

老有所乐

黄现真:绘画让我很快乐



黄现真在画画。

■文图 本报记者 王培
她曾在黄土地上劳作多年,年逾六旬才拿起画笔,找到了一方充满乐趣的新天

地。她叫黄现真,今年67岁。她用手中的画笔诠释着生活的快乐,描绘着人生的精彩。

黄现真家在召陵区老窝镇申庄村。她从小喜爱绘画,得到一本图画书就欣喜异常,比照照着写写画画。婚后因为丈夫工作忙,她家里地里忙个不停,含辛茹苦,照顾一家人的生活,养育儿女长大成人。

十几年来,她和丈夫来到市区,跟着孩子们一起生活。儿女上班忙,她就帮忙带孩子。儿女们很孝顺,老两口享受着天伦之乐。

渐渐地,孙辈们长大上学了,老两口有了很多空闲时间,却不知道做什么好。细心的大女儿劝父母多出去走走、多交些朋友。想到母亲喜欢画画,她自作主张,在市老干部活动中心给母亲报名学画画。

黄现真想着自己这么大了,又没有绘画基础,开始时不愿意去,但经不起女儿的一再劝说,再加上自己确实喜欢画画,就来到市老干部活动中心,跟着老师学画画。

“一周一节课,两个小时,其他时间都是自己在家练习。”黄现真说,刚开始她学画牡丹,后来觉得山水画更大气,就转学山水画。

黄现真进步很快,得到老师和同学们的肯定。孩子们也十分支持母亲的爱好,给她买来纸、笔、颜料等用品,这让她信心倍增。每天在家,一闲下来她就画一会

儿画。遇到不懂的问题,她除了请教老师和同学们,还在网上找一些视频资料学习,用心揣摩、练习绘画技能。“俺妈没事儿时就在网上看人家怎么画,然后自己琢磨、练习,努力学习的精神让我们深受感动。”黄现真的大女儿女士表示,看到母亲因画画越来越开心,做儿女的从心底感到高兴。

在黄现真家里摆着她创作的一幅幅作品。“这幅是青绿山水。画青绿山水分勾、皴、擦、点、染几个步骤……”黄现真向记者介绍。提起自己学习绘画的经验,她表示毅力和坚持很重要,想学绘画的老年人,刚开始画时不要担心画不好,要大胆去尝试,坚持下去一定会有成效的。

“我是从2015年开始学画画的,现在越画越有劲,主要是真心喜欢,一坐下来画画就站不起来,时间很快就过去了。”黄现真笑着说,自己画起画来啥也不想,沉浸其中,心情也变得平静、愉悦。黄现真在绘画上不断努力,作品多次在比赛中获奖,这也给了她更多的激励。

画画不仅给黄现真的生活增添了乐趣,还让她认识了很多志同道合的朋友,大家一起学习、一起参加活动,生活上也互相关心。“老有所乐,画画给我带来快乐,这个爱好我会一直坚持下去。”黄现真说。

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936
欢迎提供新闻线索!



春节假期结束儿女离开“空巢老人”咋排解孤独感

■国家二级心理咨询师 王晓景

案例:
“刚过了几天热闹日子,孩子们就走了。”王阿姨住在省城工作的女儿后闷闷不乐,晚上睡不着,吃饭没胃口,以前每天早晨都要出去跳广场舞锻炼一下身体,现在也没那个心思了。

李叔也有同样的困惑。平常家里就他和老伴两个人,儿子在外地工作,看到人家子女在身边特别羡慕。一年到头老两口就盼着过年,儿子媳妇回来后家里才热闹些,可是没几天就又走了。看到孙子留在家里的玩具,他心里空落落的,干啥都没劲儿。

节前父母想着孩子要回来会很开心,准备饭菜、打扫卫生,心理上处于一种亢奋状态,生物钟容易被打乱。随着春节假期结束,孩子们陆续离家返回工作岗位,团圆热闹的气氛陡然消失,家里一下子恢复“空巢”状态,前后反差巨大,老人心理上就会产生严重的落差,常常表现为失眠、情绪低落、兴趣下降、注意力不集中等,严重的甚至会影响老人的心脑血管健康。

调整心态与生活习惯。首先要正视自己的心态。老年人特有的孤独和寂寞感使他们更需要亲密的依恋关系,但不要过度依恋。想想自己年轻的时候也曾向往天高任鸟飞,也曾不愿意让父母约束自己的手脚,所以,换位思考一下,也体谅孩子们的不易。其次,当节日热闹愉快的氛围散去后,老年人要马上回到以前的“二人世界”或“一人世界”的生活作息状态,按照以往的生活规律来安排自己的生活。

重拾爱好,重回社交圈。重新拾起自己的爱好,比如养花种草、练习书画、听音乐、打太极

拳等,开启往日的生活模式,用充实饱满的生活来消除节后的寂寞和孤独。重回社交圈,比如外出探望老友,参加社区联谊会等。不将快乐源泉牵系在子女身上,与有共同兴趣爱好的好友在一起,也是缓解节后分离综合征的有效方式。

密切夫妻、邻居关系。节后家里剩下老两口,双方更应该关心彼此,遇事多沟通、多交流、多包容,外出活动要尽量带上另一方,避免留守产生的孤独感,同时也可以向年轻人学习一下如何表达自己的爱。独居老人则要更多与邻居沟通,建立互动、互助的良好关系。

架起线上“亲情桥”。子女的关心和抚慰也是缓解老年人节后分离综合征的良药。在离开父母之后要利用网络视频主动和父母联系,亲情温暖通过“云”手段完成。平时注重并向父母汇报自己的工作成就,让他们从子女的工作成就里体味年轻时的满足感。同时可就生活中的一些小事真心诚意地征询一下老人的意见,并对他们的意见做出肯定和表扬,让父母感到自己还有用、还能指导孩子。

节后不适是存在于“空巢老人”中的普遍现象,面对生活环境的变化,任何人都有或多或少的心理不适应,尤其是身体机能下降的老人,会表现得更加明显,因此要格外注意自己的身心变化,如出现无法调整的不适,则要及时就医。



老妈厨房

花式馒头“蒸蒸日上”

春节期间,最能体现过年仪式感的就是花样繁多的面食。过大年,蒸馒头,期盼着来年的日子蒸蒸日上、红红火火。2月10日,家住市解放北路幸福春小区的邵阿姨向记者展示了她的手艺——花式馒头。

“蒸这些馒头用了蔬菜和蔬菜汁,黄色的是南瓜、绿色的是菠菜汁、红色的是胡萝卜汁,健康又营养,好看又好吃……”一谈起她蒸的馒头,邵阿姨就滔滔不绝。她告诉记者,闲暇时她喜欢烹饪,为孩子们变着花样做各种好吃的。

“先在面粉里倒入白砂糖,然后用温水把酵母化开倒入面粉中,再倒入煮熟冷却好的南瓜、紫薯泥等,将面团和到‘三光’(面光、手光和盆光)。将面团放在盆中,盖上一块湿布,放在温暖处自然发酵。室内如果暖和的话,一般发酵两个小时就足够了。将发酵好的面团取出,在案板上撒上干面粉,揉搓面团,排空气体,切成剂子,再捏出喜欢的花样即可。”邵阿姨说,她做得最多的是玫瑰花样式的,要先把面团分成6个大小一样的小剂子,将其中一个剂子搓成橄榄状做花心,再将其余5个小剂子压

扁,擀成饺子皮大小,叠放在一起,用一根筷子在面片中间压出中心线,然后把橄榄状面团放在最底下的面片上,包裹着橄榄状面团往上卷,卷好后用手指往中心掐,左右旋转拧断、收口,即成一朵玫瑰。

邵阿姨告诉记者,花式馒头的颜色多,可选择喜欢的蔬菜、水果汁自行搭配,经和面、发酵、上锅蒸等多道步骤制作而成,面香浓郁。

“以前过年家家都做花式馒头,只不过没有现在做得那么精细。我年轻时,每到过年,家里做得最多的是枣花馍,用一个大蒸馍锅蒸好几锅枣花馍,摆出一个大枣花树。我母亲以前在食堂工作,我七八岁的时候就跟着母亲在食堂里帮忙蒸馒头。”邵阿姨边揉面边回忆往事。

“我现在退休了,有了很多空闲时间,就寻思着蒸馒头时做一些花样,变变造型。”邵阿姨说,做花式馒头的步骤并不复杂,跟做普通馒头一样,但是每个环节都有讲究,一个细节做得不到位就会前



寓意年年有余、幸福美满的花式馒头。

功尽弃。两个小时,各式各样的馒头出锅了,邵阿姨家充满扑鼻的面香。记者看到邵阿姨做的花式馒头,颜色七彩斑斓,上面点缀着白白胖胖的“花生”和一对模样



用蔬菜汁和面做成的馒头。

可爱的“鲤鱼”,寓意年年有余,还有“新年快乐”四个字。蒸馒头的手艺伴随邵阿姨从少年走到老年,在揉、搓、捏、剪、压等动作间,小面团变成艺术品,上面点缀着白白胖胖的“花生”和一对模样

往日情怀

永远的思念



分享着彼此的幸福,对未来充满美好憧憬。
平时她把省下的饭票送给我,又帮我解决经济上的困难;我也在她的诗文里圈圈点点,助她的文章变成铅字。
1974年冬,她参加了开封师院院报的筹备工作,并协助物色相关编辑人员。一天,她急急匆匆来找我,拿走了发表有我的作品的报刊。两天后,她在约定的地方对我说:“你被选中了。”“选中啥?”我莫名其妙。“你被选中当开封师院院报的编辑了。”她又指着我说,“全是小女子力荐,你可要请我吃顿大餐!”说实在的,我怕影响学习,不想额外参与这项工作,但看到她期待的眼神,一时进退两难。她看我犹豫,有点不高兴,扔下一句“你看着办吧”,转身消失在飘扬的雪花中。我考虑再三,终于明白了她的良苦用心:担任编辑一职更能开阔视野,对我也是很好的锻炼。

我急忙找到她,还没等我说明来意,她就板着脸训诫我:“鼠目寸光,呆子不知好人心。”等我把话挑明,她忍不住笑了,笑得非常开心,“希望你能编出好文章,大干一番。”
历报过程中,在她的介绍下我认识了历史学家朱绍侯,喜欢上了历史;认识了著名学者任访秋,从他那里学到了渊博的知识。在她的牵线下我还认识了中国家美裔英语老师吴雪莉。我感恩老师们的谆谆教诲,更难忘她对我的一片深情。是在编辑部陪我度过一个个寒冷之夜,是她把烤热的馍片送到我的面前,是她把一杯杯热茶递到我手上,是她把大衣一次次披在我肩上,是她亲自“过滤”我编好的一篇篇稿件……她的名字刻在我心上,她的形象常在我脑海闪现,她的关爱在我的血液里流淌,她的

话语鞭策我勇往直前。

天有不测风云。一年后的一天,我在案头发现了她留给我的那张纸条,上面的字使我如雷轰顶:“因患绝症,请原谅我不辞而别,来世再见。”我呆呆地望着那熟悉的笔迹,泪水像断了线的珠子滚落下来,打湿衣衫……

后来,我到陇南探望过她两次,鼓励她战胜病魔。可是,癌症还是无情地夺去了她年轻的生命。
时隔45年之后的一个黎明我梦到了她。梦醒后,我买好祭奠用的纸、香和她爱吃的食品,坐上了西去的动车。在她墓前,我迎风拂去墓碑上的雪,鞠躬悼念,嘴里叨叨着昨夜之梦,她曾写下的诗句又浮现在脑海中:“青年壮志敢担当,永立潮头不彷徨。”青春岁月已久远,留下的是无尽的思念。

我急忙找到她,还没等我说明来意,她就板着脸训诫我:“鼠目寸光,呆子不知好人心。”等我把话挑明,她忍不住笑了,笑得非常开心,“希望你能编出好文章,大干一番。”
历报过程中,在她的介绍下我认识了历史学家朱绍侯,喜欢上了历史;认识了著名学者任访秋,从他那里学到了渊博的知识。在她的牵线下我还认识了中国家美裔英语老师吴雪莉。我感恩老师们的谆谆教诲,更难忘她对我的一片深情。是在编辑部陪我度过一个个寒冷之夜,是她把烤热的馍片送到我的面前,是她把一杯杯热茶递到我手上,是她把大衣一次次披在我肩上,是她亲自“过滤”我编好的一篇篇稿件……她的名字刻在我心上,她的形象常在我脑海闪现,她的关爱在我的血液里流淌,她的

银发时光

退休生活乐趣多

■詹永平
时光荏苒,工作40多年后,我退休了。很多人退休后很不适应,空虚寂寞、萎靡不振,而我退休后的生活却丰富多彩。

退休后有闲情逸致,四处走走看看,欣赏一下我们的美丽家园。一处处美不胜收的园林景观让人身心愉悦,一处处名胜古迹是了解家乡的好场所,一个个健身器材齐全的广场是老年人强身健体的乐园。健身园里有热心教大家唱歌、跳舞、走模特步的文化实践员,有教大家打拳、甩鞭、抖空竹的社会指导员。我正是在退休后跟着他们学会了打太极拳,并经常参加相关活动和比赛。我还在老年大学学习了唱歌和跳舞。我到图书馆、城市展示馆参观学习,陶冶情操,提升自己的素质。空余时间,我能做很多以前不能做的事情,所以退休后我每天心情舒畅、充实快乐,感到非常惬意和自豪。

如今我66岁,退休十年有余,一家三代其乐融融。正所谓:夕阳晚霞妙景,桑榆唱晚感恩情;知足与我常相伴,快乐随我一路行。

投稿
本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画,这里为您提供一方展示自我的平台。
老有所学、老有所乐的心得,家庭生活、祖孙相处的动人瞬间,邻里、朋友之间的温情故事,外出旅行的所见所闻,发生在身边的新鲜事,在养生、健身方面的经验等,您都可以动笔写下来,与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品,或者生活中的巧手小制作等,也可以发送给我们。
投稿请采用电子版,书画作品拍成照片,写清姓名、年龄、地址、联系方式,发送至信箱13938039936@139.com,联系电话:13938039936。

养生保健

老年人过节饮食注意事项

春节期间家人一起享受美好时光的同时,吃吃喝喝在所难免,也容易吃出“麻烦”。老年朋友更要注意饮食安全,健康过年。

忌暴饮暴食
春节期间家人在一起,各种美食上桌,很容易吃多,增加胃肠负担,造成消化不良、腹胀、恶心、呕吐、腹泻等情况,因此一定要记住美食不可多用,遵循日常的饮食规律及习惯,切忌暴饮暴食,应多餐少食。

避免病从口入
春节的习俗是提前准备好各种各样的食物,以便待客,而且餐桌上的菜肴肯定要比平时丰盛许多,吃不完是很常见的现象,这些食物储存不当很容易变质,一旦吃下容易引起胃肠道疾病。因此,剩余菜肴要冷藏保存,加热食用;加工过程中器皿、菜板、抹布一定要生熟分开;不要食用变质过期食品,避免病从口入。

保持营养均衡
春节餐桌上各种肉类食品、油炸食品丰富,过多摄入此类食物会加重胆囊、胰腺等消化器官的负担,易诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病,且过多的油脂摄入会使肥胖、高血压、糖尿病等疾病的发病率明显提高。因次春节期间一定要少食荤腥、多食新鲜蔬菜瓜果。新鲜蔬菜水果含有丰富的维生素和纤维素,可解油腻,维持正

