

以歌会友“老来乐”

童中涵

“1979年,那是一个春天……”静谧的市区双清公园内,蝉噪林逾静,一串悠扬的音符在林间回荡。笔者拾阶而上,追寻着这跳动的音符,遇见一群正陶醉在音乐世界里的银发老人。

这个名为双清公园“老来乐”的业余乐团,是岳老一手操办起来的。“我组办这个乐团的目的,就是以歌会友丰富自己的退休生活。”岳老告诉记者,乐团的乐器都是团友自己购买,每天早上八时大家都会准时带上乐器赶到双清公园。“我们搞活动从来不用发通知,都是自愿前来。”岳老说,平日里大家都喜欢唱《十五的月亮》、《敖包相会》、《刘海砍樵》等耳熟能详的老歌,无论是革命老歌,还是花鼓戏,只要团友们爱唱什么歌曲,他们就

弹奏什么歌曲。“我们每个月还组织去周边景点或者农家乐游玩,都是AA制,不单单是玩,我们还带上乐器去唱歌。”岳老感言,组建乐团不但开心了自己,也欢乐了大家,更重要的是老有所乐,也解决了子女的后顾之忧。

一个快乐团结的团队,不仅需要岳老这样的领头雁,还有许许多多默默奉献的队员。今年72岁的李溪平老人,每天在团友到来前,不厌其烦地准备好当天的乐谱、音响设备和电瓶。大家乐呵完了,他又把这些东西收拾整理妥当,毫无怨言。68岁的谭先生是乐团的笛子伴奏,“我这笛子还是退休前会吹,中间也间断了十几年,但岳团长鼓励我,边练边提高,我就斗胆上场了。”谭先生感言,正是团友们的信任和支持,让他又找回了当



“老来乐”乐团的老人们正在演唱。童中涵 摄

年的感觉和信心。余女士在邵阳电厂退休后,就一门心思在老年大学学起了电子琴,苦学四年后她终于找到了展示的舞台,在老来乐乐团担任电子琴伴奏。“为了演出效果更好,我现

在每天练习不少于四个小时。”余女士表示,终日与团友和音乐相伴,她都忘记了自己的年龄,享受演奏带来的快乐。

四大坏习惯

催人老

隽秀

世界上没有长生不老的药物,每个人都会面临衰老,这只是个时间问题。然而,有些人如果天生脾性不好、心胸狭窄,或者生活习惯不良,就容易将衰老的期限大大缩短。

心胸狭窄、嫉妒心强

心怀嫉妒的人常常自寻烦恼,既损人又害己。嫉妒心让人艳羡别人的成功,于是便用贬低他的成就来使自己得到“安慰”。嫉妒心令人内心非常矛盾,情绪极为紧张,进而导致中枢神经的功能紊乱,造成头痛、胃痛,甚至精神失常等身心疾病。因而心胸狭窄的嫉妒心理是人们身心健康的大敌。

滥用药物或服药成瘾

动辄服药或一有不适就服药,这种做法是不对的,因为药物不仅治病也可致病。用药不慎造成各种不良后果屡见不鲜,有人认为,人参、党参、鹿茸及维生素等药物是补药,多吃可强精补脑,抗衰老,岂不知健康人多补人参可出现鼻出血、腹部胀满等急性症状。长期服用维生素D可导致发烧、呕吐、腹泻。长期服用维生素A每天超过30万单位可引起视觉模糊、脱发症。

经常熬夜,起居不规律

缺乏合理的睡眠,不但身体消耗得不到补充,而且由于激素合成不足,会造成体内环境失调。睡眠除了可以消除疲劳,还与提高免疫力、抵抗疾病的能力有着密切关系,困倦是大脑相当疲劳的表现,不应该等到这时才去睡觉。只有养成定时睡觉的习惯,保证每天睡眠时间不少于七小时,才能维持睡眠中枢生物钟的正常运转。中老年人要学会控制自己的生活习惯,不让自然节律被打乱,陷入恶性循环。随着现代生活节奏的加快,熬夜的人日益增多。须知,经常熬夜是一种不科学的生活方式,长此以往会损害人体健康,会加快衰老的进程。

性格暴躁,好动肝火

心理学家指出:人的愤怒情绪按程度可分为九个等级:不满、气愤、恼怒、忿怒、激愤、大怒、暴怒、狂怒。常言道:“人之不如意事,十之八九。”生活中难免会遇到一些事情让我们发怒,尤其是脾气暴躁的人,更是时不时就会热血上涌,我们都听过“气大伤身”这句话,这是有科学依据的。养生在内要保持精神安闲而没有杂念,即“恬淡虚无”“精神内守”。能够做到以上两点,则内外安和,真气调顺,就可避免疾病。不被物欲缠身,不被物欲伤身,内心安适心态平和,自然有利于健康长寿。乱发脾气会使身体更容易衰老。不聪明者,因怒致气结而为病,甚至因怒而亡的事例时有发生。

两粒水果糖

刘立新

两粒水果糖,现在谁都不会稀罕了。但对我来说,却似乎救了我生命一样让人难以忘怀。

那是几十年前的事情。我当时十三岁,有一天,随父母到七八里外的地方担煤炭,那是村里的小煤窑,全靠人力将煤炭从窑洞里一筐一筐拖出来。

等了几个小时终于买到煤炭,挑着几十斤煤炭往家走。走到离家还有一华里地的时候,我突然感到心里极慌,四肢无力,头冒虚汗,大有昏过去的征兆。于是,我便坐在路边休息,正在此时,同村一个人到供销社买东西回家,他看到我脸色幽青,人极虚弱,便拿出两粒水果糖给我,我二话没说,便狼吞虎咽了。俗话说:动口三分劲。全靠两粒水果糖提点劲,我才把那担煤炭挑到了家。两粒水果糖大有救我一命之大恩,成了难以忘却的一份情怀。

救命之恩必报。当时家里很穷,我无力回报他;后来家境好转,我又无法回报了,因为他几年后便去世了。对于他的去世,我像死去父母一样的悲痛,在他灵柩前长跪不起,他出殡上山那一天,我第一次抬柩送他最后一程。

现在的水果糖不仅不是什么稀罕之物,反而成了高血糖、高血脂、高血压“三高”乃至肥胖的罪魁祸首了,人们唯恐避之不及。由此可见,历史上的任何事物都是历史的产物。看待任何事物都应历史地去看,一切以时间、地点、条件为转移,这才是历史唯物主义者。

常为母亲“晒”幸福

马灿

母亲已是87岁高龄。位居曾祖的母亲,成了儿孙们的呵护重点。

一大早,三嫂和妹妹就争着来为母亲倒尿盆,倒洗脸水。不一会,大姐为母亲端来豆浆等早点。这豆浆可是用上好的黄豆自己磨制的,香气四溢。

待太阳一竿高,大姐便安排母亲坐到屋前,就着不错的光线,细心为母亲梳理头发。满头白发的母亲,长的是一头“狮子发”,卷曲得相当厉害,很容易散乱,所以为母亲梳头是大姐和妹妹每天必做的功课。

母亲的中餐和晚餐,基本由三嫂张罗,而下饭的菜着则大都由身边几个儿女孝敬。不用谁作安排和提醒,姐姐、妹妹、小弟、三嫂他们,就会将合母亲口味的小菜,适时送到老人家跟前。

晚饭后,浑身神经酸痛的母亲,就会让三嫂或大姐、妹妹扭扭头筋、揉揉肩胛、轻敲几下

九旬老人每天坚持阅读30分钟

实习生 赵宁 记者 宋三刚

在邵阳市水泥厂安置小区,91岁高龄的徐香娟仍坚持每天阅读半小时。7月12日,记者来到她家时,她正坐在沙发上,和儿子、儿媳一起探讨《红楼梦》中的故事,其乐融融。

徐香娟出生于1926年,经历了抗日战争、解放战争,见证了新中国成立。“在那个年代生活,很不容易,哪能跟现在比。”说着说着,老人的眼睛有些湿润。

年轻时,徐香娟没有正式的工作,精力自然就全部投放到了家庭

之中。说起照顾家人,老人得意地说,“我最拿手的菜就是炒土豆,不论是自己家人还是邻居都很喜欢吃。”徐香娟老人介绍,那时候家里经济很拮据,没钱买肉,只得天天炒小菜,久而久之,就成了一道“名菜”老人的儿媳说,虽然婆婆现在不下厨了,但是她依然记得那道菜的味道。

老人身体硬朗,耳聪目明,脸上总洋溢着微笑。老人的儿媳告诉记者,老人每天还坚持阅读半个小时。“她最喜看《红楼梦》了,每看完一段后,都会将她看到的和大家一起分

享。她最喜欢的人物是林黛玉:细心、真实不做作,悟性好但易伤感。”徐香娟的儿媳说。

徐香娟老人目前已经是四世同堂,一家子共有几十人口,从未发生矛盾。徐香娟的儿媳说,在家人相处上,老人一直教导大家“和谐相处,孝为先”,无论什么事情,都应该商量;遇到问题,一定要学会自我控制情绪。

说起自己长寿的秘诀,徐香娟老人说,心态乐观最重要;作息时间一定要规律;饮食尽可能清淡,少油少肉少辣。

卧似弓 站是松

——姚一林老人与太极扇的情缘

“卧似一张弓,站是一棵松……”在激情澎湃的音乐声中,三位退休老人铿锵有力地舞起了太极扇。只见他们,时而扎下马步,展开太极扇,像极了一张张拉满的弓箭;时而高抬腿,平展双臂,来一招白鹤亮翅,站姿稳稳当当,宛如泰山顶上的一颗颗青松。

一身红衣的姚一林老人今年68岁了,但打起太极扇来步伐轻盈,身手矫健。“我接触太极扇有5年了,每天早上7时,晚上8时雷打不动要练上一个半小时。”姚一林是原运输公司的退休职工,刚退休时喜欢打牌,但老感觉打完牌后一身僵硬,体质也越来越差。“一次偶然的机会,我在黄家山体育馆看到有个太极扇表演队,看到跟我年纪差不多的人打起来特别精神,激发了我的兴趣。”姚一林说,他在黄家山体育馆找到专业老师拜师学习,每日勤加练习,掌握动作要领后,还免费为周边好友担任指导老师,不仅身体感觉越来越好,心里也特别有成就感。

“都是他学会了,就回来教我们。”退休老人张美君就是姚一林带出来的徒弟,她告诉记者,原先自己经常感冒,而且一发烧就要打四五天点滴才能好。“我还有低血糖现象,哪怕出去散步或跳广场舞,经常出现晕厥现象,以前遇到这种情况就只好赶紧找颗树扶着。”张美君说,打了几年太极

扇后,自己的血压稳定了,近两三年也没有感冒过了,火爆的脾气也平和了不少。与她有着同样感触的是李奶奶,她原先在二纺机上班,退休后做了子宫切除手术,身体一直很虚弱。“舞太极扇不仅锻炼了身体,每天跟这些志同道合的朋友在一起,心态也好了。”李奶奶告诉记者,现在生活水平提高了,老年人就应该活得健康。“我有一个八十多岁的邻居,她打太极拳,身体状况改观明显,还带动了三个子女一起健身。”李奶奶说,老人们身体好,就是子女们最大的财富。(童中涵)



气定神闲的姚一林老人。童中涵 摄

邵阳市住房公积金管理中心北塔区服务大厅 办公用房采购的前期协商公告

为了方便广大干部群众更加便捷的办理住房公积金业务,经邵阳市住房公积金管理委员会批准(邵管纪[2016]2号),邵阳市住房公积金管理中心(以下简称中心)拟在北塔区范围内,以政府采购的方式购置中心北塔区住房公积金服务大厅办公用房。希望有意且符合采购要求的项目方进行前期协商,现将相关事宜公告如下:

一、采购人及代理机构
采购人为邵阳市住房公积金管理中心,代理机构为邵阳市宏远招标采购有限责任公司。

二、采购要求
1、拟购办公用房地段:北塔区范围内,交通便利,适宜办公。具体路段是,西湖北路:北塔区西湖桥北端至龙山路段两侧或进深不超过100米临街物业;魏源路:魏源西路北塔区政府路段至魏源东路邵阳市第十五中学路段两侧临街物业。

2、层高要求:单层层高4.5米以上(含4.5米)。
3、楼层及面积要求:有设计从一楼上二楼的独立楼梯,一、二楼面积1100平方米左右,总面积为1300平方米左右。

4、结构要求:符合办公用房的基本结构,主体为全框架或框剪结构,可任意分割。
5、停车位要求:能提供的商务办公停车位不少于20个。

6、拟购办公用房要求:已经竣工能达到交房条件的新

房或原有旧房。新房应已办理好国土使用权证、规划用地许可证、规划建设工程施工许可证、施工许可证和商品房预售许可证,在本公告截止时间前已办理好建设工程规划条件核实意见书,能按规定办理产权过户相关手续。随时交付使用的现房;旧房应已办理好房产证、国有土地使用权证(出让性质),并无任何债权债务关系和产权、租赁纠纷及抵押。

7、以上6点必须同时满足要求才符合前期协商报名资格。

三、时间要求
请符合条件且有意向的项目方准备好符合采购要求的相关资料及证明文件两套于2017年8月17日17时之前与邵阳市宏远招标采购有限责任公司联系。

邵阳市住房公积金管理中心
地址:邵阳市大祥区大安心街18号
联系人:周先生
电话:0739-5678686

邵阳市宏远招标采购有限责任公司
地址:邵阳市大祥区红旗路303号
(老百姓大药房四楼)
联系人:姜海涛
电话:0739-5315511

邵阳市住房公积金管理中心
邵阳市宏远招标采购有限责任公司
2017年7月20日