健身花样多 你来她就教

■文/图 本报记者 杨 旭

3月21日，在市区人民路澧河桥附近的河堤，记者听到阵阵悠扬的乐声。循声望去，一位身穿粉色练功服、精神矍铄、体态矫健的老人正在树下随着音乐的节奏舞剑，动作飘逸轻盈。

舞剑之人名叫庞爱英，今年65岁。每天早上7点，庞爱英都会以运动开启新的一天。“每天我都要锻炼身体，不然就会觉得少了什么。”庞爱英说。

她手中的剑名为长穗剑。“因为剑穗较长，所以舞起来比一般的剑要难一些。”庞爱英说。对练习长穗剑的人来说，不仅要练剑术，还要练穗术，这样才能舞出漂亮的剑花。在庞爱英看来，如何让剑穗在空中划出一道道美丽的弧线是一门艺术。“长穗剑既有剑的阳刚又有穗的婉约，讲究刚柔并济，和太极拳有异曲同工之妙。舞剑时要意动身随、剑走穗舞。这些说起来容易，练起来就难了。尤其是初学者，要注意剑与身体的距离，以免误伤自己。”庞爱英说。

除了长穗剑，庞爱英还擅长太极拳、太极刀、太极剑和太极扇。白鹤亮翅、野马分鬃……庞爱英给记者演示杨氏太极拳，动作如行云流水，收发自如。庞爱英在市人民公园组建了一支约80人的健身队伍。有人想学，她就义务教。2013年、2016年，庞爱英先后考取了社会体育指导员二级证书和一级证书，引导更多中老年人通过运动改善健康状况。

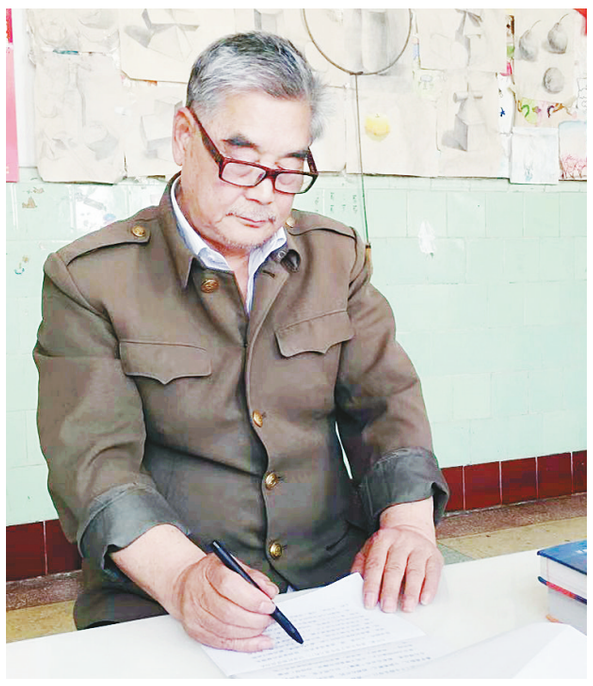
庞爱英喜欢变换着花样健身。除了长穗剑和太极拳，柔力球也是她喜爱的运动之一。采访时，她向记者演示了柔力绸球的玩法。无论她如何翻转球拍，绸球就像被“吸”在球拍上一样。“练习柔力球身体要柔软、腿脚要敏捷，手握球拍时的力度和角度也要控制得当。”庞爱英说，柔力球是一项全身运动，练习的时候要集中精力、手脚并用，对改善肩周炎、颈椎病、腰椎病等都有好处，适合老年人练习。

近期，庞爱英又学习了八段锦，准备教给身边的朋友。她告诉记者，八段锦不受场地限制，适合居家练习。天气欠佳不宜外出时，她就在家练八段锦，一般一套动作做两遍就能达到放松身心的效果。

“大多数时间我都在人民公园锻炼，天气不好时会在家附近的河堤上锻炼。欢迎大家随时来找我学习。这些健身运动只要大家想学，我就会耐心教。”庞爱英说。

庞爱英在练习柔力绸球。

老人潜心写作 点亮晚年生活


张德彦在写作。

■文/图 本报记者 于文博

“写作让我的生活丰富多彩，让‘夕阳’更红了。”73岁的张德彦老人是一名文学爱好者，几十年来笔耕不辍，退休后更是沉浸于写作，作品曾在全国多家报刊发表，一些作品在省、市、国家级比赛中获奖。近日，记者走进张德彦老人家中，倾听他的人生故事。

在市区紫荆花园小区张德彦家中记者看到，客厅内陈设简单，靠墙的一张桌子上摆放着纸、笔和书籍，这是老人写作的地方。张德彦精神矍铄、为人和善，言语间流露出对写作的热爱。

张德彦从小就对文学表现出浓厚兴趣，并经常动笔写作。上学时他的作文常常被老师当作范文朗读给同学们听。工作后，张德彦成为一名教师，对写作的热情不减，不仅自己写，还辅导学生写，许多学生在他的影响下爱上了写作。

2009年张德彦退休，有了许多空闲时间，他把大部分精力都投入写作，创作出不少作品。

“写作是快乐的。每写完一篇作品我都很有成就感。”张德彦告诉记者，只要灵感一来，他就会立刻写下来。“不把想说的话写下来就感觉心里堵得难受。”张德彦说。每一篇作品他都要反复推敲、修改，直到满意为止。有一篇作品他花费了两个多月的时间逐字逐句斟酌。“好的作品是写出来的，更是改出来的。每一个句子、词语我都力求准确、生动。”张德彦说。

《东方明珠更辉煌》《癸巳之光》《漯舞赋》《沙澧赞》……张德彦的作品以小见大，反映祖国各项建设的伟大成就，体现沙澧儿女的家国情怀，描绘漯河的美丽风光。“用笔把真实的生活记录下来，我觉得这是一件很有意义的事情。”张德彦表示。

“碧水蓝天沙澧河，贾湖骨笛曾悠扬。”“历史丰碑五千年，古老文明赋沧桑。”……张德彦在长诗《悠悠岁月燃激情》中满怀激情地赞美家乡、赞美祖国，在《癸巳之光》一文中描写了祖国在科技、军事、外交、经济等方面的伟大成就。而在《我在贫困乡村当教师》《退休生活乐趣多》中，他又用朴实、接地气儿的文字描述了与妻子的生活趣事、工作中的快乐和烦恼，以及退休后接送孙辈、外出采风、表演戏曲等生活片段。张德彦通过充满烟火气息的文字记录生活瞬间，分享人间温情，弘扬真善美。

2018年前后，张德彦写下约20万字的自传《人世间》。在这部作品中，张德彦讲述了自己从少年到青年再到晚年的成长历程，反映了知识青年上山下乡、恢复高考、改革开放等历史事件，从生活变化见证时代变迁。“我很喜欢作家梁晓声的作品《人世间》，所以给这部作品起了同样的名字。”张德彦告诉记者，“我生于1949年，和共和国同岁。从小在红旗下成长，我希望通过手中的笔展现这些年来生活的变化，以自己的方式为祖国送上衷心的祝福。”张德彦说。

“用文字记录美好生活、表达真情实感，这是我从写作中获得的最大乐趣。”张德彦说，“以后我还要坚持创作，在文学路上奋力前行。”

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

味道浓郁的咖喱什锦

■文/图 本报记者 杨 旭

日前，家住市区交通南路铁路巷的郭玉英老人向记者介绍了一道素菜——咖喱什锦。“这道菜味道浓郁，尤其适合做给挑食的孩子。”郭玉英说。

首先，根据喜好准备蔬菜。当天，郭玉英准备了家人爱吃的八种蔬菜。首先，将西兰花焯水一分钟后捞出。将红椒、胡萝卜、莲藕、南瓜、土豆切片儿放入平底锅中，撒上盐和黑胡椒，煎至表皮微焦后盛出。

锅中的油不要倒，将大蒜和洋葱切碎，炒至香气扑鼻。加入切块儿的西红柿继续煸炒约两分钟。随后向锅中倒适量开水，放入一块儿咖喱煮沸。“咖喱的量取决于个人口味。我一般放一整盒超市常见的那种咖喱。”郭玉英说。

最后，将焯水和油煎的蔬菜一起放入咖喱汤中，倒入约150毫升牛奶，炖煮至汤汁浓稠即可。

“这道菜简单又美味。有时候馋了我会先煎个鸡腿放咖喱汤里煮20分钟，然后再加蔬菜。”郭玉英说。

养生保健

疫情期间 老年人居家锻炼方法

现在正值疫情防控关键期，不少小区都进行封闭式管理，很多人失去了户外锻炼的机会。今天就跟大家分享一些老年人居家锻炼的方法。

颤抖健身。可在家中的床上或地板上进行。首先，仰卧在床上（或地板上），枕头不必太高，双手、双脚自然平放。静止1分钟后，双手缓缓向上举起，双脚竖起，四肢与身体形成90度角。然后，四肢同时轻轻抖动，每次3~5分钟，早晚各一次。颤抖运动可促进血液循环，有助于缓解头痛、高血压以及腰酸背痛等疾病。

踱步健身。在自家客厅里来回踱步，不急不缓，步履匀称，坚持走3000余步，就可以达到平时散步的效果。有条件的老年人还可以倒退踱步，这有利于静脉血由末梢向近心方向回流，更有效地发挥双足“第二心脏”的作用。另外，倒退时改变了脑神经支配运动的定式，强化了脑的功能活动，可防脑萎缩。在家踱步时还可以听听轻音乐或新闻，这样不知不觉就完成了当天早晨的锻炼任务。踱步可以活动全身，促进血液循环，使睡了一晚上的身体得以放松。

下蹲健身。双手叉腰，双脚与肩同宽，两眼平视，屈膝缓缓下蹲、脚跟离地，重心落在脚尖上，同时呼气，将腹中浊气吐出；起立时吸气，意守丹田，想象着自己已经把新鲜空气吸入丹田。运动宜缓，周而复始。老年人运动可以慢一点儿，亦可取半蹲姿势。每天练2~3回，每回30次左右。

局部健身。坐在沙发上，运动双手，或击掌拍手，或引体向上。如此各做30次后，切换到做眼保健操、揉耳操、按摩腹部操等。此外，“摇头晃脑、抓耳挠腮”也是很好的锻炼方式，并且很适合老人。所谓摇头晃脑就是慢节奏地左右上下晃动脑袋，以头不晕、眼不花为标准。所谓抓耳挠腮就是搓揉自己的双耳，自上而下，反复50次。因为耳朵集中了人体各个部位的穴道，不断刺激有防病健体之功效。

打太极拳。太极拳是我国传统的健身运动项目，具有健身和延年益寿的功效，对防治慢性疾病有较好的效果，是非常适合老年人的一种锻炼项目。其一，打太极拳时全神贯注，注意力高度集中。眼随手转，步随身换，动作圆滑、连贯、稳健、协调，动中取静，有利于大脑的休息。其二，有助于延缓肌力衰退，保持和改善关节运动的灵活性。其三，太极拳动作缓慢柔和、柔中有刚，对调节大脑皮质和自主神经系统功能具有独特的作用。其四，可治疗多种慢性疾病如高血压、神经衰弱、溃疡病、肺结核、肝炎恢复期、骨关节病等，具有祛病延年的功效。

老人每天坚持上述锻炼有利于心、脑等重要脏器的保健。运动后如果感觉轻度呼吸急促、周身微热、面色微红，稍微有点疲乏，休息以后即可消除。

本报综合

往日情怀

关于房子的记忆

■詹永平

我家的房子在三楼，虽然不大，但很温馨。当春日的阳光暖暖地照进落地窗，我在窗前练功喝茶，享受岁月静好，幸福感溢满心间。

房子是家的港湾。追忆往事，前半生住过不少房子，其中的酸甜苦辣历历在目。

20世纪50年代后期，妹妹快出生时，两岁多的我被送到姥姥家。

姥姥家只有三间矮小的草房，前墙有两个用纸糊起来的木格小窗，阳光却照不进来——因为一个窗被厨房挡住，另一个窗被倚墙堆放的柴火挡住。屋子里一天到晚都是黑乎乎的。简陋的里屋并排放着两张床，中间勉强能过人，另有一桌、一木箱，此外连一把小椅子也塞不下了。

里屋大白天也看不清东西，我不敢独自进去。在里屋晚上不用点灯，因为进去就能摸到床，挪过去就可以睡觉。每天晚上姥姥在堂屋昏暗的油灯下纺花，我就坐在旁边的草垫子上陪她，困了就歪在草垫子上睡。有时候姥姥会把我抱到床上，但只要我醒来，就会抱着姥姥不松手。一次我睡觉时不知道被什么虫子咬了，大哭起来。那房子现在想起来仍觉得害怕。

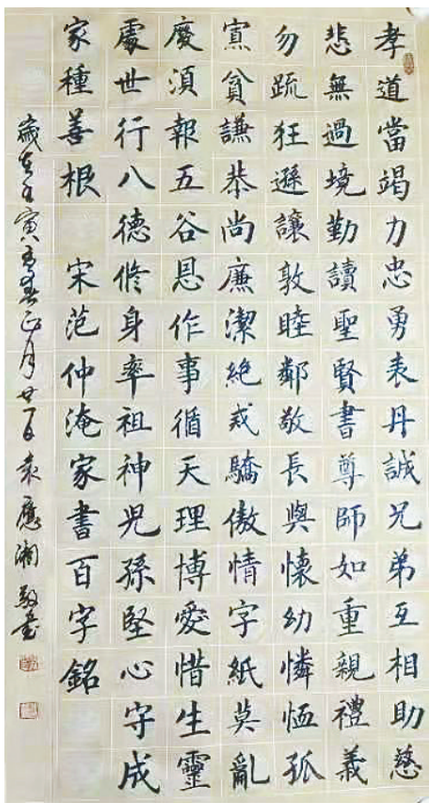
6岁时我回到父母身边，住的是化肥厂新盖的有电灯的砖瓦房。住这样的房子我太开心了！

丈夫是军人，结婚后我一个人既上班又带孩子，很辛苦。最让我操心的是房子。那时我带着孩子住在单位的家属院，那是一排有近40年历史的砖瓦房，下雨屋顶总会有几处漏水，冬天寒风总会从门窗缝里钻进来，大雪天要及时清除房上的积雪。有一天晚上我被老鼠啃门框的“咔嚓咔嚓”声惊醒，拿扫把打老鼠，却不见它们的踪影，可是只要我躺下它们就继续啃。那声音让人无法入睡，我只好爬起来看书……

1993年，我们住上了部队家属院的房子。这是丈夫单位的集资房，三室两厅一卫，宽敞明亮。但这套房子仍属于公房。儿子在这套房子里长大，他参加工作后结了婚，搬进了自己的新房。此时，我和老伴也迎来了退休生活。

退休那年我们终于有了一套自己的房子，89平方米，很适合老两口居住。它设计合理，通风朝阳，未封闭的阳台方便晾衣晒被。十多年来，这套房子带给我们无限幸福和温暖。

回想起住过的房子，感慨颇多。我们赶上了新时代，住上了舒心房，晚年生活很幸福。


▲书法 袁应湘（65岁） 作

感悟生活

每个人都有老去的时候

■美玉

有一天晚上我在客厅看电视剧，忽然想查个东西，站起来走进卧室，从床头柜上拿了手机返回客厅。打开手机浏览器，手指点在搜索框上时脑子却“短路”了，不知道输入哪个拼音字母，也忘了自己要查啥。

真是好笑！前后也就两三分钟的时间，自己要干什么竟然忘得一干二净！我放下手机接着看电视剧。看完剩余半集剧，洗漱、关灯、睡觉。最后竟然连查东西这件事也忘了。

次日我几次回忆到底要查啥，前思后想，不得结果。有一点可以肯定，查与不查都未影响到我的作息和生活。忘了也不用纠结，只当大脑充当了一回橡皮擦，擦得不留痕迹。

由此及彼，想起别的事。2018年末，我带母亲从海口去三亚旅行，车窗外掠过美丽的南国风光，白云在蔚蓝的天空中飘荡，椰子树高大挺拔，三角梅宛若绽放在大地上的花边，鲜亮美丽。母亲突然拉我的胳膊，说她记不清燃气灶关了没有。她一会儿说做过饭把阀门关了；一会儿又说好像只洗了炒菜锅，阀门没关。母亲心神不宁，再也无心看风景。为了防止意外，我给留存有我家钥匙的邻居打电话，烦请她去看一下。其实，母亲已经习惯性地拧紧了燃气灶开关。

以前上班时，单位有年龄大的同事遇到新业务、新知识，总说记忆力减退，新东西记不住，这边看那边忘，忘性比记性大。我不理解，有时还会很反感，认为他们是找借口，无非是不想多干活，想让年轻人多分担一些。光阴如梭，我的人生翻过了不同的篇章，曾经感觉记忆力很好的自己有时也会短暂“失忆”——出了家门会产生莫名的焦虑：窗户关了吗？燃气灶关了吗？门锁了吗？灯关了吗？一些芝麻小事被放大，假想出一连串的问题和后果。返回家检查疑点，一切都各归其位。有时明明记得所有事情都做得很周全，在外边跑了一天回到家却发现窗户大开——早起开窗通风竟忘了关。

人生如旅途，山一程，水一程。在年轻的时候没有切身体会，难免自以为是，会因不恰当的语言和做法误伤别人。岁月无情，在每个人身上都会留下衰老的印记；岁月亦有情，衰老的另一面是懂得和宽容。当我悟到自身的某些改变终于肯反思过往时，留在心底的，只有感恩和珍惜。

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。

健脑游戏

小鸟觅食

7只小鸟住在同一个鸟巢中。它们的生活非常有规律，每一天都有3只小鸟出去觅食。7天之后，任意2只小鸟都在同一天出去觅食过1次。将7只小鸟分别标上序号1~7，请将它们这7天的觅食安排填在表格中。

时 间	觅食的小鸟序号
第1天	
第2天	
第3天	
第4天	
第5天	
第6天	
第7天	