

# 刘立红： 读书让折翼的人生也高飞

本报记者 齐斐斐

初见刘立红，银铃般的声音、闪亮的眼睛、话语间的自信和笃定让人心生敬佩。虽先天左下肢残疾、缺少两根肋骨，但她自立自强，创立“微尘服务部”、带动残疾人创业、创办读书会扶贫扶智的事迹却像一片阳光，温暖照耀着身边的人。

54岁的刘立红是泊头人，曾被泊头市授予“十大女杰”“道德模范”称号，获得“沧州市十佳志愿者”“扶残助残先锋”等20多项殊荣，她的名字因此被刻在了沧州名人植物园的沧州好人墙上。



## 艰苦创业扶助残弱

刘立红出生在泊头市文庙镇刘汉斗村，先天残疾，走路很困难。在一瘸一拐中，她克服了种种困难完成了初中学业，后因身体原因辍学。她渴望学习，不甘心因为身残而失去成长飞翔的机会，于是，走上了自学之路。因为上学的时候，字写得不好，她就自学硬笔书法，每天练几个字，日积月累，她的字越来越好，竟也有了性格里的洒脱和倔强。

随着年龄的增长，怎样谋生，给父母兄弟减少压力，成了刘立红考虑的问题。那时候，家里有一台缝纫机，她就开始试着给家人改衣服，摸索其中的要领。慢慢地通过自己一针一线的努力，剪裁技术大大提高，收入虽然微薄但也可以补贴家用。

1994年，刘立红有了自己的家庭，丈夫刘元书也是一位残疾人，1996年女儿刘影出生。因自身条件所限，她和丈夫一直求职无门，丈夫那些年养鸡，因太过劳累，患上了严重的滑膜炎。生活所迫，刘立红拖着残疾的身体自主创业，在一个门洞里搭起了一间只有6平方米的小屋，开了一家以缝纫裁剪为基础的“微尘缝补小店”。

为什么叫微尘？刘立红说人如微尘也像一粒种子，虽然特别渺小，但平凡却不该平庸。在她的成长与喜悦充实着他们的生活，这种快乐无以言表。

刘立红说，他们所读的书涉及方方面面，家庭教育、人际关系、健康知识、心理学、领导力等不一而足。这些年，刘立红对《爱的五种语言》这本书情有独钟。当今社会，许多家庭出现问题，有位朋友找到她诉说婚姻不睦的苦衷。她就把《爱的五种语言》《道歉的五种语言》借给对方看，并同时约上几个家庭一起来读这本书，学习其中内容。“这本书告诉我们五种爱的语言。比如用什么方式表达你的需要，你的配偶又是用什么样的方式来回应，以促进双方关系更加和谐。让身边人都学会爱的表达，用润物细无声的爱让一个个家庭走向美好，这也是我的梦想。”刘立红笑着说。

有一次，她的店里来了一位40多岁的妈妈，带着女儿来取衣服。没谈几句话就大声地训责孩子，而且还当着好几位陌生人。刘立红看这种情形，就把她母女留了下来，等只有她们三人的时候，运用她所学到的知识去分析母亲的愤怒、女儿的纠结。最后通过深入的交谈，得知孩子在学校里有自闭、不合群、早恋这些现象。当孩子向家长求助时，家长因为不能知道孩子的需求，只是一味地指责，不能给予孩子思想上的引领，从而导致当众斥责女儿这一幕的发生。当她运用心理学去解决母女之间的矛盾时，母女都泪流满面，释怀许多。

像这样的事情，这些年，数不胜数，刘立红也在帮助他人的过程中，获得了难以言喻的快乐。

“苍穹今日现雄鹰，折翅依然在翱翔。雪雨风霜何所惧，凌云壮志踏长空！新的一年，我会带动更多人加入到读书的行列中，让读书走进每一个家庭，让‘爱读书、读好书、善读书’成为大家的生活习惯，让社会更加美好、国家更加富强！”刘立红在笔记本崭新的一页写下了未来的希冀。

人们的诗情被激发出来，不管是否写过诗，大家你一首、我一段地在群里发。不仅拿出自己的作品，还热烈地讨论着古诗、现代诗应该如何创作、如何欣赏……从郭沫若、艾青到席慕容、余光中、海子、北岛……名家的诗作也被一次次贴出来，大家热烈地讨论着、交流着，书香弥漫，诗意飞扬。

“一群种菜的，开始作诗论诗了。从古诗谈到现代诗，从立春深夜一直到元宵节的黎明，仍是意犹未尽。”“蓝精灵”说，这是真正诗意的节日、诗意的生活。

看时间和雪/看花开之后/诸事结籽、尘埃落定/看辽阔星辰/有一场孤雁南飞的假想/枫桥荒芜、晚钟空响/在烟雨迷蒙的诗意里朗照千年/泥土却被温暖了/豆荚一一爆裂/在梦想之外/洒水车沿着马路缓慢前行……”

“很快，‘沧海笑’的诗也出炉了：‘城中藏仙境，唤作耕读园。姐妹有九人，三余赋清闲。朝迎旭日升，暮披晚霞还。种豆东篱下，植花南门外。春折西栏柳，秋赏北

棚烟。君喜萝卜脆，吾爱南瓜甜。尔说栽白菜，她言种芥兰。各自有所梦，终能得以圆。挥汗劳作罢，落座享清谈。竹棚遮丽日，氤氲茶茗轩。……最是分菜季，欣欣喜心间。堆堆似翠玉，化作美味餐。白日耕耘乐，夜晚享安眠。闹市寻静地，境远心自宽。五福尽在我，不羡神与仙。”我市书法家张克祯还把这首诗写成了书法作品。

身为中国作协会员的“云中雀”技痒难耐，先赋古诗：“寻梦高楼间，欣欣得田园。……坐看浮云阔，耕读晴雨天。”又写了一首现代诗《与一场诗会无关——和耕读园众亲之同题诗》：“我想，学学众亲诠释一下重叠/比如今天，2月4日，梦想耕读园/正以惊人的姿态/向我重叠起/时间和地点……让每一滴雨都去恣意吧/去随意润湿一条蚯蚓的想象……我端坐莲蓬/

为了更好地做公益，刘立红联合社会爱心人士在泊头三井广场做了一个更大的门面，开始了二次创业，上了一套干洗设备，同时也吸纳了更多健康和残疾人在店里工作。

在历经几年的扶贫中，刘立红被泊头市授予“十大女杰”“道德模范”称号，获得“沧州市十佳志愿者”“扶残助残先锋”等20多项殊荣，她的名字也被刻在了沧州名人植物园的沧州好人墙上。

## 扶贫扶智建立读书会

在创业和扶贫的过程中，刘立红对扶贫有了更深的感悟。她觉得扶贫应先扶智，要想真正过上幸福的生活，不读书、不成长、不改变是无法摆脱贫困、走向幸福的。

于是，她开始了精神扶贫。首先自己先读书，她要求自己每个月至少读一本书。假如书有300页，她就每天读10页，并作读书总结。她还在微信上建立了读书群，每天都在群里读书，还会在多个群里分享，鼓励大家聆听并交流感受。疫情前，他们组织线下读书会，大家坐在一起共同分享一本书，各抒己见，一起成长。疫情后，他们重新建起读书群，筛选读书爱好者进群，制定每月的读书计划。群里每人分别读哪一本哪个章节都分清楚，所有人都是读书者也是分享者，之后月末作整本书总结。每天的成长与喜悦充实着他们的生活，这种快乐无以言表。

刘立红说，他们所读的书涉及方方面面，家庭教育、人际关系、健康知识、心理学、领导力等不一而足。

这些年，刘立红对《爱的五种语言》这本书情有独钟。当今社会，许多家庭出现问题，有位朋友找到她诉说婚姻不睦的苦衷。她就把《爱的五种语言》《道歉的五种语言》借给对方看，并同时约上几个家庭一起来读这本书，学习其中内容。“这本书告诉我们五种爱的语言。比如用什么方式表达你的需要，你的配偶又是用什么样的方式来回应，以促进双方关系更加和谐。让身边人都学会爱的表达，用润物细无声的爱让一个个家庭走向美好，这也是我的梦想。”刘立红笑着说。

有一次，她的店里来了一位40多岁的妈妈，带着女儿来取衣服。没谈几句话就大声地训责孩子，而且还当着好几位陌生人。刘立红看这种情形，就把她母女留了下来，等只有她们三人的时候，运用她所学到的知识去分析母亲的愤怒、女儿的纠结。最后通过深入的交谈，得知孩子在学校里有自闭、不合群、早恋这些现象。当孩子向家长求助时，家长因为不能知道孩子的需求，只是一味地指责，不能给予孩子思想上的引领，从而导致当众斥责女儿这一幕的发生。当她运用心理学去解决母女之间的矛盾时，母女都泪流满面，释怀许多。

像这样的事情，这些年，数不胜数，刘立红也在帮助他人的过程中，获得了难以言喻的快乐。

“苍穹今日现雄鹰，折翅依然在翱翔。雪雨风霜何所惧，凌云壮志踏长空！新的一年，我会带动更多人加入到读书的行列中，让读书走进每一个家庭，让‘爱读书、读好书、善读书’成为大家的生活习惯，让社会更加美好、国家更加富强！”刘立红在笔记本崭新的一页写下了未来的希冀。

人们的诗情被激发出来，不管是否写过诗，大家你一首、我一段地在群里发。不仅拿出自己的作品，还热烈地讨论着古诗、现代诗应该如何创作、如何欣赏……从郭沫若、艾青到席慕容、余光中、海子、北岛……名家的诗作也被一次次贴出来，大家热烈地讨论着、交流着，书香弥漫，诗意飞扬。

“一群种菜的，开始作诗论诗了。从古诗谈到现代诗，从立春深夜一直到元宵节的黎明，仍是意犹未尽。”“蓝精灵”说，这是真正诗意的节日、诗意的生活。

看时间和雪/看花开之后/诸事结籽、尘埃落定/看辽阔星辰/有一场孤雁南飞的假想/枫桥荒芜、晚钟空响/在烟雨迷蒙的诗意里朗照千年/泥土却被温暖了/豆荚一一爆裂/在梦想之外/洒水车沿着马路缓慢前行……”

“很快，‘沧海笑’的诗也出炉了：‘城中藏仙境，唤作耕读园。姐妹有九人，三余赋清闲。朝迎旭日升，暮披晚霞还。种豆东篱下，植花南门外。春折西栏柳，秋赏北

棚烟。君喜萝卜脆，吾爱南瓜甜。尔说栽白菜，她言种芥兰。各自有所梦，终能得以圆。挥汗劳作罢，落座享清谈。竹棚遮丽日，氤氲茶茗轩。……最是分菜季，欣欣喜心间。堆堆似翠玉，化作美味餐。白日耕耘乐，夜晚享安眠。闹市寻静地，境远心自宽。五福尽在我，不羡神与仙。”我市书法家张克祯还把这首诗写成了书法作品。

身为中国作协会员的“云中雀”技痒难耐，先赋古诗：“寻梦高楼间，欣欣得田园。……坐看浮云阔，耕读晴雨天。”又写了一首现代诗《与一场诗会无关——和耕读园众亲之同题诗》：“我想，学学众亲诠释一下重叠/比如今天，2月4日，梦想耕读园/正以惊人的姿态/向我重叠起/时间和地点……让每一滴雨都去恣意吧/去随意润湿一条蚯蚓的想象……我端坐莲蓬/

人更好地吸收群里的知识，他们采纳了既有文字又有语音的分享方式，让他们能看文字的看文字、能听读的听读，每个人每天都有收获，读书群成了他们生活中的明灯。

春节期间，有一位双目失明的朋友与刘立红彻夜长谈，20多年失明的辛酸化作一行行泪水。进入读书群就像找到了心灵的家，不仅让他更加乐观自信，也激发了分享欲。他在群里说起自己的计划，不但要自己读书，更要带着朋友们建立社群，让每个人都遇到更好的自己。

有小家的和睦，才有大家的共赢。有梦想，才能有实现的动力。2018年1月，刘立红的丈夫做了截肢手术。就在丈夫截完肢的第六天，刘立红接到了一个邀请电话，让她去天津做励志演讲。这是一个世界500强企业的文化演讲选拔赛，刘立红在1001名选手中脱颖而出，进入前八强。她的故事感动了太多人，让太多人重燃起生活的热情。

由于残疾，刘立红身高只有1.34米，但她身上的光芒却有万丈。对他人，她是如阳光般的引领者，对家人，她又是温暖的小火炉。多年来，她的家庭非常和谐有爱，孝顺长辈、兄友弟恭。女儿更是优秀，在工作中表现很出色。

“苍穹今日现雄鹰，折翅依然在翱翔。雪雨风霜何所惧，凌云壮志踏长空！新的一年，我会带动更多人加入到读书的行列中，让读书走进每一个家庭，让‘爱读书、读好书、善读书’成为大家的生活习惯，让社会更加美好、国家更加富强！”刘立红在笔记本崭新的一页写下了未来的希冀。

## 芳香四溢的文字

曾龙

一个人的口味要宽一点、杂一点，“南甜北咸东辣西酸”都去尝尝，对事物如此，对文化也应该这样。

从去年起，我开始放弃一些不必要的应酬交往，每日足不出户，捧读以滋养写作，随之每日坚持写一篇寓言。这般静默如水的生活，过得颇为酣畅自足。

这期阅读得最多的是汪曾祺先生的书。最开始是在一本名家写美食的选本里读到他的几篇文章。初读之下，就被那细腻纯朴、酣畅快意、欣然于人间烟火的文字所吸引，只觉得如流水温柔地泻过心间，霎时让思绪化作一滴滴清新的雨露，随着那不加铺陈与渲染的文字，洗尽了杂芜与尘垢。

着迷后不能自拔，读完选本，又立马找来他写美食的散文集。我平日读书极快，然而读汪老的书时，却放慢了阅读速度，直到能够仔细地品味到每一段话、甚至每一个字的真味。读到精彩处，心中会欣喜地重复默读起来。

印象最深、最喜爱的便是他在昆明西南联大求学时那些关于昆明美食的散文。阅读时有岁月的韵味与清香，又在幽默间缀满时间的温热。汪老仿佛在那片浩瀚时空中撕开了一个口子，让我们得以从美食中管窥那个

年代昆明以及西南联大师生生活的微妙趣味。由于自己刚毕业不久，时常揣着对校园的眷恋，所以，当读到汪老笔下西南联大学生颇有诗意和韵味的生活时，倍感欣喜与艳羡。

昆明我是去过的，还特意瞻仰过西南联大的旧址，烟雨朦胧，徜徉其中，别有韵味。昆明的美食，我更是极爱，曾跟着网上的推荐去过许多家店铺，味道果真不同凡响。以至于虽与昆明久违多年，但那色香味却始终留在我的舌尖。

在书的最后，汪老提到再回昆明时无不失望地感叹，如今昆明关于美食的认真与细腻已大不如前。同时还苦口婆心地提出了许多富有洞见的意见，顿然让人感觉，吃已不仅是一种味觉追求，更是用匠心去熬出来的精神归属。

我并不想抱怨当今缭乱的信息与娱乐带给人的压力，只是觉得选择越多，就越应该过一种简化自我、丰富内心的生活。就像汪老笔下的学生时代，虽经过数十年的沧桑轮转，读来却依旧芳香四溢。

不过说起美食与人生的真味，我倒觉得借汪老文中一句话作为结尾最为点睛：一个人的口味要宽一点、杂一点，“南甜北咸东辣西酸”都去尝尝。对事物如此，对文化也应该这样。

## 晚年生活书为伴

刘爱荣

算来已退休25年，前些年还在为孙辈操劳，每天忙忙碌碌，一天过得飞快。后来孙辈上了大学，儿女在外打拼事业，我却闲了下来。好在上老年大学，又参加了夕阳红读书会。学诗词、书法、绘画、唱歌、打太极拳，也参与了很多社会活动。疫情3年，居家线上学朗诵，每天安排很满很充实。

上了年纪，跳不动也唱不出了，但又怕变痴呆，所以选择读书朗读。尤其近3年中，在老师的引领下，学习了中外不少经典著作；重温了中国历史、名人轶事、诗词歌赋等。当年在学校的知识如今又鲜活起来。比如《岳阳楼记》《赤壁赋》《洛神赋》《爱莲说》《滕王阁序》等。又如三毛、林徽因、徐志摩、沈从文等的文章作品。庆幸自己又回到课堂补了一次课。比如学习了“耳熟能详的词”“易读错的字词”“易读错的成语”等总结性的知识型文章，真是如饥似渴，越学越觉得老本不多了。

为了适应诵读需要，我还学会了做微篇、剪映、语音合并等手机功能。越学越觉得手机软件的能量太大了：原来每天认真在本子上抄录字词和文章，几年存了厚厚的几大本。如今学会了使用手机备忘录，复制、粘贴、分屏、录音，这些都可以一次搞定。为了跟上时代步伐，我和年轻人一起学习，好像又回到了学生时代。

这几年，最重要的、最大的收获是老年心态的调整。人老了，身体机能衰退不可逆转，可心态要保持年轻，要有一种“被需要”作动力。所以无论在外活动，还是在家里，我都心甘情愿当后勤。买菜做饭、洗碗扫地、种花养鱼、整理家务。

阅读让人学会思考，让人沉静下来，享受一种灵魂深处的愉悦。读书让人心态平和，解开人生烦恼。在阅读中，心灵有温度，会随文稿的思想起伏，悲欢离合尽在其中。

脚步丈量不到的地方，文字可以；眼睛看不到的地方，文字可以。所以，老年生活离不开阅读。

## 读书路上乐无穷

孙连芳

说起读书，不由地想起我的读书路，有苦也有甜。

我从小就喜欢读书，却生不逢时。按入学年龄，现在的儿童到7岁就入小学读书了。那时正逢抗日战争和解放战争初期，战火纷飞，硝烟弥漫，民不聊生。从我记事起，就帮母亲做一些力所能及的活儿，照着弟弟妹妹……所以，痛失上学读书的机会，这是我一生最大的遗憾——我要读书，这个愿望一直埋藏心底。

为工作、为家庭、为儿女忙碌奉献大半生，直到70岁才有了我自己支配的时间，心想这回可以为自己好好活一把了。于是，我兴奋得像小学生一样直奔夕阳红读书会的课堂。这里都是文学爱好者，每位老师都和蔼可亲、乐于助人。他们知道我求知心切，都热情地向我伸出援助之手，把他们的著作赠送给我，并教我怎样读书、怎样学习写作技巧。我如获至宝，爱不释手。从此真正和书结缘，走上了读书之路。

我夜以继日地苦读，就是为圆梦的读书梦和写作梦。我爱好文学，但总是不得法。写出的文稿都是呆板生硬、没有灵气。都说读书破万卷，下笔如有神。像我这把年纪，破万卷是遥不可及的事儿了，只能用速成法来解决。于是我就采取通读、选读、精

读相结合的办法，从读书中学习写作技巧。古人云，读一遍不如写一遍。书不离手，手不离笔，手眼并用。我学着这样做了，真是让我的读书写作收到了事半功倍的效果。能把书本的知识运用到写作中，又加之随时都能请教各位老师，我的文稿渐有灵气，字数也从三五百字逐渐提升到七八百字，有时过千字，见报率也逐年提高。

2015年，我把十几年的见报文稿集结成册——《晚年的追求和快乐》。经过十几年努力，不但圆了读书梦、写作梦，还出乎预料地圆了我的著书梦。这本拙作还被市图书馆作为永久馆藏，并颁发了荣誉证书。

爱读书，读好书，也是治家之宝。家庭形成爱读书之风，家人们都明事理、讲礼貌、懂孝道、人品好、素质高，互相包容，相互谅解，就能成为和睦家庭，为建设美好文明狮城贡献一份力量。读书是养老的最好方式，人到老年需要科学养生、合理膳食，因人而异地锻炼身体……都需要读书，读书才能长知识，视野开阔，明辨是非。

经过十几年的读书，让我深刻感悟到书是智慧的结晶，是人类进步的阶梯，是自我升华的需求。读书是增长智慧的捷径，与书相伴，其乐无穷。

## 立春时节，一群热爱土地的“城市农人”写诗论诗，迎接节气抒情怀

# 晴耕雨读园 诗会迎春天

本报记者 杨金丽

2月4日是二十四节气中的第一个节气立春。万物复苏的时节，晴耕雨读园的一群“城市农人”举办立春诗会，写诗、论诗、赛诗，放飞诗情情怀，喜迎春天的到来。

一群来自各行各业，因为喜欢土地走到一起，最初在运河边租地种菜，后来城西建园，名晴耕雨读园，寄托了大家耕读修身的生活理想。“明山净水”提议，大家干脆在群里来个立春诗会，她改写陶渊明的《归园田居》：“开荒城中地，守拙归田园。方宅一亩半，铁屋有两间。杨柳荫前后，桃李左右环。暖暖登高楼，耕读晴雨天。”

“我们收获的不仅仅是茄子、辣椒、西红柿，享受绿色无公害的

蔬菜，还有健康充实的田园之乐和诗意栖居的生活方式。”“明山净水”说，8年来，他们自己垦荒开地、播种灌溉、晴时耕种、雨时读书谈诗，谈天说地，纵论历史时事，“城市农人”的新生活让生命多了味道和色彩。

此诗一出，“雷雨”立即纠正：咱们有2亩多地，应该改为“方宅二亩半”。“明山净水”说，“一亩半”虚指，为的是和后面的“铁屋有两间”错开。“雷雨”的打油诗风趣幽默让人开怀，老高的写实风全记录令人慨叹，大家还建议群里会书法的农友写成书法作品，挂在晴耕雨读园的“会客厅”里。

很快，“沧海笑”的诗也出炉了：“城中藏仙境，唤作耕读园。姐妹有九人，三余赋清闲。朝迎旭日升，暮披晚霞还。种豆东篱下，植花南门外。春折西栏柳，秋赏北

棚烟。君喜萝卜脆，吾爱南瓜甜。尔说栽白菜，她言种芥兰。各自有所梦，终能得以圆。挥汗劳作罢，落座享清谈。竹棚遮丽日，氤氲茶茗轩。……最是分菜季，欣欣喜心间。堆堆似翠玉，化作美味餐。白日耕耘乐，夜晚享安眠。闹市寻静地，境远心自宽。五福尽在我，不羡神与仙。”我市书法家张克祯还把这首诗写成了书法作品。

身为中国作协会员的“云中雀”技痒难耐，先赋古诗：“寻梦高楼间，欣欣得田园。……坐看浮云阔，耕读晴雨天。”又写了一首现代诗《与一场诗会无关——和耕读园众亲之同题诗》：“我想，学学众亲诠释一下重叠/比如今天，2月4日，梦想耕读园/正以惊人的姿态/向我重叠起/时间和地点……让每一滴雨都去恣意吧/去随意润湿一条蚯蚓的想象……我端坐莲蓬/

看时间和雪/看花开之后/诸事结籽、尘埃落定/看辽阔星辰/有一场孤雁南飞的假想/枫桥荒芜、晚钟空响/在烟雨迷蒙的诗意里朗照千年/泥土却被温暖了/豆荚一一爆裂/在梦想之外/洒水车沿着马路缓慢前行……”

人们的诗情被激发出来，不管是否写过诗，大家你一首、我一段地在群里发。不仅拿出自己的作品，还热烈地讨论着古诗、现代诗应该如何创作、如何欣赏……从郭沫若、艾青到席慕容、余光中、海子、北岛……名家的诗作也被一次次贴出来，大家热烈地讨论着、交流着，书香弥漫，诗意飞扬。

“一群种菜的，开始作诗论诗了。从古诗谈到现代诗，从立春深夜一直到元宵节的黎明，仍是意犹未尽。”“蓝精灵”说，这是真正诗意的节日、诗意的生活。

## “泊头桑榭”杯·全民读书大赛

征文邮箱: 857171805@qq.com  
电话: 0317-3155702  
演讲、视频邮箱: hxyyszc@163.com  
电话: 15131760069