# 防疫守家园 最美夕阳红

■文/图 见习记者 王嘉明

“进行全员核酸检测前我们征集志愿者，丁阿姨第一个报名。不仅如此，她还动员5名小区居民一起参与核酸检测工作。在小区里，丁阿姨是大家公认的热心肠，化解夫妻矛盾、调解邻里纠纷，大家都信服她。”马路街街道八一路社居委主任李佳提起富豪花园小区居民丁春香赞不绝口。

63岁的丁春香是市银鸽集团一名退休员工。退休后，做志愿服务便成为她生活中的重要内容。丁春香的丈夫在她的影响下，退休后也参与了社区的志愿服务工作。在小区的疫情防控工作中二人“妇唱夫随”，并肩奋战在防疫一线，共同守护家园。

4月3日，记者走进位于市区八一路的富豪花园小区，见到了身穿志愿者服装、正在小区核酸检测点忙碌的丁春香。这是小区进行的第三轮全员核酸检测。引导居民有序进入核酸检测点、维持现场秩序、测量体温、帮助老年人申领健康码……丁春香跑前跑后，一刻也不停歇。队伍中人声嘈杂，她不得不提高嗓门，一天下来口干舌燥、嗓子冒烟。“我虽然退休了，还是想让生活过得充实一些、有意义一些。我做的都是微不足道的小事。能为小区居民尽自己的绵薄之力，我感到很满足、很开心。”记者问起丁春香从事志愿服务的原因，她自豪地说。

在富豪花园小区，提起丁春香没有人不夸。只要小区居民遇到困难，她就会第一时间赶过去。帮助居民解决管道堵塞、水管漏水等问题，陪独居老人聊天解闷……无论刮风下雨，大家总能看到丁春香穿梭于小区的忙碌身影。

在这次疫情防控工作中，丁春香主动请缨，与八一路社区的志愿者一起深入小区进行摸底排查和信息采集。他们不间断地开展防疫宣传，在小区张贴横幅、发放防疫宣传手册，利用流动小喇叭宣讲防疫政策，用通俗易懂的语言把防疫知识送到千家万户。

“疫情防控无小事。医护人员与社区工作者克服重重困难，守护人民群众的生命安全和身体健康，我们应该尽最大努力支持他们。我也是社区大家庭中的一员，愿意和志愿者一起，在抗疫期间承担起力所能及的工作，成为家园的守护者。”丁春香说。

丁春香为小区居民测体温。

# 种花养猫 九旬老人乐陶陶

刘玉芳老人种的月季长势喜人。

■文/图 本报记者 于文博

市区湘江路烟厂家属院的刘玉芳老人今年96岁。他乐观开朗、身体健康，很有生活情趣，喜爱种花、养猫，还爱打扑克牌，晚年生活丰富多彩。

4月6日，记者见到刘玉芳老人时，他正在养护家中的花草。老人的阳台上养有十几盆花，摆放得很整齐，每一株植物都生机勃勃、长势喜人，其中一盆月季已结出不少花苞。据刘玉芳老人介绍，他最喜欢的是百合花。再过一段时间，他栽种的百合就会陆续开花。“到时候满屋都是百合花的清香。”老人笑着说，“种花要懂花。要及时给它们浇水、施肥、剪枝。花也是有感情的，你对它们好，它们才长得旺盛。”

烟厂家属院很多居民都知道老人会养花，经常向他请教养花技术，老人总是知无不言。遇到有人讨花，他还免费赠送。

除了养花，刘玉芳老人还爱养猫。大多数人都将猫养在屋子里，刘玉芳却喜欢散养。老人的客厅有一扇窗户常年留有空隙，这是为猫留的门。客厅的地上放有装满猫粮的小碗和水盆。刘玉芳老人不限制自己的猫，任它们在外面玩耍，玩累了就从窗户空隙里钻进来吃饭、喝水、休息。“我有自己的作息规律，猫也有它们的作息规律，我不想限制它们。”刘玉芳告诉记者，他现在养有六只猫。空闲时，老人常常与猫咪一起玩耍。“它们有时爬到我肩膀上，有时闹着让我抱，很可爱。”老人开心地说。

种花、养猫给刘玉芳老人的生活带来许多乐趣。老人脸色红润、精神矍铄，说起自己喜欢的事物时神采飞扬。据了解，每天上午老人会在家看一会儿电视，最喜欢看《西游记》和有关东北生活的电视剧。午休过后老人会在家属院内散步，和其他老人一起打扑克牌。他爱说爱笑，天天乐呵呵的，家属院的大人孩子都很喜欢他，孩子们见面就喊他爷爷或太爷爷。刘玉芳老人也很喜欢这些孩子，每年春节都会给邻居家的孩子发压岁钱。

刘玉芳老人身体硬朗，自理能力很强。一日三餐，早餐是孩子们为他准备的，午餐、晚餐他自己做。稀饭、菜馍、面条……他都很拿手。刘玉芳老人每天最少喝一顿粥。他做粥要放百合，有时也会加入绿豆，熬制一个多小时才出锅。他做菜馍时，粉条、菠菜、豆腐等一样都不少，营养很均衡。晚上八九点钟时老人就回房睡觉，中午还要休息一会儿。常年作息规律，老人的气色很好。“我年轻的时候气色更好。因为长得秀气，很多人都说我是女孩子。”和记者聊天时，老人风趣幽默、一脸慈祥。“孩子们都很孝顺，我不愁吃穿，也没啥烦恼，每天就想着怎么过好这一天。”刘玉芳说。

刘玉芳老人的晚年生活过得多姿多彩、惬意悠闲，给身边的人带去许多欢乐。“每次看到刘叔都感觉时光含笑、岁月静好，感觉生活中的一切都值得珍惜。”采访中，烟厂家属院一位居民告诉记者。

## 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

## 保持终身学习 丰富晚年生活

**案例：**

62岁的李先生退休两年了。刚退休时他在家刷刷抖音、快手，图个新鲜快乐，时间长了就觉得很乏味，精神状态很差，想学点儿新东西又觉得自己没啥爱好。54岁的赵女士则早早为自己规划好了退休后的生活。她说：“我退休后就去上老年大学，寻找新的乐趣，说不定还能继续为社会发光发热。”

**分析：**

老年人退休后从事的活动大多是消遣性的，缺乏成就感，如种花、养鸟、锻炼身体等，无法替代职业角色所起的作用。很多老年人不再单纯满足于老有所养、老有所医，还追求老有所学、老有所为，这种生命不止、学习不辍的进取精神值得肯定。孔子说：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至。”相关研究表明，长寿和教育之间存在一定的关系。保持终身学习的益处有以下几个方面：

改善生活质量。持续学习使老人重新获得信心，能缓冲身体机能退化带来的焦虑和恐惧情绪。

持续参与社会生活，获得精神上的愉悦。退休后，工作角色的丧失极易造成老人与社会的脱离。若无适当的活动来填补心灵上的空虚和孤寂，极易加速老人身心的老化。学习活动可增进老人与社会的联系，使其有机会遇到新朋友，消除失落感与孤独感，重建生活目标。

适应社会变迁。有针对性地学习可帮助老人应对社会变迁，培养积极乐观的人生态度。

**做法：**

家人要鼓励、支持老人学习。家人应照顾好长者，这种照顾不仅是生活上的，也包括让他们接触丰富的信息，不被社会割裂出去。应多鼓励老年人去学习新的东西，在家里营造适合老人学习的氛围，比如选一面墙或一个柜子来展示老人的作品，让学习成为生活中的一部分。

同时，将老年教育置于社区建设、社会发展的大环境中，注重发挥社区党组织的作用，引导老年人积极主动地学习。老年人整体素质提高了，不仅有益身心健康，还可化解与减少家庭矛盾，促进邻里关系和谐。

作家六六说：“学习这种能力不但是孩童必备，还应伴随终生。”希望老年朋友通过保持终身学习丰富自己的生活，不被年龄所局限，塑造闪光的晚年。

良师益友

## 情怀如诗

■李 工

多年前我就在本地的报纸上熟知了一位文学爱好者的名字——艾振兴，但一直未曾谋面。不久前，通过一位诗友的介绍，我结识了艾振兴。他送我一本作品集《艾振兴诗文选集》，我仔细阅读，颇有收获。

这本作品集分新体诗、旧体诗和散文随笔三部分。从作品集的自序中我得知，艾振兴从小就爱好写作，后来因忙于工作而忽略了文学创作，直到退休后才重拾爱好，在文学创作特别是诗歌创作方面枝繁叶茂，结出丰硕成果。

“诗歌因生活而美丽，生活因诗歌而多彩。”艾振兴在《生活因诗而多彩》一诗中这样写道。由于作者对诗歌有深刻的理解和领悟，所以他的诗接地气、有灵气，富有生活气息。

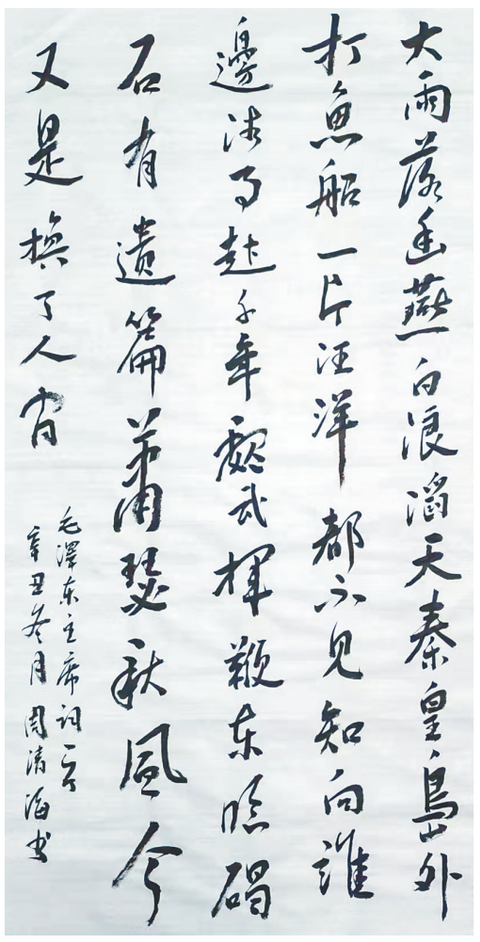
“你从远古走来，滋润着两岸苍茫大地。你孕育了葱郁的树木、芬芳的鲜花，你孕育了肥沃的土壤、饱满的谷粒，你孕育了漯河人民的智慧，你孕育了沙澧儿女的勇气，你孕育了灿烂辉煌的古老文化，你孕育了厚重深远的悠久历史……”艾振兴在《沙澧河放歌》一诗中这样写道。艾振兴1986年由许昌调来漯河工作，对第二故乡充满深厚感情。他把这种赤子之情写进诗歌，字字句句感人肺腑。

“又痴又直一愚夫，好诗好友好读书。”他在《自嘲》一诗中如此描绘自己。平时诗友相聚，艾振兴亲切朴实、话语不多，总是静静地听别人讲。小于70岁的诗友称他为哥，大于80岁的诗友唤他为弟，他的随和让人有如沐春风之感。大家吟诗作赋，切磋技艺，畅所欲言，快意人生。“语嘱逢迎少，文通曲径深”，每次聚会都是友情的升华。

“不恋棋牌不养花，一生爱好唯读书。”艾振兴推掉一些无意义的社会活动，保持良好的阅读习惯，勤于读书、善于读书，在读书学习中修身养性，成为一个有温度、会思考的人。他的作品感情真挚，将朴素的百姓情怀融入字里行间。

他的作品集中有一篇《静静的白玉兰》我很喜欢。在这篇文章中他描述了一位普通的女保洁工：“她40多岁，岁月在她脸上刻下沧桑，整个人朴实得就像她身上那套蓝色工作服。她不爱说话，见了人微微一笑，算是打了招呼。她极普通，普通得几乎没有人会看她一眼。”就是这样一位平凡的保洁工，作者却以一颗柔软的心对她进行了细致观察，形象地写出了她对工作的认真态度，“她对待工作就像对待孩子那样细心、细致，就连窗缝里的灰尘她都要一点一点抠出来，一遍一遍地擦拭干净。看她那认真劲儿，不像是在干清扫的活儿，倒像是精雕细琢一件工艺品……”这些温暖的文字表达了作者对劳动者深深的敬意以及对生命、对生活的深入思考。

每一个平凡人在为生活而努力的时候都是崇高的。阅读艾振兴的诗文，能从诗情画意中体味做人的真谛。这种阅读是一种享受，更是一种激励。正因为如此，我不仅和他一见如故，对他的作品更是一读再读。



▲书法 周青海（76岁） 作

## 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

◀春归（国画） 许华（60岁） 作

## 相聚诉衷情

■焦仁峰

同窗相聚沙澧岸，
满堂人声欢。
雅间绮筵红酒，
鲤鱼味道鲜。
忆河大，夸漯河，尽兴谈。
夕阳临别，握手难分，泪湿春衫。

## 退休歌

■曹修正

人老当自强，乐观不悲伤。
生活有规律，吃饭讲营养。
举止宜有度，穿戴赶时尚。
宽容无所争，胸阔能忍让。
身体常锻炼，永远葆建康。
知足人长乐，清静心无恙。

生活提醒

## 老年人理财注意防骗

退休是人生的关键时期。这一时期的理财规划要适应退休后的收入变化及生活转变，理财目标应围绕现金资产的保值增值和丰富晚年生活展开。

退休后的家庭理财一方面要做好遗产传承准备，另一方面应谨防被骗。

遗产传承是退休期家庭理财面对的特有情况。老年朋友应该在思路尚清晰时作好遗产规划，要向子女和家人明确交待房产、收藏品、存款、理财产品及相关密码等情况，让家人有所了解。对于资产充裕的家庭可以考虑借助信托产品完成遗产传承。

老年人在理财时如何防范被骗呢？应做到以下几点：

一是要克服贪图高收益的想法，对“高额回报”“快速致富”的投资项目要冷静分析，应明白高收益往往伴随着高风险。二是作任何投资前都要和家人商量，避免因轻信他人而上当受骗。三是增强理性投资意识。投资前可对照银行金融产品的回报率判断投资回报是否过高。多数情况下明显偏高的投资回报很有可能是投资陷阱，要注意分辨。四是投资理财一定要找正规渠道，避免因信息闭塞、判断能力弱而掉入陷阱。五是遇到诈骗后应立即与子女或社区沟通，及时报警，家人也要多关怀、关注老人。

本报综合

健脑游戏

## 逻辑推理

波尼、克勒、肯内尔和利德四户家庭是邻居，养了迪克、弗雷迪、马克斯和萨姆四条狗，狗的品种分别是阿尔萨斯犬、拳师犬、吉娃娃狗和约克夏小猎犬。从以下线索中，你能说出编号17、19、21、23的房子住户以及每家宠物的品种和名字吗？

●阿尔萨斯犬住在萨姆的隔壁人家，萨姆是利德家的狗。
●17号住户的宠物是一只拳师犬。
●克勒家有一只吉娃娃狗。
●弗雷迪住的房子是21号。
●19号的那户人家不叫肯内尔。
●马克斯是一只约克夏小猎犬。