

七旬老党员 坚持学党史



闫根老人在沙澧公园读书。

■文/图 本报记者 杨旭 王培

在沙澧河风景区红枫广场，人们经常看到一位老人认真读书的身影。这位老人就是77岁的闫根。他虽已满头银发，但精神矍铄，一直保持着每天阅读的习惯。

6月23日，记者来到红枫广场。在河堤步道上，不少人正在锻炼身体。而一旁的长椅上，闫根却不受嘈杂环境的影响，全神贯注地看书。不少路过的人都会看上一眼，有的人还会凑近瞧瞧老人看什么书。

“以史为鉴，可以知兴替。我每天都要读书，最喜欢读的是历史类和文学类书籍，尤其是近代史。”老人放下书休息的时候，记者和他攀谈起来。每天早上，老人把孙子送到学校后，就会到沙澧公园看书、听广播，直至中午才离开。

闫根是一名有30多年党龄的老党员，对党史有浓厚的兴趣。他刚把《中国人民解放军将帅名录》看完。“书里介绍的将军中有几位是漯河人。像苏进少将，1950年被中央军委任命为炮兵副司令员……”提起书中解放军将帅的生平事迹，闫根滔滔不绝。

出生于1944年的闫根吃过旧社会的苦、珍惜新时代的甜。正因如此，他觉得学习党史格外重要。“学习党史能让我们铭记经历的苦难，明白奋斗的意义。”闫根激动地说。他不仅自己学，还带领全家人一起学，希望后代能从革命烈士的事迹中找到前进方向。

除了阅读，听广播也是闫根的一大爱好。每天早上收听《国防时空》节目是他的一大生活乐趣。“从书本里可以学党史，从广播里也能学。今天早上的《国防时空》讲的是中国第一颗原子弹爆炸成功背后的故事。每次听到这些激动人心的事我就很自豪。”闫根说。此外，老人还喜欢看电视新闻，第一时间了解国内外大事。

除了看书、听广播，闫根还常跟老朋友一起外出旅游。他最喜欢去的是红色旅游景点，在这些承载着红色记忆的地方，重温革命岁月，感受红色精神。毛泽东故里韶山闫根就去过三次。“我们这一代人生在旧社会，长在红旗旗下，对红色景点有独特的感情。年轻人也应该到这些红色景点走走看看，既能欣赏风景，又能接受爱国主义教育。”闫根说。

拍短视频开直播 演绎别样夕阳红

■文/图 本报记者 王培

“大家好，欢迎来到我的直播间……”7月6日，56岁的市民秦春花像往常一样，来到会展中心附近的幸福渠旁开始直播。

每天下午，秦春花都会定时直播，在抖音平台和“抖友”们互动。她的身影常出现在幸福渠畔、沙澧河风景区等处，直播时会吸引不少过往行人的目光。从第一次拍摄短视频，到如今每天和“抖友”们互动，拍摄短视频、直播占据了她大部分时间。

秦春花家住市区祁山路，两个女儿都已成家立业，她与90多岁的老母亲住在一起。虽然已经50多岁了，但秦春花对新事物总是充满好奇心。起初接触抖音时，她只是有空的时候看看别人拍的视频，看得久了，就有了尝试自己拍摄的念头。去年下半年，她慢慢摸索着学习，开始拍摄、制作一些短视频。一开始她拍些自己跳曳步舞的视频上传到网络，后来看到网上有很多搞笑视频，便开始创作搞笑视频。记者看到，在她发布的短视频中，有的是挑选自己喜欢的歌曲或戏曲，对口型，加上动作；有的是借用一些道具拍出搞笑效果。

拍短视频激发了秦春花的创作欲。为了拍好视频，她常常从生活中寻找灵感，然后策划拍摄。没有道具，她就利用身边的物品：黑色塑料袋做的胡子、床单做的



秦春花直播。

裙子、晾衣架和围巾做的头饰、蚊香做的耳环、钳子做的项链……她通过一个个有创意、用心拍摄的短视频，把快乐带给大家。

为拍好一个短视频，她常常一遍遍拍摄，有时甚至要重拍一二十遍，力求达到最好的效果。拍摄的过程虽然辛苦，但也

充满了快乐，常常把90多岁的母亲逗乐。在她的视频中，老母亲和小外孙也偶尔出镜，一家人其乐融融。

“我拍短视频全靠自己一点点摸索，现在熟悉了，选曲、配乐等都渐渐找到了感觉。我基本上每天都要拍短视频。”秦春花表

示。今年上半年，她又开始尝试进行直播，从开始“不太好意思”，只在家里直播，到现在的户外直播，她的表现越来越自然。秦春花表示，直播锻炼了自己的胆量、口才、应变能力等，让自己每天都在进步。

为了拍好短视频、做好直播，她坚持学习。记者看到她家书桌上放着一个笔记本，上面密密麻麻记满了知识要点；她还买来书籍学习，提高演讲能力。学习、拍视频、做直播……她每天都忙忙碌碌，生活过得很充实。通过网络，她结识了许多来自全国各地的朋友，她的作品也受到网友的喜爱。如今，秦春花的短视频账号上有170多个短视频，拥有5000多粉丝，获赞6万。很多网友表示被乐观开朗的她“圈粉”了：“表情太到位了！”“你那两个大耳环很有创意。”“太搞笑了！”“看你的作品很开心。”……在她的作品下方，不少粉丝留言点赞。

“带给大家欢乐的同时，我还想把直播发展成一份事业，当作我创业的起点。我以前是做服装生意的，我想把直播做得更好一点儿，继续在网络上从事我的老本行。”提起未来，秦春花笑着表示。



多味晚晴

■刘春亮

岁月洗尽了铅华，不知不觉间已满鬓白发、步履蹒跚，皱纹爬满了脸庞，增添了流年的风霜。

“云散水流去，寂然天地空。”人到暮年，尝遍了酸甜苦辣，经历了悲欢离合，宁静的世界是归宿、是向往。“上善若水，利万物而不争。”拥有一颗清静的心，遇事看得开、悟得透，去除杂念，静静守望岁



▲花鸟（国画）王惠民（78岁）作

享受夕阳的静好

月的点点滴滴，方能泰然处之。

心静的状态并非身处于幽静的环境中便能自然进入，而是一个人要保持本心澄澈，不为外物所动，保持一种无欲无求的境界，达到通彻豁达的状态，才能真正心静。因而要心静，就要去浮躁、远喧嚣。远离了喧嚣，就是远离了烦恼。世间的诸多欲望，皆在喧嚣中；诸多的失落，也在喧嚣中。身心不静，见到别人胜己一筹便夜不能寐，烦恼此去彼长，如何能做到心静？

《紫砂壶趣谈》中有一则故事：在某个小镇上住着一位老铁匠，开了个铁匠铺。闲暇时他常常躺在门前的竹椅上歇一会儿，用祖上传下来的一把紫砂壶泡茶，搁在身旁的小方桌上，慢慢品尝。

一天，一位文物商人路过，看到了方桌上的紫砂壶，认定是明代的名匠制作，欲出高价收购，遭到老铁匠的拒绝。文物商人走后，老铁匠多年平静的生活被打破了。镇上许多人前来围观、品头论足，让老铁匠莫名有了心理负担。

后来，文物商人三番五次登门求购，彻底打破了老铁匠的平静生活。于是，老铁匠趁众人来观赏时，拿一把锤子，毫不怜惜地把紫砂壶砸成了碎片，众人唏嘘不已。

没有了紫砂壶，老铁匠的生活又恢复了往日的平静。依然每天做铁匠生意，累了还是躺在竹椅上歇一歇，只是又购买了一把铝制壶，替代那把紫砂壶。清淡的茶香、平静的生活，让老铁匠活成了小镇的“老寿星”。

老铁匠砸碎那把紫砂壶，是因为紫砂壶给他的生活带来诸多烦恼，随之打破的还有紫砂壶背后深藏的贪心、欲望！

人至老境如夕阳，不再为升迁而劳心，不再为子女而费神；生活多了清闲、少了忙碌，压力减轻，精神怡然。只要能做到眼睛不乱看、耳朵不乱听、嘴巴不乱说、心里不乱想，不就皆大欢喜了吗？

曾国藩一生都很注重养生。他说：“治心以‘广大’二字为药，治身以‘不药’二字为药。”余生很贵。人至暮年，凡事应该想透看开，一碟小菜儿、两盅小酒儿，闲时邀朋友出门游玩，或者带着孙辈同乐，远离喧嚣，享受夕阳的静好。

征稿

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，也可以在这里展示。

投稿邮箱 13938039936@139.com。联系电话：13938039936。



▲不忘初心 牢记使命（篆刻）张瑞吉（78岁）作

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



老妈厨房

芒果椰汁西米露

■文/图 本报记者 姚晓晓

椰汁西米露是一款经典的甜品，富有弹性的西米搭配浓香的椰汁，入口的每一粒果肉都在刺激着味蕾，作为夏季饮品再适合不过了。家住泰山路海河小区的田女士非常喜欢制作这道甜品，还在其中加入芒果汁，使味道更加香浓。7月7日，记者采访了她。

首先准备椰浆和西米一袋。“西米不是米，不用冲洗直接煮就可以，否则容易融化。”田女士说，西米的处理很关键，关系到甜品的口感。她先在锅中倒入凉水，加入约40克西米，大火煮沸后转小火，盖锅盖煮15分钟，还要不停搅拌，防止西米粘锅。当西米基本透明、还有一点白芯的时候，关火焖15分钟，直至西米的白芯消失，呈现全透明的状态。将煮好的西米用凉水冲洗几遍后，放入盛有凉水的碗中备用。

然后田女士开始配制椰汁。椰浆和牛奶的比例是1:2，100毫升的椰浆倒入200毫升的牛奶中，由于椰浆本身并不甜，所以她又加了12克炼乳调味，搅拌均匀后备用。



田女士将冷水中的西米捞出沥干水分，放入椰浆中浸泡后，开始切芒果。为了让芒果丁看起来更美观，她把芒果竖起来，切成三片，用刀在芒果肉上划十字格，但不切断，用手在芒果皮上一顶，再用刀把芒果丁切下。然后她把剩下的芒果果肉用料理机搅拌成芒果泥，再把芒果泥倒入刚才准备好的椰汁西米露中。

为了中和芒果的甜度，田女士在最上面撒上一层西柚果肉，芒果椰汁西米露就做好了。

“芒果泥和椰汁千万不要放在一起搅拌，否则会起很多泡沫；甜品做好后要先放入冰箱，冷藏后味道更佳。”田女士说。

养生保健

缺牙老人如何保证营养摄入

牙齿缺失在老年人群中非常普遍。老年人唾液分泌减少，味觉异常，口腔黏膜萎缩，再加上缺牙影响到咀嚼功能，往往会出现食欲下降、消化不良、营养不良，进而影响到全身健康。那么，缺牙老人如何保证每日的营养摄入呢？

一是吃软不吃硬。营养丰富又不费牙口的食物是首选，比如缺牙老人可以每周喝两到三次鱼汤、排骨汤、肉汤。早餐喝软烂的鱼肉粥，既避免了咀嚼过硬的食物，又能保证营养摄取。肉类首选纤维短、易咀嚼的鱼类，鸡肉、牛肉则要炖烂再吃。同时也要保证维生素的摄入，注意食物中加入新鲜蔬菜。在烹调方式上，蒸、煮、炖的菜肴往往更软烂。水果以多汁的苹果、梨为最佳。

二是保证一定的蛋白质摄入。老年人每天摄入蛋白质的量以女性65克、男性75克为宜。由于老年人对蛋白质的消化、吸

收和利用能力都较差，摄入大豆蛋白质最为理想，因此，老年人可多喝豆浆、吃豆腐。其次是蛋、乳、鱼及瘦肉类。蛋类首选白水煮蛋，每天不超过一个；鱼类以海鱼最佳，最好的做法是清蒸；瘦肉一定要炖烂。

三是口味重一点儿。食物的味道浓一些可刺激味觉，增加食欲。但老年人不能食用过多的食盐和糖，所以可在菜肴中多放调料提味儿，比如生姜、花椒、薄荷等。老年人吃饭时要多咀嚼以增加唾液，用唾液增味觉，用味觉增食欲。

四是保持口腔洁净。口腔清新干净能增加味觉敏感性，有利于提高食欲。

老年人缺牙影响营养的摄入，会给身体带来疾病，比如便秘、心肌炎、冠心病、低血糖及营养不良等，所以一定要尽早到正规医院镶牙或装上假牙，改善咀嚼功能。

据《南方日报》

怎么判断是否“老花眼”

“老花眼”是视觉功能不断衰退造成视力低下的一种眼科疾病。一般情况下，“老花眼”有以下症状：

视近困难

“老花眼”人群在日常生活会出现看东西不自觉地会将头后仰，或者将书报拿到远的地方才能看清字的现象。

视近不能持久

日常需要很努力才能看清近处的物体。这种努力一旦超过限度的话，会引起睫状体紧张，出现视物模糊的现象。这是眼球调节反应迟钝的表现，严重者还会出现流泪、头痛等

视疲劳症状。

阅读需要更强的照明度

“老花眼”人群在晚上阅读时喜欢用很亮的灯光，白天也喜欢在阳光下看书。因为这样可以增加书本和文字之间的对比度，还可以使瞳孔缩小，让阅读变得没那么困难，但是这样做对于视力健康是很不利的，而且即便光线充足，视近也更容易感到疲劳。

如果出现“老花”现象，要尽快到医院检查验光，千万不要随意购买老花镜，避免对眼睛造成更多伤害。

据《医药养生保健报》

▲书法 史春雨（50岁）作

