

老有所乐

丁学亮：为村民带去快乐

■文/图 本报记者 王培

他爱好文艺，是村里文化艺术团的团长，经常带领艺术团为村民演出，活跃文化生活；他乐于助人，是个“热心肠”。他就是64岁的丁学亮。

丁学亮家住源汇区丁湾村。近日，记者见到他时，他正和村里文化艺术团的队员聊音乐、聊创作。从小就爱好文艺的丁学亮十几岁时参加了村里的文艺宣传队，是宣传队里年龄最小的队员。宣传队里请来了老师，他就跟着老师认真学习二胡、笙、锣鼓等乐器的演奏技艺。

丁学亮2016年退休，空闲时间多起来，就重拾爱好，常约一些文艺爱好者聚在一起吹拉弹唱，自娱自乐，生活过得充实而快乐。2017年，村里成立文化艺术团，多才多艺又十分热心的丁学亮被推选为艺术团团长。

他经常带领艺术团开展公益演出活动，丰富村民们的文化生活。每次村里举办活动，艺术团的节目都能烘托出欢乐的氛围。每次有演出，他都要提前作策划，指导编排节目，丰富表演素材，组织大家一遍遍排练，有时还要联系其他文艺团队助阵。从开始准备到布置场

地，一直到演出结束，他一刻不停地忙碌着。艺术团有30多名成员，年龄大的有六七十岁、小的二三十岁。在丁学亮的带领下，团队们以老带新，注重节目的创新，围绕村庄变化、身边的好人好事等编排贴近群众生活的节目，传播正能量，深受群众欢迎。艺术团编排的节目多次在全市的民间艺术大赛中获奖。

为了宣传敬老、爱老、孝老的传统美德，每年重阳节，丁学亮都带领艺术团在村里的文化广场上演。“我们经常从生活中寻找素材，创作、编排一些村民喜闻乐见的节目。”丁学亮说。为了使节目有所创新，他在内容和形式上下了很大功夫。他指导编排的节目《老两口逛舞会》，用舞蹈的形式讲述一对老夫妻通过看村民跳广场舞激发了参与热情，从而爱上广场舞的故事。演员们的表演诙谐幽默，内容贴近村民生活，赢得现场阵阵掌声。

丁学亮不仅是个文艺爱好者，还喜欢游泳、骑行，生活过得丰富而充实。同时，他热心公共事务、乐于助人，是个热心肠的人。他常常帮助村民们调解邻里纠纷、家庭矛盾等，促进村民之间和谐相处。村里有两户人家是邻居，因



丁学亮（左）主持艺术团的演出。

为生活琐事产生矛盾，经常吵架。丁学亮就不断找他们谈心，进行耐心细致的劝解、疏导。终于，两家人坐在一起，解开心结，握手言和。他的热心也赢得了村民的信赖，大家遇到矛盾都愿意找

他调解。

此外，他还积极为村里的发展建言献策，努力贡献自己的力量。“能够为大家做一些事情、为家乡的发展做点贡献，我感到很快乐。”丁学亮说。

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

如何制作鱼胶奶冻

■文/图 见习记者 刘净琦

鱼胶即鱼肚，是将特定种类的鱼翅切干晒而成，富含丰富的胶质，有“海洋人参”的美誉。家住市区海河路的刘女士擅长制作鱼胶奶冻。2月1日，她向记者演示了鱼胶奶冻的做法。

锅中加水，水开后放入3-5个干鱼胶隔水蒸5分钟左右取出，再放入清水中泡发。泡发前记得加入两片生姜去腥，然后放入冰箱冷藏10-15小时。

第二天，把泡发好的鱼胶拿出来，从中间剪开，去掉鱼胶中间的血膜。“闭合型的鱼胶都要从中间剪开去掉血膜，不然的话里面会藏很多细菌，且口感不佳。”刘女士说。

把处理过的鱼胶切成自己喜欢的大小放入碗中，以枸杞、红枣、莲子做辅料，在碗中倒入少



许清水，以盖过鱼胶为宜。上锅隔水蒸30分钟后取出，再倒入牛奶小火蒸1小时左右。

出锅后，根据个人口味放入冰糖或红糖调味后就可以食用了。也可以倒入玻璃器皿中，放进冰箱冷藏2-4小时，做成口感弹滑的鱼胶冻。做好后的鱼胶冻夹着枸杞、莲子，再搭配一些新鲜水果，口感香浓顺滑又有营养。

祖孙乐事

我教孙女放风筝



指挥，女儿慢慢松开线团，风筝从妈妈的手中飞起来，跃入云端。

开始孙女很好奇，学着别人放风筝的样子，一手拿着线团，一手扯着线团，随风放去，风筝却不听使唤，刚飞起就一头栽在地上。孙女蹲在地上，满脸沮丧的样子。“爷爷，不放了，咱回家！”她的小嘴撅得能拴住一只羊。

我一阵好笑。猛然想起她爸爸小时候，我们在农村老家生活，看到别人的孩子放风筝，他回到家也嚷着要放风筝。那时在农村的集市上根本买不到现成的风筝，于是我放下手中的活儿，帮儿子做风筝。

我那时是一名乡村教师，但做风筝这手艺难不倒我。我拿刀把竹子削成薄薄的竹篾儿，再把竹篾儿削光滑，扎成风筝架子，然后用牛皮纸糊好。为了保持风筝的平衡，我用布条给风筝绑了个长长的尾巴。

我带儿子在乡村大道上放风筝。儿子把风筝放出后，平地忽起一阵旋风，风筝卷在旋风中，抖动几下，上下翻飞着。儿子没把绳子拽牢，风筝一头栽在路边的电线杆上，随风又缠了几圈儿，挂在那儿飞不下来了。儿子仰望风筝，傻傻地摇着头，只能干着急。过了一会儿，他松开手中的风筝线，一屁股蹲到地上，那姿势和如今的孙女一模一样。

“泄气了？”我摸着孙女的头，和颜悦色地说：“你爸爸你这么大的时候，放风筝很有信心！”

孙女听我说起她爸爸小时候的事情，一下子来了兴趣，眼睛忽闪忽闪地眨着：“爸爸有信心？”“对，他放风筝很有信心！”我一看激将法起了作用，便指着落地的风筝对孙女说：“想学吗？”“想！”孙女回答得很干脆。“来，爷爷教你。”说着，我便从地上捡起风筝、线团，给她作起了示范。

我鼓励她说：“放风筝不能心急，得一步一步来。先要把握住风向，当风力强劲时赶快收线，当风力变得弱时赶快收线。这样跟着风向，随时掌握平衡，风筝才会听你的话，才会越飞越高。”

孙女点点头，照着我的话操作起来。连试三次还是没有成功，但她一点儿也没有泄气，继续照着我说的方法去做。我在一旁“敲边鼓”，为她鼓劲儿：“坚持，快了；再坚持，快了。”后来，在我的指导下，她慢慢放顺了。“放！”随着我一声喊，她逆风轻轻地松开风筝，手不停地抖着线绳，风筝拖着长长的尾巴，升空飞翔起来，越飞越高，直到在空中变成了一个小黑点儿。

孙女的心也跟着风筝飞起来，她仰着头，露出开心的笑容，脸上满是成就感。她还高兴地说：“还是爷爷有办法！”听着孙女的夸奖，我这个“老顽童”大笑起来，对孙女说：“只要有信心、坚持住，就一定能做成自己想做的事！”



▲粒粒明珠献爱心(国画) 赵有芬(70岁)作

怎样帮老人找回信心

■国家三级心理咨询师 万国华

案例：赵女士，62岁。退休两年多来，赵女士经常失眠，整日心神不宁、情绪低落。

赵女士的女儿陪同她前来咨询。经询问，赵女士性格内向，退休前是一名会计。针对赵女士的性格特点，我通过技术手段找到了与她谈话的切入点。赵女士小时候家里姊妹多，她被送到奶奶家养育，7岁后才回到父母身边。她的父亲是军人，对子女也进行军事化管理。为了获得父母认可，她拼命压抑自己的个性，装成“小大人”，心里却感到百般委屈。参加工作后，她从财会工作，在人际关系方面比较欠缺，和丈夫关系也不亲密，就把精力放到工作中。退休后，工作的乐趣没了，她和丈夫又说不到一块儿话；想参加一些社会活动，又不擅长和别人交流，内心的惆怅无法排解，觉得生活没意思，甚至产生“不如死了”的想法。

了解了赵女士的心路历程，我给她布置了“家庭作业”：每天上午9点至10点逛超市，生鲜蔬菜、水果糕点、熟食美味都要逛，哪种水果鲜、鲜到什么程度，都要记录下来，回家后写在笔记本上；下午3点到4点到户外散步一小时，记录一个有趣的人或一件有趣的事。经过十多次咨询，目前赵女士的情况逐渐好转，还自己制订了旅游计划。

逛超市是通过感觉调节让大脑兴奋起来。超市物品琳琅满目，能刺激人的视觉神经活跃起来；瓜果蔬菜的香味能刺激人的味蕾神经活跃起来；炫彩的灯光

能调节大脑的快乐频率，降低抑郁因子，增强食欲，缓解压力。所以，经常逛超市、商场是不花钱的心理治疗。

我从2006年开始从事心理咨询工作，近三年来走访了全市53家敬老院，对老年人的心理问题作了大量调查研究。老年人遇到心理问题寻求外界支持的主动性偏低。这是因为心理健康知识在社会上普及不足，使老年人对自己的身体状况不太了解，不知道有些心理问题可以预防和治疗。同时，老年人对心理咨询的认识也不足，将心理疏导笼统地看成精神疾病，不愿主动接受心理咨询。另外，社会心理服务体系不完善，老年人身边缺乏可信的心理咨询机构和专业人士，降低了他们寻求帮助的意思。

我觉得针对老年人的心理咨询要注重和他们建立关系，多倾听他们的心声。老年人大部分都是生活能手，不需要过多指导和帮助，陪伴和理解胜过一切技术手段。与老年人交谈时，重点是不指导、不说服，认真倾听他们说话，引导老年人讲自己的故事，理解他们的处境，让他们感觉自己不是孤立无援的。同时，分析老年人的人生故事，从中找出积极的意义，重建自信。



心理讲堂

家庭趣事

我们的“开心果”

■詹永平

孙女小时候是我们老两口照看的。她上小学后和父母住在一起，节假日才回到我们身边。她是我们的“开心果”。

孙女12岁那年，我过生日时，她除了像往年那样给我画一张祝贺生日的图画，还用手机给我做了一

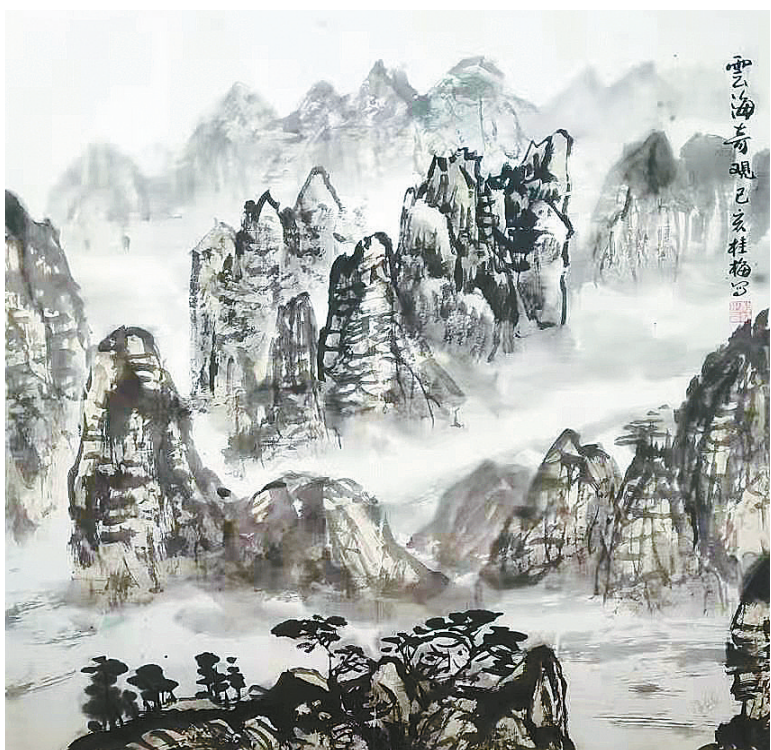
个动感相册，把我的照片精选出来几张，配上音乐和文字，比如“这是我亲爱的奶奶”“奶奶辛苦了”“我爱奶奶”等。看着图文并茂的相册，我喜不自胜。

暑假我常常去市科教文化中心打乒乓球，打完球她就练习骑自行车。一天她骑车时，我悄悄坐在车子后座上，她握车把的手晃动了几下，很快就骑稳当了。当她知道我坐在后座上时很惊喜，骑起来更有劲儿了。那天回家，她骑车带着我，穿过两条街，一直骑到我们楼下。从此，我们一起骑自行车出行时都是她带着我——我们换位了。

对我来说，手机能打电话、能玩微信就行了。我老了，学不会也不想学那些复杂的东西了。但孙女爱玩我的手机，总是教我如何截屏、如何语音通话等。一天她误抢了我微信群里好友发的红包。好友家离我家很远，为了归还人家的红包，我只好到银行开通了手机支付功能。还了人家的红包后，孙女又教我在网上交电费、燃气费和手机费，真是方便快捷，从此我再也不用骑车跑到很远的收费处排队交钱了。

没事时我教孙女学跳广场舞，她很快就学会了，还陪我到养老院给老人们表演。她还学会做简单的饭菜，包饺子时再也不故意把面粉弄一脸，对着镜子“哈哈”笑了。看着她认真干活的样子，我欣慰地想：孙女长大了！

现在孙女上初一，学业重，不常回来看望我们了，但只要我们见面，她还是会给我带来快乐。她获得的“新时代好少年”“优秀班干部”等奖状我一直保存着，每次拿出来看，心里满满都是幸福。



▲云海奇观(国画) 唐桂梅(56岁)作

多味晚晴

岸边晨练

■李翠娥

沙河是漯河人民的母亲河。我家就住在沙湾河畔，每天早晨到河边锻炼是我的生活习惯。

现在正是春天，每天早晨6点我就从家里出发，顺着笔直的马路朝河边走去。河堤上绿树成荫，柳树轻柔的绿发倒垂在波光粼粼的水面上，五颜六色的花儿像一块精致的毯子铺开。草坪中间有一条弯曲的步道，我顺着步道往前走，一边走一边做着甩臂的动作，这个动作我一般会做300次左右。

来到河边，空气中散发着春天特有的芳香气息。我边走边做保健操。走到一块儿平坦的地方，我停下来，开始做拍手和踢腿的动作，同时眺望远方，以保护视力。最后我还要做“双十”运动，即十个深呼吸和十个俯卧撑，这样可以锻炼肺活量和四肢。枝繁叶茂的树木、绿叶如茵的草地、独具匠心的石椅、蜿蜒幽静的小径，在怡人的景色中，我呼吸着清新的空气，享受着鸟语花香，心情格外舒畅。

这时沙湾公园里已经有许多来晨练的人，打太极拳的、打羽毛球的、做保健操的……男女老幼脸上都挂着笑容，共享美好春光。篮球场上小伙子们在尽情地奔跑跳跃；几位跟我年纪相仿的老人精神抖擞地跟着节拍，摆开架势，跳起了舞蹈。不时还有悠扬的二胡声传来。眼前之景，真是一幅和谐的画卷。

做完运动，我跨过河堤，进入滨河路，踏上回家的路程。此时东方朝霞满天，一轮红日喷薄而出，我感到浑身轻松又舒适。一年之计在于春，一日之计在于晨。在春天、在早晨，让我们一起晨练吧，在享受运动带来的健康快乐的同时，体验社会的和谐幸福。



养生保健

“五浴”有益健康

在30多年的养生保健实践中，79岁的谭之林逐渐积累了一些经验，其中让他受益最多的是“五浴”法。

浴面 早晨和晚上睡前备冷水一盆，先用双手捧水洗脸，后用双手搓暖整个面部。

浴眼 先睁开眼睛，接着浸入冷水中。然后开始按摩眼睛，大拇指按摩太阳穴，用食指从外眼角推擦到内眼角。最后再浸泡眼睛。

浴鼻 双手捧起冷水，先让左鼻孔慢慢吸水，再让右鼻孔吸水，让水在鼻腔中停留片刻再擤出来，重复做二三十次。

浴背 有太阳的时候，谭之林会经常做太阳浴，重点是晒后背。一般而言，他会选择下午3

点~5点进行日光浴。晒的时候注意让阳光直射背部，即将后背朝向阳光即可。同时，他会搓热双手，摩擦后背的肾腧穴（位置与肚脐平，脊柱旁开1.5寸）。气温较高的时候，他会将衣服撩起来，让皮肤和太阳直接接触。

浴足 一年四季谭之林都有泡脚的习惯。他查过很多医学资料，用橘子皮泡脚可以除菌润肤，适合在秋天使用。每年秋天，家人吃完橘子后，他会将橘子皮放在通风、阴凉的地方晾干，让水在鼻腔中停留片刻再擤出来，重复做二三十次。

冬天，他会选择用桂枝泡脚。桂枝有温经通络的作用，坚持了几个冬天，他的老寒腿症状改善了很多。据《快乐老人报》