

夕阳红

“爱管闲事”的八旬老人



袁秀梅(左)和东大街社区主任黄云贺沟通小巷事务。

■文/图 本报记者 王培

在源汇区东大街社区民生街清真巷,大家都知道81岁的袁秀梅老人是个“爱管闲事”的热心人。她和邻居和睦相处,常为巷子里的大小事务操心。

“我们这个巷子里的居民都是老住户,大家相处得很好,有啥事儿都互相帮忙。”3月16日,记者在袁秀梅家中采访时她笑着说。俗话说:远亲不如近邻。袁秀梅和邻居们在生活中彼此关照,相处得非常和睦。

袁秀梅是个闲不住的人,看到小巷路面脏了,她就赶紧打扫干净;冬天下雪,怕地上积雪路滑,就把小巷子里的雪清扫干净,方便大家出行。“路面打扫干净了,看着舒服,走着也心情好。”袁秀梅说。

袁秀梅是一位老党员,对小巷里各家各户的情况都很熟悉。她关心小巷的公共事务,大家有什么问题总是来跟她反映,而她也总是想方设法解决难题。小巷路面不平

整,居民出行受影响,尤其是对于一些老年人来说,一不小心就有摔倒的危险;巷子里的下水道也经常淤塞,给大家的生活造成了困扰,居民们都希望这些问题能够得到解决。袁秀梅就叫上其他热心邻居一起到社区反映问题,并积极出主意、想办法,使问题最终得到解决。

“邻居们都处得像亲人一样,能为大家做一些事儿我特别高兴。大家对我也很好,我很感动。”袁秀梅说,小巷居民们互相关心、互相照顾,谁家遇到困难大家都会伸手帮一把。2020年的一天,她老伴在家附近摔倒了,邻居们赶忙把他扶起来。“当时邻居们看到俺老伴摔倒了都跑过去帮忙,后来大家还来看望他,我和老伴心里暖暖的。”袁秀梅说。

多年来,袁秀梅用自己的热心、真诚温暖着身边的人。也正是有了像她一样朴实开朗、乐于助人的热心人,邻里之间才更加和谐。

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

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!



老妈厨房

可口的豆沙青团

■文/图 本报记者 姚晓晓

春天,乡野间会长出一丛丛嫩绿的艾草。艾草不仅是中草药,还可用来制作一款网红甜点,那就是香糯可口的青团。3月17日上午,记者来到市区辽河路辽河花园小区的魏女士家,看她如何制作这道甜点。

“把艾草汁拌进无筋面粉里做皮儿,再包裹上豆沙馅儿制成青团。绿色松软的皮儿看起来好看,吃起来不甜不腻,满是春天的味道。”魏女士说,每年她都会做很多青团分送给亲友。

首先将采摘来的新鲜艾草去老根,取嫩叶洗净,然后放入锅中焯水,焯好的艾叶捞出,迅速放入冷开水中冷却,接着控水放入料理机内打成泥。为了保留艾草泥的颜色,可在料理机内放入小苏打。

然后就是和面了。先无筋面粉里倒入少量开水拌匀,“可以戴上一次性手套,一定要揉匀,不能有颗粒。”魏女士提醒道。

接着,在糯米粉中加糖拌匀,倒入热水,搅拌均匀,将拌好的无筋面粉和糯米粉混合加入猪油揉匀,放入大碗中,上笼蒸15-20分钟。

蒸好后晾凉,将打好的艾草泥加入。



加入。“艾草泥完全揉进面团里需要一点儿时间,揉好的青团皮儿放入保鲜袋备用。”魏女士说。下面准备馅料。将肉松沙拉酱和蛋黄碎拌匀,分成10份;将提前备好的豆沙也分成10份,每个豆沙上面包上蛋黄肉松馅料备用。

将青团皮儿也分成10份,取一个青团皮儿揉圆按扁,捏成四周薄、中间厚的形状,放入刚才包好的豆沙蛋黄馅儿,捏紧搓圆即可。

“上火蒸15分钟即可。如果没有艾草,也可以用茼蒿、菠菜等青菜代替。”魏女士说。

老有所乐

舞龙健身 乐享晚年

■文/图 本报记者 杨旭王培

3月9日下午,在市科教文化艺术中心广场,71岁的朱全领老人正挥舞着手中的“彩带龙”。记者看到,朱全领手上有一根长约半米的绳子连接着龙头。他拿起绳子一甩,“彩带龙”便飞舞起来,旋转翻腾,活灵活现。

朱全领告诉记者,这种运动叫“手舞龙”,相比传统舞龙比较容易上手,而且一个人就能舞。偶然一次机会,他在平顶山看到“手舞龙”,觉得很新奇,回来后就开始了练习。如今,他深深地爱上了这项运动,几乎每天都要来科教文化艺术中心广场锻炼。

别看他现在舞龙舞得很潇洒,当初他也摸索了很长时间。“网络上有一些教程可以参考,练大约一个月就能上手;有难度的动作就要靠勤学苦练了。”朱全领说。

记者上手试了一下,发现确实没想象中那么简单,根本舞不起来。“这项运动用的是巧力,用力过大或过小都会影响舞龙时的形态,而且要学会利用风向,让龙舞动的时候看起来更轻盈。”朱全领说。

朱全领是较早开始练习“手舞龙”的人之一。在他看来,这也是在传承传统文化。“我觉得这算是传统舞龙的简版,既好看又有趣,练的人应该会越来越多。”朱全领说。

朱全领在广场上舞龙,常常吸引路过的人驻足观看,有些人也跟着他学习,广场上舞龙的人越来越多。

63岁的丁秋会刚开始练习“手舞龙”,她对这种运动很感兴趣。“广场上每天都有好几个来练习。我刚跟着我亲家学,她平时爱锻炼,练习‘手舞龙’有一段时间了。”丁秋会说,练习“手舞龙”有很多动作花样,她的亲家十分喜欢这项运动,经常在网上学一些新的动作,舞起来特别好看。

66岁的盛女士也表示很喜欢这种锻炼方式。盛女士以前练习甩鞭,但是甩鞭运动声响很大。她现在练习“手舞龙”,既锻炼了身体也不担心噪音扰民了。

采访中,大家纷纷表示,这种运动通过手臂的摆动、脚步的移动、腰部的扭动等身体多部位的协调配合,能起到较好的锻炼作用。龙舞动的时候呈现出多种



朱全领在舞龙。

风格,给人以美的享受,有益于身心健康。

“舞龙舞狮是中国的传统民俗,而

‘手舞龙’这项新兴的运动方式既能锻炼身体又能弘扬传统艺术,希望有更多人加入锻炼的队伍。”朱全领说。

在文学路上奋力前行

■张德彦

我认识的老年朋友大都喜欢打牌、下棋、搓麻将,或静坐水边垂钓,这些我都不爱干。我喜欢看书、写作。退休这些年我笔耕不辍,也在写作上小有收获。

平常我不怎么写,但灵感一来就刹不住了,不把想说的话写在纸上,好像心里堵了一块儿还一样难受。这个习惯养成于退休前。退休前我是一名教师,教学之余经常写点文稿或辅导学生写作文,一经报纸、杂志发表便有一种成就感。退休后时间充裕了,除了读书,我不间断地写作,创作了多篇散文和诗歌,其中《东方明珠辉煌》等六首诗被收进《中国老年游世博》一书,诗作《溧溪赋》《神奇少林》和《壬辰六月赋》被收进《中国时代文艺家代表作年



选》,反映沙澧儿女家国情怀的叙事抒情长诗《悠悠岁月》、散文《我在贫困乡村当教师》等作品获奖。特别是反映祖国各方面建设成就的组诗《癸巳之光》获奖后,有记者登门采访我,并以《记录

工作风采 讴歌幸福生活》为题,把我老有所乐、老有所为的故事呈现于报端,更激发了我的写作热情。丁酉年初,我受邀主演了倡导孝老敬亲的微电影《探老奖》,播出后引起良好的社会反响,被评为我市2017年文艺精品。更让我高兴的是,通过这个小剧目我邂逅了我的学生何小朋。何小朋在这个剧目中担任摄像。当年的懵懂少年已经长大成人,能摄影会导演。看到学生有所成就,是我非常欣慰的事。

我还在市区见过其他几个学生,他们都在各自的岗位上努力工作。他们青出于蓝而胜于蓝,我感到很高兴。

我在文学之路上奋力前行,有付出也有收获。2017年4月,我的《绿色环保情缘》一文在媒体上刊登并获奖;

2017年8月,我参加了市作协举办的首届作家培训班,聆听作家们的讲座,受益匪浅;在市委宣传部组织的诗歌大赛中,我的《沙澧赞》和《癸巳偶歌》分别获得二等奖和优秀奖。

同时,我整理的20余万字的回忆文章《人世间》也已完稿,部分章节在网络平台推出后引起不少读者的共鸣。

去年春节前,我参加春联征集活动,获得优秀奖。去年春天,我老伴因患腰椎病住了院,有感于医护人员的精湛医术和高尚医德,我写了几千字的文章《住院》,和此前写的《辉煌沙澧》一起发表在《漯河文学》上。

去年年初,我回顾和总结自己的创作过程,写了《我写作我快乐》一文,在报纸上发表。参加媒体组织的征文中,我写的《老年人的养老归宿》也在媒体上刊登。电视台《文化品鉴》栏目组为我录制了专题片《古稀老人作家梦》,在经济频道播出。

春节前,我又在市里的楹联征集活动中获奖。回顾多年来的写作路,我油然而生的感觉是“最美不过夕阳红”。

辅助餐具帮老人吃好饭



调查发现,一些高龄老人尽管手部不够灵活,但他们也想自己吃饭。专家建议,家人可以帮他们换具有辅助功能的餐具。

饭碗 为老人购买的饭碗边缘应有弧形设计,防止食物洒出;饭碗底部有斜坡设计,可以使食物自然地聚到一侧。在保证安全的基础上,要选择有一定重量的饭碗,也可配置防滑垫,防止餐具滑动。

筷勺 手部有握力、无张力的老年人可使用助力筷,抓握功能不好的老年人可使用带有弯把的勺子或叉子。

水杯 对于握力弱、有吞咽困难、肩肘关节疼痛及手臂、手部有活动障碍的老人,家人可为他们选择带有握柄的水杯或者内侧有倾斜度设计的水杯,这样可以避免仰倒饮水时发生误咽。

据《新民晚报》

相濡以沫见真情



■胡群安

退休前,她每天东奔西跑,仿佛有忙不完的活儿、做不完的事儿;退休后,她闲下来,又认真地投入生活中,每天早早起床做好一家人的饭菜,然后送小孙子去幼儿园。从幼儿园回来她直接去早市买菜,回到家再打扫卫生、洗衣服。爱人爱吃她做的手擀面条儿,她就经常做。她说,这样忙忙碌碌,是想把退休前因工作太忙而亏欠家人的都补回来。

突然有一天,她接小孙子回来时走到半路一阵头晕眼花,坐在路边歇了好大一会儿。见天色慢慢暗下来,她咬着牙领着孙子跌跌撞撞地回到家,躺在地

上再也站不起来了。

丈夫、儿子、儿媳相继进了家门,她看着家人,一句话也说不出来。儿子急忙拨打120,丈夫蹲下身抓住她的手使劲儿地握着,儿媳哭着说:“妈,你怎么了?说句话啊!”120的医生进门看了她的症状,确诊为脑梗栓,立即把她送到医院急救。

经过两个多月的治疗,她吃饭、说话基本恢复正常,但右腿和右臂却不能正常活动。出院时医生说:“她年岁大了,血液循环不畅,出院后除了药物治疗,还要坚持锻炼,最好经常用温水泡脚。”

次日丈夫早早起了床,蹬着那辆骑了七八年的旧自行车转了好几个商场,然后带着一个木桶回来了。他兴奋地说:“我去了几家商场,大家都说木桶泡脚好。一是木桶足够深,二是保温性能好,三是天然柏木桶触感好、有香气。”她望着丈夫认真的样子,心里暖暖的。

吃过晚饭,丈夫扶着她散步回来后忙活开了——烧了一大锅开水,灌了满满三大暖瓶,又找来有靠背的凳子和擦脚毛巾,然后把木桶放在客厅中间位置,打开电视。把这些全部安置好后,丈夫就喊她来泡脚,她笑着说:“有这个

必要吗?吃点儿药就行了,还这么麻烦。”丈夫瞪了她一眼,嘀咕道:“医生说的难道还会有错?吃药、运动再加上泡脚,效果更好。”

他在木桶里先加了点儿凉水,再加热水,伸手试试温度。这样反复几次,调好了水温,才让她把脚慢慢放进去,小心地问她:“烫吗?”她说:“刚刚好。”听她这样说,丈夫很高兴,就坐在她跟前,时不时弯腰伸手试水温,若感觉水温凉了就添加热水。不知不觉电视上的新闻联播结束了,她的额头上渗出了细细的汗珠。她说:“手心好握了个暖水瓶,胸口也热乎乎的。”他摸了摸她的手,低声问:“感觉舒服吗?”她点了点头,眼泪在眼眶里打转儿,抬起脚要起身。他立即摁住她的双脚说:“等会儿。”说完就进了卫生间,不一会儿,他拿着热毛巾出来给她擦脸,说:“出汗了,擦一下,防止着凉。”

经过一年多的精心治疗和护理,她的脑梗栓后遗症明显改善,能端碗吃饭了,走路腿脚也麻利多了。她说:“多亏了我老公的精心照顾。这场病后,我感受很多。青春年少时夫妻间的浪漫,是爱;白发苍苍时夫妻俩患难与共、不离不弃,也是爱。”



梁春风(国画)

田俊娥作

四种锻炼方法改善驼背

老年人如果脊柱和肩背骨骼没受过损伤,平时经常做一些简单易行的锻炼,能有效预防和改善驼背。

顶头贴墙站 贴墙站立,两脚跟、小腿肚、臀部、两肩及头部后侧均紧贴墙壁。每日站1-2次,每次10分钟。

抬头抓椅背 坐在靠椅背上,双手向后抓住椅面两侧,上身直立,昂首挺胸,每次坚持10-15分钟,每日做3-4次。

昂首握拳棒 坐或站立,双

手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒放在肩背部,挺胸抬头,感到肩背部肌肉酸痛即停,每日早晚各做1次。

仰头躺床上 在驼背凸出部位垫上6-10厘米厚的垫子,全身放松,两臂伸直,手掌朝上,两肩后张,保持这种姿势5分钟以上,每日做2-3次。

可结合身体情况选择适合自己的锻炼方法长期坚持,切不可强求速效。以上方法适合在早晨或睡前进行。据《快乐老年报》

保健品吃不对会伤身体

很多子女会给父母买保健品,然而,如果老人吃得不对,不仅不能保健,反而危害健康。陈先生今年57岁,患有高血压。陈先生的女儿听说深海鱼油可以调节“三高”,便给他买了一大瓶。陈先生干脆把降压药停了,每天只吃深海鱼油。上周,陈先生在家中突然感觉胸口一阵撕裂样疼痛,检查发现血压竟高达200/120毫米汞柱。对此,专家提醒说,深海鱼油是一种保健品,仅能起到辅助调理作用,不能完全代替药物。

胡女士55岁。30多年前,她的左手曾骨折过,之后养成了喝牛奶的习惯。几个月前,胡女士的儿子给她买来钙片、维生素等保健品。服用钙片一段时间后,胡女士出现食欲不振、便秘等情况。检查发现她的血钙值比较高。医生推测,这跟她服用钙片和每天大量喝牛奶有关。专家表示,补钙也是有讲究的。中国居民膳食指南推荐成人每日钙摄入量每天800-1000毫克,如果每日钙摄入量大于2000毫克,可能会导致高血压。据《楚天都市报》