晚年生活，同时还在不断发展、丰富其中的内容，从而陶冶情趣，辛勤耕耘，顽强拼搏，老有所学、所为、所好、所乐、所养，与时代共舞，与人民同欢，健康长寿，欢度晚年。

在此我祝福老年朋友们，健康长寿，幸福安康，共赢共乐，欢度晚年。附《仿如梦令老来伴》词一首。

仿如梦令 老来伴

五十金婚岁月，八十鬓霜蓉城。

试问后来人，却道“小康来临”。

知否？知否？应是迎冬霜菊。

迎冬霜菊见图 1、图 2。

送给友人和老年朋友们，祝大家健康长寿，有生活质量的长寿，幸福安康。

同时提出四点有生活质量的健康长寿的建议。

一个平和又积极向上的心态。心宽体壮，心静自然凉。
养生先养心，心安饭菜香。

有规律的生活：地球上一切生物都懂规律，按规律生活。
具有高度智慧和智能的人，更需要有规律的生活，特别是按照地球运动的规律。

24 小时的规律（地球自转的规律），日出而作，日落而归。

一年四季的规律（地球公转的规律），春生、夏长、秋收、冬藏。

平衡饮食和体质：粗细搭配，多点水果蔬菜杂粮；七八成饱，进出平衡，营养平衡，运动平衡，能量平衡，阴阳平衡，新陈代谢完美。

生活多样化：有兴趣，有爱好，爱活动，爱自己。丰富的晚年生活，多彩的人生道路。心勤手脚勤，创造老年人生的特色和情趣，精心耕耘老年人的园地，形成自己精彩的晚年生活圈。

喻建华

2016 年 7 月

读后感

喻建华是我的良师益友，他不追求名利，生活简单朴实，不追求热闹，心境安宁清静，道德高尚。在晚年依然孜孜不倦地刻苦学习，努力追求人生价值。

人贵在相知，相知在急难。路遥知马力，患难识朋友，这是我和老喻结下深厚友谊的基础。

我拜读了老喻的作品，肃然起敬，茅塞顿开。其内容非常丰富。他的作品《夕阳之歌·八园同乐》涉及旅游、摄影、园林种菜、写作、健康、交友、阅读、运动等。他的文章涉及面广，有科普、文学历史、政论、哲学、生活、艺术、保健养生、杂文等各个方面。他还经常参加社会公益性活动。他在 2010 年就撰写有“有生活质量的健康长寿”“我的新居”“人和自然”“一幅蓝图，梦想成真”“试论新型国家”“伟大的史诗”等。近五年他就写出总字数达二十多万字的文稿。他的作品得到了报纸杂志的肯定。老喻也是一位德才兼备的有志之士，是同龄人中的佼佼者。

老喻遵循古人遗训“读万卷书，行万里路”“欲穷千里目，更上一层楼”的教导，他以顽强的毅力，刻苦勤奋的学习，通过实践再实践，不断努力，进行归纳分析，研究总结，创新综合，创造出自己的作品，来实现他人生的梦想——健康长寿，晚年幸福。

挚友：重 兴

2015 年 11 月

读后感

喻建华同志是我老年大学的同窗、摄影影友。他学习刻苦，知识面广，工作精益求精，为人正直，是一位深受尊敬的老师和朋友。

最近我恭读了他写的《夕阳之歌·八园同乐》(第一辑)，为追求有生活质量的健康生活，做到老有所乐、所为，在他的旅游、摄影、园林种菜、写作、健康、交友、阅读、运动各方面辛勤耕耘，顽强拼搏，不断学习新知识，接受新事物，追求新成果。五年内撰写二十多万字作品，先后得到有关报纸杂志的肯定和嘉奖。他的作品表现形式各异，但贯穿其中的一条红线就是歌颂改革开放，歌颂新时代，表现出他对党对社会主义对生活热爱的情怀。在他的《复兴之路——中国梦》《百年圆梦曲》《老年颂》等作品中不难看出他对今天社会为我们提供了施展才华的空间，为老有所乐，老有所为提供了条件表示高兴。老年人是人生最光辉岁月，老年人的经验和智慧最丰富，在人生最后阶段应该尽最大力量发挥余热，多做贡献。

在十多年的摄影生涯中，他走遍了祖国大江南北，拍摄了不少歌唱人生、歌唱生活的佳作并与影友共享。实践中逐渐形成了自己的摄影六十字指导思想。深感摄影情趣，玩在影中，乐在影中。与此同时，对八园同乐中的种菜情有独钟。他年近八旬，重活脏活也自己干，累中有乐，蔬菜管理一切从头学起。我亲临他的蔬菜园地，青菜、萝卜、蒜苗长势喜人，他还叫我拿回家吃，我真羡慕他的田园生活。

喻老师是我们老年人中的佼佼者，他说：人老志不老，体衰心不衰，百年人生，活如青春，潇洒岁月，笑对春秋，老不忘本，奉献终生。他是这样说的，也是这样做的，是我们学习的榜样，为我们做出了表率。人离不开精神支柱，当然也离不开社会条件，有了这两条，生命之树才会枝繁叶茂，才会排除寂寞和失落感，才能真正感悟到最美不过夕阳红的内涵。

赵惠芳

2015年12月31日

目 录

第一篇 2010 年

两个头五年·····	3
老年壮年期的头五年·····	4
迁居前后的日子·····	3
有生活质量的健康长寿·····	9
我的新居·····	11
人与自然·····	13
一幅蓝图·····	17
和谐发展与公平正义·····	18
试论创新型国家·····	19
伟大的史诗·····	20
蚊 子·····	21

第二篇 2011 年

从种菜谈起·····	25
种菜也能长寿·····	26
科学养生·····	28
送穷文·····	31
翻花豇豆·····	31
双深游·····	35
云南行·····	37

第三篇 2012 年

团年饭·····	41
迎龙年·····	41
老年颂·····	42
百年圆梦曲·····	44

发展、比较及其他	45
全民健康	47
感动中国	48
感恩中国	49
五月的菜园	50
我的爸妈和哥嫂	51
番茄（西红柿）	53
重读《岳阳楼记》	55
有眼无珠	56
花之君子者也	57
和为贵	58
杜甫在成都	59
仿水调歌头·杜甫草堂	60
窗 口	61
六月的菜园	62
诗 词	63
电 网	63
东北游记	64
老年斑和翻花茄子	66
鹤 城	67
童年乐趣	68
新农村	69
影友园和写作园	70
大家庭和人口老龄化	71
我的成长过程	72
十月的菜园	75
甘肃、内蒙古 11 日游	76
台球及其连想	78

第四篇 2013 年

复兴之路——中国梦	83
-----------------	----

春雨贵如油，好雨知时节	84
马年两会谈	85
人的智能和智慧	86
今日中国	88
田园农家乐	91

第五篇 2014 年

春风得意	95
九旬老人的风采	96
狗的魅力	97
春节的泸沽湖	98
搬起石头砸了自己的脚	99
美丽的晚霞	100
日本在世界经济中的作用	100
看今朝（仿沁园春）	101
金 蛋	102

第六篇 2015 年

哲理名言（若干句）	105
奔小康	113
播种玉米	114
春雨贵如油	115
格言（刊登的格言）	116
老照片说明	120
两首“七言诗”的修改	121
暮夜无知	123
序 言	125
人口老龄化	126
时来、运去	127
树上杂技	129
铁树开花	131

铁树开花续·····	132
蚂蜂窝·····	133
蚂蜂窝续·····	134
迎春雨·····	135
一场雷雨送春归·····	137
外事工作·····	137
一枝一叶总关情·····	138
我国最东端的川金丝猴·····	140
我的自由和逍遥·····	142
好雨知时节·····	143
五年小结·····	144
知天命，耳顺，从心所欲，不中踰矩·····	144
健康人生与新陈代谢·····	147
8月秋高风怒吼·····	149
锻炼、劳动、愉悦、透析·····	150
文化建设·····	152
气候与种菜·····	153
70周年·····	154
好人不踰矩·····	157
对 联·····	158
环 境·····	160
宋美龄点滴·····	161
从抗日战争中国飞行员谈起·····	162
明智和灵秀·····	163
再谈透析的被动和主动·····	164
人体的血液循环系统·····	166
八月十五桂花香·····	168
幸福与烦恼·····	169
大屋顶的风采·····	170
大小金顶乐融融·····	170
一年四季和二十四个气节·····	171

第 一 篇

2010 年



两个头五年

2010 年 9 月，既是我搬入新居——华都美林湾的时间，也是我老年“壮年期”开始的日子，这个 9 月，我年满 75 周岁。我曾定义从 76 岁到 90 岁为老年人的壮年期。因此从 2015 年 8 月就是我搬入新居的头五年，也是我步入老年人壮年期的头五年。这就是“两个头五年”。

这两个头五年，过得怎么样？做了些什么？自我感觉还是很不错，在人生第二个壮年期的头五年，我仍然意气风发，没有虚度年华，逐步形成了“八园同乐”的生活。“八园”就是旅游园、摄影园、种菜园、写作园、阅读园、健康园、朋友园、运动园。这“八园”极大地丰富了自己的晚年生活。辛勤耕耘，陶冶情趣，老有所乐、所为，与时代共舞，与人民同欢，健康长寿，欢度晚年。

003

过去的事，已成历史。总结过去，规划未来，第二个五年，又在迎接着我。把“八园同乐”安排得好一点，推向更高一层，就是我工作的中心任务。拿起武器，吹响号角，继续奔腾，向深度求解，向实践求知，为新的征程添砖加瓦，为幸福人生构建蓝图。事在人为，辛勤耕耘，用智慧的汗水浇灌，就一定能到达彼岸。有迎第二个五年诗一首，诗曰：

八园同乐精神鞭，深度求解难度添；
更深一层五年天，实践求知本无边。

搬入新居——华都美林湾的五年

老年壮年期的头五年

2010年9月，我们老俩口搬入新居——华都·美林湾，到2015年已经五年了。这五年，我从76岁到80岁，是我老年壮年期的头五年。我自己曾经将老年人分为五个阶段：从61岁到75岁，是老年人的青春期，是人生又一春；从76岁到90岁，为老年人的壮年期；从91岁到105岁是老年人的老年期；从106岁到120岁是老年人的长寿期，也即长寿老年人；121岁以上的老年人是寿星，福星高照。搬入新居——华都·美林湾的头五年，老年壮年期的头五年，我过得怎样？让我慢慢说来。

迁居前后的日子

华都·美林湾，在成龙大道南侧，锦江大道东侧，地处幸福梅林的入口，是一个高层建筑群，共有十七幢房屋建筑，商住楼一般都有三十二层。华都·美林湾的整体布局很有特色，一期共有7幢，布置在四周，中间是一个大的绿化地，东边房屋离西边建筑有100多米，南北建筑之间有120多米，中间绿化地就有一万多平方米，绕场一圈就有一里（1里=0.5千米）多地。现在二、三期也全部完工，绕场一大圈，就超过1000多米，宜于散步，内有椅子，累了可稍事休息。绿化地里种有各种花木，有桂花树，天晴时，桂花香，香气扑面。有铁树，铁树开花，别具匠心。还有玉兰、梅花、茶花、蜡梅等，有点四季花香的味道。这里空气较清新，你可尽情地呼吸新鲜空气，话说古今。