

阅读的乐趣

在市老干活动中心阅览室,有这样一位老人,他每天早晨八时准时来到阅览室,读读书看看报,他写的读书笔记已有二十多本。今天就让我们走进羊蔚彬老人的内心世界,分享阅读带给他的无穷乐趣。

一个布袋子、一把蒲扇、一副老花镜、一本笔记本,这些是羊蔚彬每天出门必带的物件。今年87岁的他,从市教育局退休27年来,每天风雨无阻坚持到老干局阅览室读书看报,期间写下读书笔记二十多万字。“我退休前住了十多次院,那时候身体很差。退休后坚持阅读,自学一些养生知识,不仅心情好了,身体也好了很多。”羊蔚彬告诉记者,通过阅读他总结出“养心第一、养身第二”的养生原理,通过读书看报调节心态,每日陶醉在读书之乐的意境中,生活中这样或那样不顺心的

事都烟消云散了。“读书能让老年人的大脑越用越好,这一点我深有体会。”羊蔚彬介绍,通过多年阅读,他现在的记忆力反倒是越来越好,出门在外子女的电话号码从未忘记,有时去银行办业务,自己的身份证号码也能流利地背出来。

读书是良药,医愚又疗疾。羊蔚彬坦言,自从养成良好的读书习惯,一天不读书、看报就感觉内心不安定。读书占去了大部分的时光,远离了这些损伤身体的不良情趣,无形中保养了身体。“通过阅读我还学到不少医疗保健知识,我的读书笔记上大部分是这些内容。”打开羊蔚彬老人的读书笔记,记者看到大部分是《活到一百岁的几个要素》、《微量元素的摄取》、《三伏天如何养生》等保健知识。“我原来有鼻窦炎,动了三次手术都没好。后来我在书上看到每天



羊蔚彬老人正在专心致志地做读书笔记。童中涵 摄

清晨坚持用冷水洗鼻子的方法,坚持数月后我的鼻窦炎就好了。”羊蔚彬告诉记者,同时通过读书他学到了健康的膳食方法,每天早晨都是吃的“三米三豆”,即小米、玉米、薏米和黄豆、蚕豆、绿豆。“自从吃了这些五谷杂粮后,

我的排便也顺畅多了。”

羊蔚彬坦言,阅读不仅给他带来了无穷的乐趣,也大大改善了自己的健康状况,所以说不断从读书中感受学习的乐趣,才能真正做到老有所学、老有所乐。(童中涵)

母亲的花趣

钟芳

母亲今年已经七十岁了,依然喜欢花花草草,左一盆右一盆地摆满整个阳台,养花成了她夕阳时光的一部分,既美化环境、陶冶性情;又锻炼身体,使生活充实。

前几年家里买了新房子,母亲对阳台情有独钟,正好成为她的小花园。每年春回大地,母亲都要买回大大小小的花盆和花苗,再去挖来膨松的土壤,又用自家产生的壳渣、茶叶、鸡鸭鱼内脏、骨头之类的生活垃圾制成天然有机肥,提供花的营养。

每天母亲都要给花卉浇浇水,松松土、剪剪枝,把汗水和心血全部融进爱花和护花之中。每次回去,我都看见她蹲在阳台上侍弄花草,她熟练地翻起每一树花的苞蕾和叶片,上下反复看个不停,哪怕一只很小的虫子也不放过。“在我眼里,这些花草就像小孩子一样,有喜怒哀乐,需要人疼爱。叶面光亮,花朵鲜艳的,那就是精神饱满,等着有人来陪它;要是病了,它们就会耷拉着脑袋,仿佛在抗议;病好了,它们又会郁郁葱葱地生长,给我们送来一丝清新的空气,一缕温馨的芬芳。”母亲笑着对我说。我劝母亲年龄大了不要太劳累,要多注意休息;可她说,养花弄草已经成为了自己的生活习惯,如果有一天真的闲下来,心就会发慌。这么多年跟花花草草打交道,心情愉悦,身体一点儿毛病都没有。

“女为悦己者容,花为悦己者开。”花草是有灵性的生命,也是有情有义之物。母亲把花当作自己的孩子来养,花也好像通晓她的感情,我家的阳台上总是一年四季绿意盎然,花枝招展,芬芳四溢。春日,海棠迎春争艳;入夏,茉莉石榴争芳;秋季,桂花菊花争俏;寒冬,水仙梅花争荣。红的、黄的、白的、紫的、粉的朵朵小花点缀在一片片绿叶丛中,开得繁茂、泼辣而热烈,一屋的香铺开来,沁人心脾。人在屋里走,一呼一吸间,都缠绕了花香,别样温馨,沁心润肺,格外舒畅。

花木中,母亲最喜欢的要数金边吊兰了。它们叶片细长柔软,两边是白色的金边,中间是翡翠的碧绿色,从叶腋中抽出一缕一缕的细枝上,开起了许多米粒般的细小白花,淡黄的蕊,粉白的瓣,微张着,像小喇叭,在苍翠中点缀着闪耀。花谢以后,枝节处就开始分枝,萌发出一簇簇带有气根的小吊兰,这些小吊兰郁郁葱葱的悬弧垂吊着,给人欣欣向荣的感觉。母亲说她喜欢吊兰,不仅因为吊兰的生命力强,四季常绿,而且还能净化室内空气,吸收有害物质,把致癌的甲醛转化为糖和氨基酸等物质,这就相当于在家里安装了一台“负离子”净化器,起到空气过滤的作用。

因为有花草的诱惑,很多邻居朋友都喜欢到我家去游玩。在母亲介绍花草的间隙,邻居先是羡慕继而讨要,起初要花草种子,再分几株教他们自己培养,后有时整盆花相赠。母亲总是笑着答应。母亲说:“赠人玫瑰,手有余香,普普通通的花草能博得大家的喜欢,我又何乐而不为呢?”

吾爱夕阳

——笔杆振奋我的生命力

胡芝芳

1991年12月,我离岗解鞍,人们都说我休闲一身轻了,殊不知无所事事的苦恼、空虚、寂寞,这些感受让我难耐、够受、不安。

角色变了,社会地位和社会关系随之改变。如何调整自己的心态,找寻自己适当的位置和生活,创造晚年人生的乐趣,我的平台又在哪里?正当茫然无所从的时候,原郊区政协文史办负责同志小唐亲切而又热情的启示我:“胡老,你革命历史长,斗争阅历深,可以动笔写一写。如果有困难,我为你帮忙……”真是一石激起千重浪,党交给老同志的“写完自己革命斗争历史”的任务在召唤我了。我幡然而起,决心动笔。于是,我打开自己人生的档案,挖掘自己革命斗争历史的积累,开发我革命旅途中岁月资源。诸如在黎明前黑夜中的地下武装斗争,敌人的疯狂,处境的危险,斗争的残酷,在得到了人民群众的保护、关怀后,多次遇敌,多次化险为夷的人民情,群众爱;在那激情燃烧的岁月里,党的教育培养,给我力量,委我重任,让我健康成长,那种深似海的党恩党爱;在那清匪反霸、土地革命、三反五反和反特斗争中,人民群众对党的拥护和歌颂;在我碰到困难,人民群众为我壮胆,为我出谋的鱼水情,以及在安全受到威胁时,人民群众站出来保护我那种血肉情、革命情……我殚精竭虑,运用多种体裁和形式,通过笔杆,把这些难忘的往事汇成一篇篇短文,分别寄给省老年人杂志、市党史和市文史办等地,双清区评我为优秀文史员,并聘为特约通讯员。北京中华老人诗文书画社、北方九洲华夏文化研究院,以及八一夕阳红等将我的稿件录用入编入书,并被评为一、二等奖。我还受邀参加在北京人民大会堂、全国政协大礼堂、中央军事博物馆召开的颁奖和研讨会。

笔杆振奋了我的生命力,让我重创人生新的享受。峥嵘斗争的难忘岁月的回忆再现,陶冶了我的情操,充实了我离休后空虚寂寞的心灵,让我生活美满,精神充实,活得实在,活得潇洒,忘记廉颇老矣。

刘会琴

我们老年舞蹈队中有位79岁的张大姐,经常和我们一起排练舞蹈。前几天,舞蹈队排演“叠罗汉”节目,大家考虑到张大姐年事已高,劝她不要参加了,可她非“争口气”不可!结果在排演过程中,从空中摔了下来,摔伤了胳膊。

人到晚年坚持体育锻炼,可以强身健体,延年益寿。这本是件好事,值得提倡;但老年人在参加体育锻炼时,却要掌握好“度”,决不能不顾自己身体的承受能力而争强好胜,逞一时之勇。

俗话说:“人老不讲筋骨为能”。人到老年,身体各项生理机能相对衰老,如果此时老年人还按照年轻时的标准去进行体能锻炼,不但不会收到锻炼的好效果,相反还

人老锻炼莫逞能

会伤到身体。医生介绍,老年人在参加体育锻炼时,如果锻炼方法不正确,可导致软组织损伤,且损伤后不易恢复。因此,老年人在锻炼过程中,应该根据自己的身体健康状况,选择合适的项目或方式进行锻炼,力避快速和变化过猛的动作,如跳跃、倒立、滚翻等。同时,还要时刻注意身体的变化和反应,一旦发现有不适应症状,就要立即停止锻炼。

适合老年人锻炼的体育项目很多,如散步、健身跑、太极拳、健身球、网球、台球、门球等。老年人可根据年龄、性别、体质状况、锻炼基础、兴趣爱好及周围环境条件等因素,选择适宜自己的锻炼项目。如果条件许可,老年人在锻炼时,身边最好能有晚辈或朋友陪伴。这样,一旦锻炼过程中发生不测,便于及时救治,而不会危及生命。

以球会友 快乐乒乓

8月4日,记者在市老年大学活动室看到这样一对师徒,78岁的师父罗显景打乒乓球的年头有30多年了,71岁的徒弟卢诗卿接触乒乓球才5年。师徒俩每日相约,打上一上午乒乓球,不仅增长了球技,锻炼了身体,还成了亲密无间的好朋友。

每天上午,师徒俩以11点为一局,三局决胜负,要足足打上12局才罢战。“我们俩都是大祥区政府退休的,退休前就关系不错,现在有了共同爱好关系就更好了。”罗显景告诉记者,他们不喜欢打牌,乒乓球成了他们退休生活最大的乐趣。“通过我多年的摸索,我认为打好乒乓球有四个要素,即速度、旋转、落点和力度。”罗显景说,打球的技巧包括抽、拉挑、弹、砸、扣等多种技巧,并配合以站位、重心、臂弯、手腕、手指的用力方向和击球时机,永远有琢磨不完的技术,为爱好者提供了无限的探讨、研究、努力的空间。另

外,乒乓球的对抗没有身体接触,相对其他球类运动,更加适合老年人。

卢诗卿老人是在师父罗显景的影响下爱上乒乓球的,通过5年来不间断的锻炼,他对于打乒乓球的好处感触颇多。“到了我们这个年纪,很多人就离不开一根拐杖,其实是平衡协调能力出了问题。”卢诗卿告诉记者,乒乓球运动要求全身配合协调才能打出漂亮的球。比如攻球需要调动从脚掌、腿、腰、大臂、小臂、手腕乃至手指的发力。这些锻炼能够有效地提高人的协调性,所以经常打乒乓球的人一般反应灵敏一些。“同时乒乓球还是脑力体力结合的运动,对于老年人健脑也很有好处。”卢诗卿感言,要想在乒乓球比赛中取得主动,不仅要基本技术好,打球中还要不断地观察对方的站位,分析对手的球路、特长和漏洞,把球打到对方意想不到的地方。

(童中涵)



乒乓球场上的罗显景老人身手不凡。童中涵 摄

拥有“四有”,健康长寿

在老有所乐、老有所为中延年益寿。相反,如果丧失了坚定的理想信念,就会精神颓废、未老先衰,甚至误入歧途。

二要有宽广的胸怀。心宽是寿,豁达是福。老同志人生阅历丰富,多有豁达大度的宽阔胸襟,但随着年龄的增长,也具有一般老年人的共性特点。要想健康长寿,就需要针对这种心理和生理特点,走出思维误区,走进广阔地带。在家不要家长作风、斤斤计较,保持宽厚的长者风范;在外不患得患失,能够互谅互让,达到“宁静致远”、“净心守神”的境界。养生其实就是养心,只有身心俱健,才能真正寿长康健。

三要有高雅的情趣。作为为党的事业工作了大半辈子的老同志,如今进入了人生的另一个驿站,理应将自己的生活安排得丰富多彩一些。可以

参加老年大学,在书画诗文中体会中华文化的源远流长;可以栽花养草,在享受生活中修身养性;可以含饴弄孙,在天伦之乐中颐养天年。总之,热爱生活,拥抱生活,享受生活,在欢乐祥和的气氛中,展示绚丽多彩的晚年生活。

四要有健康的身心。三国末期人陈“竹林七贤”之一的嵇康在《养生论》中强调,要想健康长寿,就需避免“物诱于外,心战于内”,并说“养生有五难”:名利不灭、喜怒不除、声色不去、滋味不绝、神虑转发。若“五者无于胸中,则信顺日济,道德日全”。一般的老年人要做到健康长寿,就需要保持健康的身心。作为老同志,更需要树立大健康观念,不仅追求健康的体魄,而且要有健康的思想,健康的心理,健康的行为,过好昂扬向上的健康人生和晚年生活。

刘克勤

近来,笔者与一些离退休老同志闲聊时发现,老同志对央视定期播放的有关生活方式与身心健康讲座很感兴趣。这反映了老同志追求生活和生命质量、实现健康长寿的迫切愿望。

随着更多的退休老同志逐渐进入高龄期和高发病期,如何帮助他们确立科学的养生观念和健康的的生活方式,实现健康长寿的目标?笔者认为,拥有“四有”,康寿无忧。

一要有坚定的信念。人活着要有坚定的理想信念作精神支柱。尽管年事已高,但要精神饱满,情绪高昂,青春不老,斗志不衰。就像众多的老科技工作者、教育工作者一样,他们退休不褪色、离岗不离党,虽然年事已高,仍在为党的事业发挥余热,