

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

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

13938039936

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,几乎每天都要来市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龙舞动时的形态,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易版,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《东方明珠更辉煌》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鹏。何小鹏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。

筷子 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》

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 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,反而会危害健康。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》

相濡以沫见真情

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



■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