

李材生 著

生活如歌

——我微笑着走向生活



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

李材生 著

生活如歌

——我微笑着走向生活



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生活如歌:我微笑着走向生活/李材生著.——昆明:
云南大学出版社,2018
ISBN 978-7-5482-3227-8

I. ①生… II. ①李… III. ①诗集—中国—当代
IV. ①I227

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第324099号

策划编辑:王翌泮

责任编辑:李红

封面设计:郑明东

生活如歌

——我微笑着走向生活



李材生 著

出版发行:云南大学出版社
印 装:昆明市五华区理焯教育印务有限公司
开 本:787mm×1092mm 1/16
印 张:9.25
字 数:181千
版 次:2018年7月第1版
印 次:2018年7月第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5482-3227-8
定 价:19.80元

社 址:昆明市一二一大街182号(云南大学东陆校区英华园内)
邮 编:650091
电 话:0871-65033244 65031071
网 址:<http://www.ynup.com>
E-mail: market@ynup.com

若发现本书有印装质量问题,请与印厂联系调换,联系电话:0871-64167045。

前 言

我学动植物知识，学森林知识，学西医，研究中医中草药，都没有找到长寿和健脑的好办法。一位长老教导我：人的衰老首先是大脑皮质的衰老。运动、合理膳食、听音乐、写诗、读词、唱歌……能预防大脑皮质早衰，能陶冶情操。运动、写诗、读词、唱歌……是刺激大脑皮质最好的方法。大脑皮质优势兴奋灶越多，大脑皮质的机能灵活性就越强，大脑皮质更年轻。于是我按长老的教导去做。数年过去了，我更健康了，用脑更灵活了。所以我开始写《生活如歌——我微笑着走向生活》。由于本人文学水平有限，难免有疏漏之处，请见谅。

目 录

爱廉说	(1)
明耻狂	(2)
清平调	(3)
瀛 洲	(4)
九鼎山漫游记	(5)
青城小调	(6)
他他调	(7)
梦	(8)
白头翁	(9)
景福怀古	(10)
水 影	(11)
梦游白故里	(12)
以人为本	(13)
快乐人生	(14)
酒	(15)
梓州行	(16)
脰团山	(17)
咏 花	(18)
雪	(19)
观蚁战	(20)
勿忘国耻	(21)

渣渣调	(22)
会友感	(23)
蟠山南北记	(24)
月 夜	(25)
慕 岳	(26)
明 耻	(27)
长干行	(28)
女儿经	(29)
慎思远	(30)
天净沙·春夏秋冬	(32)
念奴娇·灵泉寺	(33)
水调歌头·潭洞	(34)
梅花落·梅	(35)
鹧鸪天·何有无色界	(36)
政 要	(37)
减字木兰花	(38)
卜算子·都江堰	(39)
黑漆弩·滇池水影	(40)
谒金门·冬已去	(41)
梅花引·梦游情人节	(42)
桂枝香·秋风莫淹书莫别	(43)
渔家傲·双溪	(44)
天净沙·梅	(45)
钗头凤	(46)
声声慢·盼	(47)
采桑子·怀古	(48)
水龙吟·荒漠莽友	(49)
浣溪沙·秀山	(50)
长相思	(51)

鸚鵡曲	(52)
虞美人	(53)
调笑令	(54)
寿阳曲·林海风头	(55)
粉碟儿·中梁山	(56)
南乡子	(57)
虞美人·棠林	(58)
鸚鵡曲·元旦	(59)
阳春曲	(60)
忍	(61)
庆东原	(62)
雨霖铃·新华继光	(63)
浣溪沙·越女歌感	(64)
梅花吟	(65)
采桑子·黄莺新婚巢	(66)
浣溪沙·阳宗海	(67)
蝶恋花·童年	(68)
踏莎行	(69)
浣溪沙	(70)
清平乐·雾	(71)
好事近·青松	(72)
人月圆	(73)
普天乐·春	(74)
教坊曲·独	(75)
江城子·细雨	(76)
蟾宫曲·心坦然	(77)
醉太平·清廉	(78)
金缕曲·哀牢万山红	(79)
江南弄·清心	(80)

折桂令·芝兰竞香	(81)
荷叶杯·君心明月	(82)
蟾宫曲·秀山	(83)
满江红·风雪	(84)
青衫湿·元宵节	(85)
塞鸿秋·看戏	(86)
满庭芳·莫守株待兔	(87)
江城子·茹毛	(88)
寿阳曲·春城美	(89)
青春好比黄河水	(90)
劳动好	(91)
见到您	(92)
小草有感	(93)
山歌好比红河水	(94)
林涧赋	(95)
桃李赋	(96)
舟 赋	(97)
凤兮赋	(98)
阴兮赋	(99)
大雅·玉珠	(100)
小雅·南涧	(101)
祖国颂	(102)
太阳颂	(104)
邶风·人何如月	(105)
长相思	(106)
鸱 鸱	(107)
柳暗花明	(108)
书是财富	(109)
忙	(110)

感恩忙	(111)
普天同庆	(112)
记住乡愁	(113)
领头羊	(114)
蜀道难	(115)
家	(116)
春	(117)
秋	(118)
夏	(119)
风	(120)
龙	(121)
冬	(122)
彝家乐	(123)
桂花香	(124)
庶民	(125)
好秋翁	(126)
龙香	(127)
幸福	(128)
金银花	(129)
菜翁	(130)
民为贵	(131)
劝学	(132)
福气	(133)
小卜俏记	(134)
小拉姑记	(135)
小石头记	(136)
小岩羊记	(137)
后 记	(138)

爱廉说

苍宇碧气浮云间，落英缤纷闹彩莲。
心想事成今又是，人间正道是清廉。
党是我们的好领导，是忠诚干净担当勤务员。
我爱我们领导决策好，我们热爱祖国也爱莲。
莲花永远向阳开，朵朵花开展笑颜。
清廉是传统的美德，也是苍生肺腑言。
清廉要学红河水长流，浩浩东流不回头。
要学红河水洗腥除垢，也要俯首甘为孺子牛，
俯首甘为江山披锦绣，黎民百姓心里乐悠悠。
今朝新房饮美酒，明时欢乐无烦忧，
家家人和心意美，最美的是两袖清风颜。
述而恕恕树爱莲，官官出淤泥而不染，
官官心中有爱廉，廉政当为传家宝，
中国之梦能实现。不怕荒漠形似鬼，
沙漠绿洲种彩莲；黄河定要流碧水，
赤县荒漠变青山。茫茫蒙疆邑来兮，
繁花似锦赛苏杭。茫茫荒漠迎来兮，
繁花似锦媲江南，沙漠绿洲中国梦。

明耻^①狂

聂耳国魂国花香，一香激起反帝浪。
浓香直冲明耻狂，滚滚洪流明耻望。
飘摇没落“汪家邦”，双举千钧反霸浪。
狂浪后浪推前浪，华夏儿女逐浪狂。

注释：①明耻：爱国。

清平调

一

元江芒果香正浓，香飘阵阵醉心田。
惹得游人乐狂欢，当庆果花遍满山。

二

元江芒果香似海，林海百花阵添香。
芒果四周百花艳，齐放浓香冲漫天。

三

游人都赞芒果香，百花飘香吐芬芳。
天然氧吧宜常往，赏花品果等你来。

瀛 洲

憨睡朦朦到瀛洲，花草果竹郁郁稠。
蜜蜂孔雀蝶飞舞，林间小溪声潺流。
家家养殖种水稻，男女谈笑土风留。
瑟琴箫鼓惊醒梦，皎皎月光映床头。

九鼎山^①漫游记

天赐风景绝佳兮，心旷神怡。环山植物华茂，荣耀杜鹃花红，荆花鲜艳翠绿，九鼎交辉晴空，旭日霞辉奇峰。繁花盛开粲漫漫，百花泌香饱鼻福，杜鹃开花艳如海，好似盛期桃花开。九鼎颇类桃花源，一览忘忧消千愁。再看林涧涌泉艳阳天，绿草绵绵，鸟雀狂欢，乱花鲜艳，红里透翠绿，蝶蜜采蜜忙。杜鹃昼夜啼不休，迎您来赏映山红。

天赐雪峰壮观，微风轻拂。雪峰高峻欲与天比高，峭壁陡难云飞鸟，白雪光芒缭绕巢。鹃花霞辉萦雪峰，雪峰互映皎似空。映秀雪夜如昼白，白雪高洁清皑皑。峰坡雪场白茫茫，迎您隆冬滑雪来。

天赐牦牛味可尝兮，不亦乐乎。牦牛能耕全身宝，肉香味鲜冲您来，品赏牛肉等您来。

天赐一山独秀欲语兮，环山锦绣。山谷雄鸟，情歌浪漫，羌闺风流。闺女英姿娥娥兮，皎若太阳升朝霞，憨若芙蓉柔情兮，窈窕淑女君子好逑。目光炯炯颜似微笑兮，一笑绝貌胜桃花，柳眉皓齿修饰宜度兮，娇嫩幼荷碧飘飘。朱颜无加白里透翠红，相见如同鱼得水，见时容易别时难。环境幽雅恬静兮，愿终日温柔乡里留。所欲所思所悟兮，愿九鼎山漫游。

注释：①九鼎山在四川茂县境内。

青城小调

无无无、无聊神像，笑笑无，无心思，无醒悟，无聊何宠，无有情，无聊神像一切无。

树树树、树怨直通，看看树，树无心，树莫悟，树直受宠，树有情，树下清风一切无。

看看看、看百花草，青青草，看草绿，看草悟，看草尚宠，看有情，看草无忧一切无。

客客客、客佑欲浓，想想客，客心孤，客不悟，客佑虚宠，客有情，客佑虚幻一切无。

他他调

他生长在可爱的春天，他长出了笑眯眯的嫩芽。
他有可爱的翅膀，他飞翔人间。
他的青春似野草，他的肤色似芙蓉。
他的心灵似和平大厦，他的理想似善良的母亲。
他因为有他，他有宏大的理想。
他有饱满的热情，他有充沛的生命力。
他有乐观的精神，他所以有他。
他刚毅果敢，他善良温柔，
他坦服真理，他勇往直前，
他一生快乐，他是他他调。

梦

深山柳坳香菲菲，怀祖路人如蚁行。
记得往年清明节，无边光景盛是兴。
荷花有心伴绿柳，骄阳爱莲柳成荫。
人间有情天难老，柳暗花明又一春。
一脉相承情不了，炎黄坟长相思树。
年年花开述哀情，朵朵鲜花映丹青。
酣睡一夜做好梦，梦里祖教怎做人。
人生几何兮！知冷知是眡眡情^①。
华人挺拔兮！人贵富宥恕恕情。

注释：①眡眡情：清白做人。