

# 冯素巧：勤奋好学才艺多

■文/图 本报记者 张玲玲  
实习生 应采明

“我觉得时代就像一列火车，老年人必须跟时间赛跑、不停地学习，才能赶上这趟列车。”4月5日，接受记者采访时，冯素巧说。今年75岁的冯素巧已退休20多年，但她不减生活热情，以多样的兴趣爱好丰富并充实着自己的晚年生活。

冯素巧一头黑色卷发，脸色红润、精神矍铄、步伐矫健。见到冯素巧时，记者很难相信她今年已经75岁了。“很多人都说我看起来像60岁。除了心态好，我还注重养生。”冯素巧向记者介绍说，“年轻时忙于工作，能吃口饱饭已经很不容易了，所以退休后我要把健康养生这一课补上。”

记者注意到，冯素巧家客厅的沙发上放着一个笔记本，里面密密麻麻地记录着各种养生知识，一本《中医学》已经被翻阅得破旧了。除了理论学习，冯素巧还坚持每天走6000步，“下小雨时我也会打着伞出去走走。”冯素巧说。

“人活着要有精神支柱，唱歌就是我的精神支柱之一。”冯素巧说，她爱好唱



冯素巧在家中读书。

歌，在市老干部活动中心学习声乐。在冯素巧家的沙发上，她的学习教材《红歌集》和《声乐教程》格外引人注目。“没事儿时我就会翻翻教材，和老伴儿一起唱

唱歌，挺开心的。”冯素巧告诉记者。

除了唱歌，冯素巧也很喜欢诗词朗诵。“风雨送春归，飞雪迎春到。已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏……”冯素巧喜爱毛主席诗词，觉得很有气势、画面感强，她朗诵起来心潮澎湃、情绪激昂。

能动，亦能静。对于喜爱读书的冯素巧来说，“一天不看书、看报，吃饭就没味道。”“活到老学到老，学到八十仍嫌少。”冯素巧有一个保持多年的习惯——逛书店、买书。每天午休后，冯素巧和老伴儿要阅读两个小时，阅读上退休后每天的时间都不够用。”冯素巧笑着说，她每天早上五点半就起床，晚上10点前睡觉。每天睡觉前，她都会安排好第二天的计划，生活很充实。

女考上大学，她也能即兴赋诗，得到家人的称赞。

充满正能量、善良厚道、乐观阳光、与时俱进，这是大家对冯素巧的评价。“她人缘儿很好，会开导人，大家有烦心事儿都爱找她聊聊。”冯素巧的老伴儿说。

几天前，冯素巧晚上外出散步时捡到一个钱包，里面有银行卡和现金。想到失主找不到钱包会很着急，她一宿都没睡好，第二天一大早就把钱包交到了社区。

生活中，冯素巧始终保持着节俭的习惯。“奶奶把硬币大小的肥皂头都攒起来继续用，说节俭是中华民族的传统美德。”在冯素巧的影响下，孙女从小就养成了良好的生活习惯。

对生活充满热情的冯素珍喜欢旅游、乐于尝试。“前段时间我参加了一个老年旗袍走秀活动，人生第一次穿上旗袍，感觉非常好。”冯素巧乐呵呵地说，“人老了闷在家里不行，必须走出去、动起来。”

“退休前担心退休后无事可做，实际上退休后每天的时间都不够用。”冯素巧笑着说，她每天早上五点半就起床，晚上10点前睡觉。每天睡觉前，她都会安排好第二天的计划，生活很充实。

## 征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

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

## 营养丰富的炒鱿鱼花

■文/图 本报记者 王培

鱿鱼的营养价值很高，富含蛋白质、钙、磷、铁等，并含有丰富的微量元素。“炒鱿鱼花制作简单、营养丰富，我经常做给家人吃。”家住市区金山路附近的市民刘女士说。



4月7日，在刘女士家，她向记者演示了炒鱿鱼花的制作过程。刘女士用的鱿鱼是在农贸市场买来的泡发好的，回家清洗干净后撕掉筋膜在清水里浸泡几次就可以使用了。“也可以用新鲜的鱿鱼。一定要清理内脏，撕去背部深色的膜。”刘女士说。她把鱿鱼平铺在案板上，在内侧打上十字花刀，再切成小片儿。锅中放入清水，加入姜片儿、料酒，大火烧开，下入切好的鱿鱼块儿焯水，待其变色卷起，关火捞出鱿鱼备用。

另起锅，锅中放少量油，待油温七成热时爆香葱、姜、蒜，加入黄豆酱，放入切好的蒜薹翻炒，再倒入焯好的鱿鱼块儿煸炒，然后迅速放入蚝油和盐，再加一勺糖提鲜，翻炒均匀即可出锅。

“我家人不吃辣，所以我没加辣椒。如果喜欢吃辣，可以把黄豆酱换成辣酱；也可以不用蒜薹，改用青红椒。大家可以试一试。”刘女士说。

## 老年人的三个“心理坎儿”

最美不过夕阳红。现实生活中，不少老年人开始变老时往往不知所措。相关专家介绍，退休、患病、丧偶是老年人普遍面临的三个“心理坎儿”，哪一个没处理好都可能带来负面情绪。

心理坎儿1：退休后找不到价值感。退休是人生一大转折。老人失去了原有施展能力的平台，离开了多年的工作伙伴，社会交流减少，价值感、荣誉感、使命感等需求无从实现，易使人产生“老而无用”的失落感，陷入空虚、苦闷中。

专家表示，从职场回归家庭，老人内心的价值感、被需要感无法满足，一时难以适应是正常的，不必过于心急。大多数老人需要一点时间正视那些涌现出的负面情绪，如无力感、空虚感。当发现退休并不意味着社会、家庭、子女不需要他们，只是需要的方式变了，老人就能坦然面对，慢慢适应新的生活节奏，摸索新的生活习惯，给自己的新生活设定新目标，转向新的领域，做一些力所能及的事。

心理坎儿2：大病小病找上门来。“多病共患”是老年疾病的一大特征。多数慢性病因复杂、病程长且难完全治愈，一旦确诊，老年人常陷入无力感，从而产生烦躁、焦虑等负面情绪。

专家表示，疾病并不代表生活能力丧失。健康不是没有疾病，而是身心处于良好的状态。良好的情绪可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能，引起或加重疾病。衰老是生命的必然趋势，接纳而非

抗拒能让人心态更加平和。比如，出现“老花眼”后配一副合适的老花镜，积极解决问题。

心理坎儿3：难以接受老伴离世。亲人尤其是爱人的死亡，对老年人来说是十分沉重的打击。研究显示，晚年丧偶是老人抑郁症的一条“导火索”：不在婚姻关系中的老年人，抑郁症发病率明显高于婚姻关系中的老年人，其中丧偶者发生概率最高。

专家表示，遭遇坎坷是人生常态，让自己的身心充实起来，就能让“坎儿”晚来一些，来的时候有能力面对。

终身学习。老年人应尽可能保持学习，把自身与社会的距离缩小到最低限度，比如学习手机等新技术、微信等新型沟通手段，充实生活。

发挥价值。新的社会参与、新的角色可以改善老年人因社会角色变化而引发的低落情绪，实现对自我的重新认识，保持生命的活力。志愿服务活动会起到潜在的减轻丧偶之痛、帮助老人尽快恢复正常生活。家庭成员可根据不同情况，为老年人安排一些力所能及的工作或家务，让他们意识到自己对社会及家庭有价值。

据人民网



## 养生保健

## 跪坐能补养肝气

一般情况下，人体的气血不易引到脚底，那么我们可以先将气血引到膝盖。中医认为，“膝为肝之府”，跪坐能补肝气。同时，跪坐方法妙就妙在把气养在了日常生活中，不用专门抽出时间，随时随地都可以。日本人长寿可能与跪坐有关，因为他们无时无刻不在养气。

具体方法：两膝着地，小腿贴地，上身挺直，臀部坐在小腿及脚跟上。跪坐时不要将全身的重量落在两脚上，而是用两腿肌肉出力将身体微微撑起，使臀部与两足之间有一张纸的间隔。跪坐时脊椎要挺直，身体感觉是微浮起来的，这样不会伤到膝盖。据《生命时报》



丁富友在骑行。

■文/图 本报记者 王培

68岁的丁富友是源汇区丁湾村村民。他是个闲不住的人，退休后热爱骑行，日子过得充实而快乐。

丁富友从郾城区一家工厂退休后不愿在家闲着，先后做过化验员、保安培训等工作。2019年，他来到市区一家豆腐坊负责管理工作，生活忙碌而有序。“虽然退休了，但我不想在家闲着，就利用自己的知识和经验做一些力所能及的工作。”丁富友表示。

“我有两辆自行车。这一辆是2013年买的，可以变速、折叠，小巧方便，我平时代步都是骑这辆车；跟朋友一起出去骑行就骑那辆大一点儿的。”丁富友一边擦车一边对记者说。

他与骑行结缘是在2010年。当时他到市区一家公司工作，为了上下班方便，也为了锻炼身体，他花1800多元钱买了一辆山地自行车。从那儿以后，他尽量选择骑车出行，早上也会骑车子锻炼一个小时。长期锻炼使得他的身体素质明显增强，在公司举办的职工运动会上，他取得了第二名的好成绩。当时他已年近60岁。

通过骑行，丁富友还认识了许多志同道合的朋友。休息的时候，他常常穿上骑行服、戴上头盔、带齐装备，和朋友们一起骑车出行，一边游玩一边锻炼。这个骑行团体有时几个

人，有时一二十人，大家说说笑笑，一路骑行到舞阳、临颍、西平等周边地区，沿途欣赏美景，享受骑行的乐趣。

“我们一般都是早上出发，中午在目的地休息一会儿，欣赏欣赏风景，品尝品尝当地的美食，晚上回来。骑一天车一点儿也不感觉累，心情特别舒畅。”丁富友表示，一路上大家互相照顾，在锻炼身体的同时增进了友谊。

11年来，丁富友坚持骑行。“骑自行车不仅强身健体，还倡导了低碳、绿色、环保的生活方式。”丁富友告诉记者，他认为老年人不仅要有健康的身体、愉快的心情，还要培养自己的兴趣爱好，有自己的生活圈子，享受快乐、精彩的晚年。

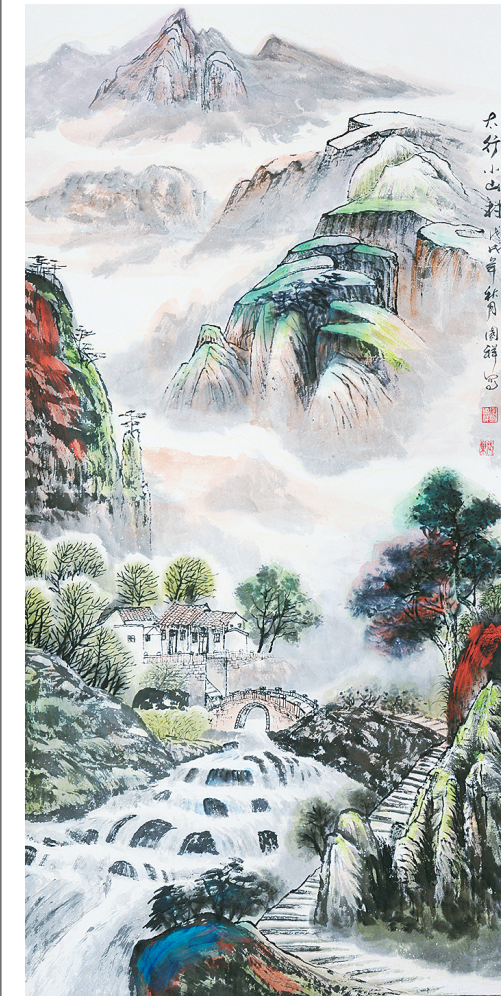
工作之余，丁富友喜欢读书看报，还喜欢创作一些打油诗。他创作的展现新农村巨大变化的“三句半”作品在村里的演出活动中被采用，得到大家的一致称赞。多年来，丁富友还保持着摘抄的习惯，笔记本上满是诗歌、散文、人生哲理、生活窍门等丰富的内容。随着年龄的增长，近几年来，养生保健方面的知识也成了他摘抄的重要内容。“好记性不如赖笔头。我从上学的时候就开始摘抄，多年来一直保持着这个习惯，现在有几个摘抄本。”丁富友说。

## 银发时光

## 父辈们的趣事

■乔聚坤  
父辈们趣事多。

我父亲爱穿我的破衣服。那时候生活艰苦，“新三年旧三年，缝缝补补又三年”是勤俭度日的口头禅。父亲自己的衣服每一件都是打了补丁的。穿我的破衣服，是因为老人家节俭。再说我的衣服虽破，无非褪了颜色而已，在父亲看



山水（国画） 魏国祥（68岁） 作

来，这样的衣服比他自己的好了很多呢。更重要的是，我在县里工作，属于干部。那时干部穿的是四个兜的中山装或者三个兜的学生装，偶尔也有人穿西服。这样的衣服时尚好看。老年人也爱美呀——想穿新的，没有；穿上儿子的，虽说有点儿“俏”，甚至不合身，但大家绝不会笑话，因为大家都知道这是他儿子的。二十世纪六七十年代正是大集体、生产队的时代，谁家孩子能在县里当干部是极荣耀的事儿，村里人都会高看一眼。

不仅我父亲，我们村凡是在外工作的，其父亲都爱穿儿子的衣服。我们村东头有个姓师的老汉，儿子在部队当连长。他虽说70多岁了，胡子也白了，还总是穿儿子的衣服。人家拾粪都到村头、野地里，他却挑着粪筐在大街上转悠，见人先打招呼，目的是让人看到他的衣服。

我们胡同还有一位大叔，又瘦又矮，他儿子却高大壮实，在新疆乌鲁木齐当干部。他穿不了儿子的破衣服，却爱夸儿子——与人聊天，说不了三句就扯到儿子身上：“俺那孩子孝顺，光寄钱，就是不回家，你不知道我有多想他。”实际上他儿子一年也就寄一两回钱，每次也就二三十元。那时

在外工作的人工工资都不高，日子过得都是紧巴巴的。

夸儿子是父辈的通病，我父亲夸得更厉害，但他只是对老少爷们夸我；对我，绝不客气——他是老子，我是儿子，他在我面前总是摆出当老子的威风。

我每次从县里骑车回家，如果他看到我，不是迎上前跟我说话，而是急急地回到家中，躺在屋内的躺椅上，闭起双眼，如睡着了一样。我把自行车推到院子里，放好车子，把带回的东西拿到屋里，说：“爹，在家呀！”父亲眯缝着眼回答一个字：“嗯。”父亲爱喝酒，每次回来我都给他买酒。那时酒不好买，凭票供应，我买不来瓶装酒，就到县供销社买散酒，但散酒也得找领导批。我一买就是10斤，最少也买5斤。我说：“爹，这是我给你买的酒。”可父亲连看也不看一眼，不屑一顾地说：“放那儿吧。”刚开始我心里凉凉的，父亲怎么对我这样？天长日久，习惯了，我知道这是父亲的威风。

很久之后，我提起父亲的冷漠，妻子说：“你别说了，咱爹很喜欢你呢。你一走，咱爹就喊人喝酒，尤其爱喊队长宝珠叔，‘宝珠，来吧，聚坤从县里带回来的好酒。’还有，你的破衣裳，他穿烂也舍不得换呢。”

此时我才深深理解，谁家的父母都深爱孩子，尤其孩子有出息，在外工作，这给老人家争面子啊。

## 征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写画画，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，也可以在这里展示。

投稿邮箱请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱13938039936@139.com，联系电话：13938039936。

## 老年艺苑



书法（国画） 赵连生（64岁） 作