传播红色文化 助力乡村振兴

■文/图 本报记者 朱 红
通 讯 员 李 晶

近日，郾城区裴城镇裴城村退休教师杨合兴被评为2021年度河南省“乡村光荣榜”系列人物好党员候选人。作村歌、创剧本、排大戏……杨合兴带领村民成立了裴城村文化合作社，传播、弘扬红色文化，丰富村民们的文化生活。

2016年，杨合兴从裴城镇第三中心小学退休后积极响应国家号召，加入精准扶贫队伍，帮助村里招商引资，利用扶贫车间创办漯河市兴农机械部件有限公司，和全镇123户贫困户签订劳动就业合同，安排附近村庄8个建档立卡贫困户在公司上班，使6名下岗职工实现再就业。

杨合兴积极为裴城村的发展建言献策，策划村里的“百姓大舞台”活动，撰写村规民约，规范农村文化娱乐市场，忙得不亦乐乎。与此同时，他还整合村里的中青年舞蹈队、夕阳红中老年军舞队、老石家唢呐队等，有组织地开展形式多样的公益文化活动。每周的“百姓大舞台”和“周末百姓乐”为村民搭建了一个百姓演、百姓看、百姓评、百姓乐的文化舞台，已成为十里八村竞相效仿、参与的文化惠民品牌。

2021年，在庆祝建党百年之际，杨合兴作为裴城镇党史宣讲志愿者，收集整理资料，配合有关部门提升“苏进故居”“中共沙北县委旧址”“苏进红军小学”“裴城红色故事”等红色教育基地建设，编写红色宣传资料3万多字。他还组织村里的老、中、青戏曲爱好者组成裴城村文化合作社“古韵新曲艺术团”，自编、自导、自演大型现代戏剧《将军情》，歌颂苏进将军，自制板车在农村和社区巡演60多场。

在编写《将军情》时，他废寝忘食、通宵达旦。为了找演员，他逐一拜访村里的戏曲爱好者；为了排练，他几度嗓子嘶哑发不出声……进入市区巡演需要租用流动舞台车，费用就会增加。为了节省其他开支，他带领剧团自带锅、碗、筷动手做饭吃。他和艺术团成员风餐露宿，一天少则演出两场多则四场，每天晚上赶回家时几乎都在午夜时分。

在带领剧团做好红色剧目宣传的同时，杨合兴配合相关部门对苏进故居进行修缮提升。他整理文字、图画、实物资料，写出苏进将军生平事迹解说词2万多字，每天义务向游客讲解。据统计，自2021年6月以来，他累计接待、讲解300余场，受红色教育人数2万多人，其中最多一天接待9个团队700多人，嗓子都累得沙哑了。来访者递上茶水感动地说：“您的讲解让我们动情且难以忘怀。我们会带着孩子们和亲朋好友再来。”

2021年7月19日晚上，他接待完当天最后一个团队，迈着沉重的步子回到家里，一下子瘫倒在沙发上。老伴看着他那疲惫的样子心疼地说：“你这是图啥哩？”他给老伴解释说：“我是老党员，又是一名志愿者，多为村里办实事是应该的……”

节日对贫困户及困难职工进行慰问，加入漯河自由人户外公益团队，“六一”儿童节到儿童福利院看望孩子们，经常到敬老院慰问老人……“多做有益社会的事生活才丰富多彩，才对得起党几十年的培养。”杨合兴说。

杨合兴先后被评为郾城区出彩老干部、漯河市十佳市民、漯河市展览馆农村最佳百姓讲解员等。面对众多荣誉，他说：“我还要继续努力，为家乡多做贡献。”

杨合兴（左一）在苏进故居为游客讲解

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

软烂入味的番茄牛腩

■文/图 本报记者 杨 旭

“这道菜的口感微酸，非常下饭，老人、孩子都爱吃。”日前，家住市区铁路巷的郭玉英老人向记者介绍了自己的拿手好菜——番茄牛腩。

将牛腩、番茄和洋葱切块儿备用。在锅中倒入油，放入牛肉翻炒5~10分钟，炒至表面出现轻微焦黄色即可。即可盛出牛肉，将蒜片、洋葱放入锅中爆香，然后放入一半番茄，加番茄沙司翻炒。倒入牛肉继续翻炒，用盐和胡椒粉调味。加水炖煮两小时，最后放入另一半番茄，再炖煮10分钟即可。

郭玉英告诉记者，番茄在切块儿之前要先在底部切十字刀，放进热水浸泡5分钟，方便去皮。另外，只靠番茄无法熬出浓郁的汤汁，必须加番茄沙司调味，用量可根据个人口味调整。

“一般两斤牛腩搭配4个番茄、1个洋葱即可。”郭玉英说，“这道菜色香味俱全，而且容易学会，快来试试吧。”

“走”出最美夕阳红

杜香玲

■文/图 本报记者 王 培

上兴趣班充实自己的晚年生活是不少人退休后的选择。今年66岁的杜香玲退休后到市老干部大学学习舞蹈和模特表演，从学员到后来担任模特班老师，她的生活充实而精彩。

3月9日，记者来到市区黄河路附近杜香玲的家中时，她正在备课。黑色的长裤、红色小西装，身高1.69米的她身材高挑、气质优雅。“老干部大学快开学了，我要做好准备。”杜香玲笑着说。

杜香玲是市老干部大学模特班的老师，也是市老干部舞蹈模特艺术团团长。她从小就兴趣广泛，热爱文体活动，参加工作后是单位的文艺骨干。退休后她来到市老干部大学学习模特、舞蹈、编织、二胡、书法、绘画等课程。她尤其喜欢模特和舞蹈，坚持每天练习基本功，在练习中思考、领悟，进步很快。

学习一年多后，市老干部活动中心组织舞蹈模特艺术团，她被推选为团长，带领大家排练、学习，参加各种活动。由她编导的模特舞蹈节目《小城故事》《前门情思大碗茶》《南湖的船》《梨花颂》等受到大家的欢迎。每一个节目她都打磨细节、精益求精，力求达到最好的效果。在排练一个节目时，杜香玲需要一种能开能合的花朵道具，她在门店和网上都没找到这种道具，就自己动手制作。晚上，家人在看电视，她坐在一旁制作道具，终于在演出之前做好了。她做的道具很好地烘托了舞台气氛，她们的精彩演出赢得了阵阵掌声。在杜香玲的带领下，舞蹈模特艺术团不断发展、壮大，如今已拥有32名成员。

2018年，杜香玲又担任了市老干部大学模特班的老师，帮助更多学员通过学习丰富业余生活、结交朋友、陶冶情操。同时，她还受邀为一些单位的文艺活动编排节目，带领和影响越来越多的人“走”出精彩人生。

“追求梦想与年龄无关。如今的我越学越年轻、越练越开心。”杜香玲表示。如今，已过花甲之年的她依然保持着美丽和优雅，用实际行动诠释着对美好生活的追求。同时，她希望有更多老年人加入队伍，大家一起用“走”的方式“秀”出最美夕阳红。

失独老人投身公益

■文/图 本报记者 杨 旭

3年前，闫连进、郜春香夫妇遭遇重大打击：儿子因车祸离世，他们成了失独老人。随后数月时间，夫妻俩沉浸在巨大的悲痛中，时常以泪洗面。而日前记者采访两位老人时，二人看起来已走出阴霾。是什么让两位老人重获生活的信心？

“白发人送黑发人的痛苦放在谁身上都难以承受。”郜春香说。那段时间虽有亲朋好友上门慰问，但夫妻俩几乎每天都待在家里，处于封闭状态。时间是治愈一切的良药。在不断与自己进行思想斗争的过程中，夫妻俩逐渐产生了面对现实的勇气。“再伤心孩子也不可能回到我们身边了。从孩子的角度想，他一定希望我们快乐地生活下去。”闫连进说。

为了从悲痛中走出来，郜春香决定从学习做起。她走进市老干部大学，报名参加了多个音乐类兴趣班。“年轻时我就喜欢唱歌，只是没机会学习专业知识。现在我总算把这个爱好捡起来了。”郜春香说。除了声乐，郜春香还报名参加了葫芦丝班。在郜春香的带动下，闫连进也重拾年轻时的爱好，每天早上在小区篮球场和球友们切磋技艺。“白天我打篮球，晚上她跳广场舞。健康的体魄是晚年幸福的基础。”闫连进说。

在闫连进、郜春香走出阴霾的过程中，除了自我调节，还有一些有相同遭遇的人向他们伸出了援助之手。刘红杰就是其中之一。刘红杰曾是一名医务工作者，近年来她一直致力于关爱计生特殊家庭的“暖心家园”公益项目，对计生特殊家庭进行心理疏导、鼓励安抚等。在她的带动下，闫连进、郜春香夫妇积极参与该公益项目，几乎每周都要慰问孤寡老人、残疾人、孤儿等弱势群体。同时，他俩结合自身经历，帮助其他失独老人走出困境。

通过参与公益项目，夫妻俩重新认识了自身价值。“现在我向身边一些孤寡老人伸出援助之手，将来我遇到困难别人也会帮我。”郜春香说。今年，两人又加入公益红娘俱乐部，为大龄未婚青年牵线搭桥，乐在其中。

更重要的是，闫连进、郜春香在做公益时与很多失独老人成了朋友。去年，郜春香因为腰椎间盘突出住院。其间，众多平时一起做公益的朋友到医院看望她，让她感受到了亲人般的温暖。同时，夫妇俩也把这份温暖传递给了别人。70岁的失独老人叶保英家中有一段废弃的下水管道，影响了生活。夫妻俩得知后，立刻拿着工具上门帮助移除废弃的下水管道。“大家都是失独老人，在一起相互慰藉，日子就好过多了。”闫连进说。

闫连进、郜春香夫妇

采访结束时，夫妻俩告诉记者，在失独老人中他们算是幸运的，因为身体还算硬朗。个别失独老人年事已高，饮食起居都需要照顾。他们希望社会各界能关注这个群体，为他们提供更多帮助。

养生保健

老人春困提防几种病

入春后不少老人进入春困期，加上疫情期间出门活动减少，更易睡意加重。其实，老人白天嗜睡会增加糖尿病、癌症以及高血压等疾病的风险。

呼吸睡眠暂停综合征

该病可引起严重低氧血症及睡眠紊乱，最主要的临床症状是夜间患者鼾声响亮而不规律，时断时续，声音忽高忽低；白天不分时间、地点嗜睡。

建议： 有该病症的老人要及时就医，监测睡眠，采取干预措施，并注意控制体重。

贫血

由于造血功能下降等原因，老人易贫血，出现疲乏、困倦是最常见的症状，还可能伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花等。

建议： 缺铁性贫血的老人饮食上要多选择含铁量高的食物，如牛肉、黑木耳、海带等。若没有医生指导，不要盲目服用补铁剂。

老年糖尿病

老年糖尿病起病隐匿，易漏诊，仅有一些非特异性症状，如乏力、视力模糊等；出现低血糖时，表现为思维迟钝、嗜睡、视物不清、步态不稳。

建议： 老人应定期检测血糖，如确诊糖尿病须谨慎控制，听从医嘱安排饮食，配合适量运动，从根本上调节嗜睡状态。

抑郁症

老年抑郁症患者夜间睡不好觉，因而白天打瞌睡也是常见现象。该类老人往往情绪低落、思维缓慢，因而白天嗜睡。

建议： 家人要尽早识别，重视起来，配合老人进行药物、心理等方面的治疗。最好常伴看护者，避免让其独自在家。

心脑血管疾病

老人急性心肌梗死的临床表现往往不典型，很多患者都以脑循环障碍为首发症状，比如头疼。当老人突发急性心肌梗死时，大脑缺血、缺氧会引起精神不振、爱打瞌睡等症状。老年高血压患者如果血压突然升高，同时出现嗜睡、头痛、烦躁、萎靡等症状，可能是脑水肿和颅内压增高。

建议： 及时就医，配合医生进行治疗。

甲状腺功能减退

老年甲状腺减退是由于甲状腺激素合成和分泌减少，导致全身代谢减退的疾病。老年甲状腺减退通常进展缓慢，症状不典型，老人可能出现反应迟钝、兴趣减退、白天嗜睡、肢体肿胀等情况。

建议： 甲状腺减退的诊断依靠甲状腺功能检查即可完成。确诊的老人要积极配合医生治疗。

本报综合

松鹤延年（国画） 付秋花（68岁）作

祖孙情深

陪伴外孙女的快乐时光

■周桂梅

时间过得真快，转眼我已是姥姥辈的人了。自从外孙女上小学一年级后，每年寒暑假都要在我家小住几日。

外孙女每次来都带着大包小包，有鼓囊囊的书包、有换洗的衣服、有各种玩具和小零食。她总是要求我陪她玩：“姥姥，您陪我打会儿羽毛球吧，我好久都没打羽毛球了。”我说：“等你的作业做完了咱再打羽毛球。”这时外孙女就有点不高兴了，撅起小嘴嘟囔着说：“作业作业！您和奶奶、妈妈一样爱唠叨。您就不能让我先玩会儿再写作业？”她的话让我无可奈何。

暑假期间，因为天气炎热，我们上午到河边或阴凉地方玩耍，下午待在屋里读书、做作业。语文作业里她最怕的是背诵诗词，一次要背五六首，还要拍视频传到家长群里。她漫不经心地背，根本没记住诗词的含义，最终也没有把视频拍完整。最后，她把书往桌子上一摔，坐在一旁抹眼泪。

我既心疼又生气，就想了一个方法：互换当老师。我对外孙女说：“读第一遍我当你的老师，读第二遍你当我的老师，咱俩看谁先会背。”

这个方法管用。一周后，她能一口气背五六首诗词了，开始嫌弃我背诵的诗词没有韵味，音调也不标准。我笑着说：“那从今天开始你当我的老师，一切都听你的。”她也不谦虚，拿起书一句一句教我背诵诗词。

寒假期间，我和外孙女商量：当天的作业必须当天完成。要写一会儿玩一会儿，学习健身两不误。她写作业时我就在电脑前写文章。有时我和外孙女在院子里跳绳、打篮球、踢毽子；有时待在屋内，我教她剪各种图案的窗花。

一次外孙女突然问我：“姥姥，你在写什么？你老了还天天学习？”我笑了笑说：“姥姥年轻时没有机会学习，现在有了空闲时间就要多看书、多学习。不然你问我一道题我都答不上来。活到老学到老，知识永远也学不完。我们一起学习吧。”

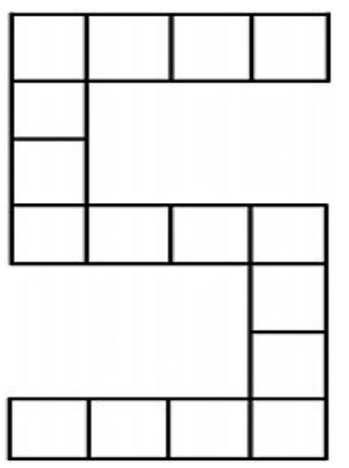
外孙女似懂非懂地点了点头。从此她的学习成绩不断提高，也不再耍小性子了，成了一个“三好”学生。

自从有了外孙女的陪伴，我的生活更精彩了。

征稿

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。投稿请采用电子版，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。

养生保健

趣填成语

请您把不、开、百、以、花、为、然、争、齐、道、岸、家、锣、放、貌、鸣16个字填在右面的“5”字形格子里，使横竖读起来都是成语。