

自娱自乐编字谜 ■ 文大可

我今年81岁，退休后闲来没事，喜欢上编字谜，日久天长，不仅健脑，给我的晚年生活也增添了不少乐趣，还编出点“味道”来，在此和大家分享一下。

我喜欢抓住一个字的结构、读音、含义等方面的要素编字谜。如谜面“重重叠叠闻歌声”，谜底“可”。也就是说，“可”字叠起来，可发出“歌”的声音。这则字谜我就是抓住它的读音编出来的；再如谜面“起早贪

黑”，谜底是“明”。这则字谜我就抓住字词的含义，即日出而作，月落而息。虽然不一定准确，但我乐在其中，权当锻炼自己的脑力了。

多年来，我自编了不少字谜，还分门别类进行了归纳，如四字谜：谜面“得不偿失”，谜底“夸”（亏大了）；谜面“投笔从戎”，谜底“刘”（文人从军舞刀弄枪）。五字谜：谜面“早上到包头”，谜底“旬”（早字上部“日”，包头即

包字头部“勹”）；谜面“厂里养狗令人烦”，谜底“厌”（“厂”下“犬”）。

字谜编创入门后，我还尝试着编含有字谜的故事。自从迷上编字谜后，常常让我忘了日常生活中的烦心事，精神上富足起来。有时构思出一则新字谜后，心里激动不已，尤其是不少字谜经投稿后被刊登出来，对我来说是一种莫大的鼓励。📖

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



九旬阿婆的养生法

■ 杨钟文

我家隔壁的王阿婆今年94岁，可她身体硬朗，精神矍铄，说话声音响亮。九旬阿婆能有这样的身体，归结起来，我认为主要得益于她的一些好习惯。

坚持锻炼。阿婆勤俭持家，一直劳作至70多岁。80多岁后还做家务，如今因眼睛昏花，行动不便，减少了家务活，但她坚持锻炼，每天坚持走路约1公里。

晒太阳。阿婆六七十岁后，喜欢晒太阳，无论是春夏还是秋冬，只要天晴，她都会坐在太阳

底下晒上一会。她说，这既是一种享受，又有益于身心健康。

生活有规律。阿婆坚持早睡早起，每天睡醒后会躺在床上闭目养神一会儿，到8点多钟才起床。她对生活要求不高，没有什么嗜好。粗细粮都吃，一日三餐定时定量。饮食以清淡为主，少食辛辣食物，喜欢吃蔬菜，少吃肉，不暴饮暴食。

待人温和。阿婆脾气好，有良好心态，对人热情，且健谈、善谈。📖