



老来休闲养生的方式有多种：或琴棋书画或练拳舞剑或打牌下棋等等。我87岁唯爱养花种草颐养天年。

家住四楼，地方不大，条件所限，养花也并非易事。但我种的几盆绣球、栀子花、南天竹、西鹃、文竹、四季海棠、矮牵牛、马来西亚吊兰、英雄花等等，倒也能做到四季常青、花红草绿。

西鹃每年春节前后开花，满盆红花，似一团火，它能开一个月左右，为家庭增添了欢乐气氛，谁不希望日子过得红红火火呢？

栀子花也不怕冷，“五一”前就绽放白色的花朵。花儿香气浓郁，我每天摘几朵送给爱花的朋友，让他们共享这醉人的花香。

到了初夏，绣球花开了，颜色由绿变红，像



在变魔术，花型真像个线扎成的球，它的花期也有一个月左右。

马来西亚吊兰，藤条茂盛，开小红花，花瓣是针形的，像小伞，又像光芒四射的小太阳。四季海棠品种多，有紫叶的，开红色小花，花柄很长，四朵一束，植株有20厘米高。有一次夜里狂风暴雨，窗口的花盆全部倒伏。我为此心疼了很久。幸好经过我的悉心照料，现在已恢复原状，满树盛开小红花。马来西亚吊兰还有绿叶矮杆的，叶状似鸡心，叶尖向下垂，开花时盆中间的叶顶端从左到右有一串环形密集的小红花，真像少女头上的发饰。

矮牵牛，开雪青色的喇叭花，花藤向四面下垂，长得像吊兰，每天早晨都有新开的花朵，在晨风中轻轻摇曳，婀娜多姿，舞姿优美。

文竹，是藤本，隔几个月就要修剪一次，不

让它爬藤，永远保持“迎客松”的姿势。它细嫩的青枝，支撑着碎散的绿叶，层次分明，秀丽可爱。9月一天早晨浇水时见其中一盆文竹，手掌大的绿叶上播满了桃黄色的小露珠似的花苞，她身姿格外窈窕。第二天早上小露珠变成淡黄色的小花，犹似桂花移接，更似新娘披挂的轻纱上的亮片，真是美不胜收。

寥寥几盆，却能繁花似锦，真是花不醉人人自醉。它们给了我健康的体魄，提高了我的生活情趣。■

沁园春

庆祝扬州老年大学二十华诞

诗词班教师 蔡文锦

江上涛奔，岭上梅馨，好雨浥尘。念丹心和玉，琴书共玩；寸阴尺璧，诗画娱情。太极走来，古筝弹得，师徒黉宫惬了心。得奖了，有凌云之气，它为功名？漫言白了双鬓。莫道是悄悄芳事渐。正振衣千仞，畅游云壑；潜心大业，抒志黄昏。九天玄宰，九渊骊珠，开嶽巨灵信有神。老来乐，喜桑榆妙景，是处皆春。



2006年扬州老年大学在全国四大名园之一——个园举办庆“三八”女学员书画展，好评如潮，获得成功。