

# 九旬老人抖空竹 怡情健身乐趣多

■文/图 本报记者 王嘉明

在源汇区湘江路许慎阳光园小区，住着一位名叫徐振秀的老人，今年93岁。他说话幽默，虽已是耄耋之年，却目光炯炯、声音洪亮、活力十足。4月2日上午，记者走进许慎阳光园小区见到徐振秀老人时，他正在小区花园里抖空竹。只见他步伐轻快，手拿两根竹棍，灵活拽拉线绳，“嗡嗡嗡……”空竹在线绳上飞速转动，时而轻弹而起，时而飞冲上天，时而左右飞舞……就像一只小鸟欢快地跳跃着，令人眼花缭乱。

随后，记者跟随老人回到他的家中。老人的女儿拿出以前给父亲拍的视频播放给记者看。“我爸每天早早起床后便下楼散步，吃过早饭后到小区的花园里抖空竹，然后回家小睡一会儿，吃过午饭后去健身园的健身器材活动区锻炼。他每天睡觉、吃饭、运动都有固定的时间，生活很有规律。他坚持锻炼几十年，很少生病。

作为子女，我们很欣慰，也为他骄傲。”徐振秀的女儿还告诉记者，她父亲退休前就是个健身达人。以前老人住在文化路，无论春夏秋冬，他每天早晨5点多就起床，收拾整理好床铺就去晨跑，每天大约跑七八公里。他坚持锻炼带动了很多同事也跟着一起健身。

退休后，徐振秀每天做家务，帮子女照顾孩子。无论多忙，他都没有放弃锻炼身体，每天坚持晨跑，一跑就是20年。无论严寒酷暑，他都身着短衣短裤，跑得满身是汗。很多早起的中学学生在路上见到徐振秀老人，一边给他拍照，一边为他竖起大拇指。大家都很敬佩他持之以恒的精神和顽强的毅力。

老人80岁时开始学抖空竹，时间久了，抖空竹成了他日常生活中不可或缺的一部分。“我每天锻炼的项目可多了。除了散步、抖空竹，我每天下午还要到公园里利用健身器材锻炼。”老人与记者相约下午在健身园健身器材活动区见面。

当天下午，记者如约来到健身园。见到记者，徐振秀老人从健身器材上下来，指着旁边一位老人说：“这是我的老师，也是我在锻炼的过程中结识的志同道合的朋友。”徐振秀老人口中的老师是他在去年春天认识的伙伴。这位老人教会了徐振秀使用各种健身器材。这时，徐振秀老人又来到健身器材旁边，熟练地使用各种健身器材锻炼，在身体旋转屈伸间，十几样健身器材被他全部操作了一遍，动作行云流水。



徐振秀老人在抖空竹。

春日的阳光分外温暖，徐振秀老人的晚年生活充满了阳光和乐趣。

## 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！



## 从积极层面看待老年孤独

■王晓景

案例：

李先生独居。他说，前些年刚退休那会儿感觉还不错，日子算不上丰富多彩也轻松自在。这两年，老伴去世，孩子陆续离家到外地工作，有的朋友也去世了，常常觉得很孤独，很难找到能谈得来的人。有时候一个人在家太寂寞了，想跟社区活动室的人一起打牌、听听戏，可活动结束后反而更孤单。

分析：

人到老年，身体机能衰退，精力和体力不足，记忆力、注意力、思考力下降，同时因为与子女分开生活，不能保持连续的情感交流和沟通，很容易产生孤独感。

对策：

正确认识自我。产生孤独的根源在于对自我的不确定性。人是群居动物，独居会产生许多问题，说到底“生存焦虑”和“掉队焦虑”。老年人要凭借丰富的阅历，清醒看待周围的一切，通过不断认识自我，正确地了解和评价自己。自信带来的安全感才最让人踏实。

避免强迫社交。不要为了逃避孤独而强迫自己参加各种社交活动，曲终人散后将是更深的孤独。更不要因孤单而去发展一段关系。一些养老诈骗案件的发生就是利用了老年人的孤独感。如果你觉得孤独，可以去寻找适合自己的独处之道。

巧妙利用孤独。独处时是人生中培养创造力与灵感的良机。若无法与他人交流内心的

感受，找不到对话的人，可以通过阅读、写作、绘画等和自己交流。

生活中的各种改变是一系列丧失的过程。比如从前一直有联系且懂你的人越来越少，或者失去了熟悉的环境以及熟悉的生活方式。若是一味沉浸在过去和回忆中，就不会对当下和未来投入太多的感情。

适当降低期望。不要奢望找到完美的聊天对象，也不要渴望总是得到理解、欣赏和肯定。在小事情上保持热情与活力以及求知欲和好奇心，以开放的心态接受新事物，热爱学习，关注他人，学习和不同的人交往，用不同的朋友圈满足自己的社交需要。

矛盾文学奖获得者周大新说：“在这个世界上，如果从年龄的层面上说其实只存在三种人，即已经变老的人、即将变老的人和终将变老的人。老年是我们每个人都绕不开的一段路，这段路上的风景你不想看都不行。”用积极的态度看待老年孤独是我们每个人都要关注的。即使身处暮年，老年人也可以用恰当的方式抚慰孤独，成为更好的自己。（本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者）



## 爱好文艺创作 讴歌幸福生活

■本报记者 张玲玲

见习记者 李慧莹

拍摄、剪辑视频，作词、谱曲……今年75岁的陈鲁兴用文艺浸润身心，也充实着自己的晚年生活。3月15日，记者采访了陈鲁兴，听他讲述与文艺的不解之缘。

3月15日，记者在市区交通路永冠营宿舍楼见到陈鲁兴时，他正在电脑前利用谱曲软件进行创作。陈鲁兴精神矍铄、思维敏捷。“正在播放的这首歌是我创作的。我希望通过音乐弘扬雷锋精神。”陈鲁兴向记者介绍电脑中正在播放的歌曲《雷锋精神在我们心中》。在陈鲁兴的电脑旁边放着一本歌曲集《奋进的旋律》，里面收集了他创作的60多首歌曲。这些作品大多由他独立作词、谱曲，也有一些是与他人合作的。《前进吧，青年志愿者》《腾飞吧，召陵》《美丽的红马甲》《决战决胜在今朝》等，每一首歌都充满了正能量，

表达着他对文艺的热爱、执着和付出。因为陈鲁兴在音乐方面取得的成就，2015年元旦期间，市总工会为他举办了一场音乐作品专题演唱会。

提起自己热爱的文艺，陈鲁兴一下子打开了话匣子。“我从小就喜欢研究乐器，16岁当兵之前就学会了演奏二胡、笛子、手风琴等乐器。在部队时，我参加过文工团、宣传队，复员后在单位从事文化宣传工作，在工作中积累了丰富的经验。”陈鲁兴说，自己虽然没有接受过专业培训，但凭着浓厚的兴趣和刻苦钻研的精神，通过购买书籍、观看网上视频，他在文艺的道路上一直不断前进。如今，谱曲、写歌、剪辑视频、编排节目、导演晚会……陈鲁兴样样在行，并且能熟练运用电脑进行创作。“活到老、学到老。在这个新时代，知识的更新速度很快，需要不断学习和充实自己，才能跟得上社会发展。”陈鲁兴说，2004年，他自学了电脑知识，不仅能上网查资料，还学会了利用软件剪辑视频等。

与此同时，陈鲁兴还是市作家协会会员、沙澧诗词协会会员。“在部队时每个月发六块钱津贴，除了一块钱用来购买生活必需品外，剩下的都被我用来买杂志了。”陈鲁兴说，至今，他家里还收藏着《收获》《奔流》《解放军文艺》《人民文学》等。“河南人民广播电台播发了我写的第一首诗后，我的创作热情被激发了。诗歌、小说、散文……我通过文字来展现生活、抒发感情，觉得写作非常有意思。”

在陈鲁兴的影响下，他的妻子刘兰英也喜欢上了文艺，夫妻二人常在家即兴演唱。《你笑起来真好看》《我和我的祖国》《我们的田野》……陈鲁兴与刘兰英的合唱配合默契、温馨动听。“我这一辈子可以说从未离开过文艺，沉醉其中，乐此不疲。今后我会创作更多文艺作品，服务社会，服务大众。”陈鲁兴自豪地说。



## 老夫老妻



■唐永平

天气渐暖，我把衣被洗晒后准备收起来，在翻动衣柜时看见了一件紫红色的旧毛衣。我轻轻抚摸着它，不禁思绪如潮、感慨万千。

1981年，在党校工作的我经人介绍与丈夫相识，不久就结婚了。我们没有举办婚礼，只给同事发了喜糖。短暂的婚假是我一生中难忘的记忆。难忘我俩一起做做饭、洗衣，在家务活中感受日常生活的欢乐；难忘我俩在沙河南岸散步，柳枝随风舞动，似乎在向我们俩祝贺新婚；市人民公园

## 毛衣见证夫妻情

假山旁的湖水边也留下了我俩相依偎的身影。

十天婚假结束后丈夫要回部队，孤独、思念向我袭来，我不由得潸然泪下。我心里清楚，嫁给军人就是嫁给寂寞。要坚强，不能拖丈夫的后腿，不能让他为我担心，影响保家卫国的坚定意志。于是工作之余我买了毛衣，思念丈夫时就坐下来静静地织毛衣。我把生活的酸甜苦辣和对丈夫的思念一针一针织进毛衣。有一天，我发觉这件毛衣有了灵性，它好像在向我微笑，鼓励我战胜困难，朝着希望前行。我抹去泪水、丢掉烦恼，勇敢面对现实。当丈夫穿上这件既合体又保暖的毛衣时，把我拥入怀中说：“老婆辛苦了，谢谢你！”说完轻轻为我擦去泪水。

毛衣承载着我对丈夫的爱。丈夫生在农村，自幼家境贫寒，以前从来没有穿过毛衣，因此对这件毛衣非常喜爱。那个年代生活条件艰苦，冬天特别冷。毛衣为丈夫抵御了寒风，让

他暖心、放心、安心。丈夫没了后顾之忧，努力工作，在部队多次受到表彰，曾荣立三等功，晋升为上校，2005年在部队退休。

我和丈夫相继退休近20年来，孩子结婚，孙女长大，生活安宁幸福。如今再也没有人织毛衣了，家里的老旧衣物也都淘汰了，唯独这件毛衣保存多年。当年我给丈夫织过多件厚薄不一的毛衣、毛裤和毛背心，只有这件毛衣他情有独钟，平时不舍得穿，调动工作时也带在身边，最后还从部队带回家里。

这件毛衣见证了我们从新婚宴尔到幸福晚年的点点滴滴，记录了我们婚后一路拼搏的奋斗历程，凝结着彼此的牵挂和思念，诉说着夫妻间的忠贞不渝，洋溢着生活的美好和希望，也蕴含着丈夫对我的珍惜。

以后的日子里，这件毛衣将继续陪伴我们沐浴晚霞，享受新时代的幸福生活。

亲们也从不忘记维护老井，每年春季都要掏井、修井。乡亲们把井底的淤泥、石块、瓦砾清理出来，再往下挖很深。井壁是用青砖砌成的，破损处要用青砖重新砌好。在修井前还要举行个仪式，由村里德高望重的老人在井边摆上贡品，燃放鞭炮，三拜九叩后才开始修井。这样做的目的是让井神保佑村民，让井水更多、更甜。村里的小伙子们喝上几口烈酒，脱掉衣服就下井了。初春的井水冰凉，但小伙子们不顾这些，轮流下井，一干就是一天。每次修井后，老井的水就会更甘甜。

老井的水我饮用了二十多年，直到参加工作后离开家乡。工作后每次回老家，吃一碗妈妈用老井水做的捞面条，我总感觉格外好吃。临走前再喝几口老井的水，更让我心旷神怡。随着人们生活水平的不断提高，村里家家户户都用上了自来水，老井慢慢淡出了村民们的生活。退休后，我回老家的次数比原来多了。每次回家，我都会来到老井旁，凝神伫立。老井早已被弃用，井边杂草丛生，井口被一块大水泥板盖得严严实实。这口饱经岁月沧桑的老井有讲不完的故事，它见证了村民生活翻天覆地的变化，它曾经的甘甜依然滋润着我的心田。



国色天香（国画） 杨福敏作

## 人间真情

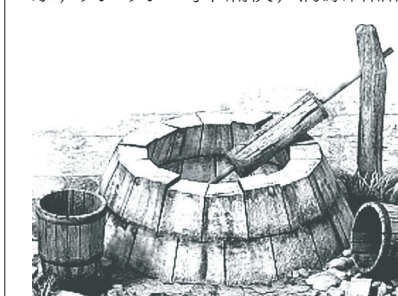
### 老井往事

■姜德安

我们村东头有一口老井，是村民们的饮用水。

说起老井，究竟是什么年代挖的，没人说得清楚。这口老井用甘甜的水养育着村里一代又一代人。井台四周的石板上踩出了很多深深的脚印，仿佛向人们诉说着岁月的沧桑。

老井在村里的主干道旁，平时人来人往，很是热闹。记得小时候，水井边经常放着一盘井绳和一个小木桶，赶路的人口渴了，提上来一桶水，大口大口喝个痛快，清凉甘甜的



## 征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写画画，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

## 生活提示

### 谨防三类养老诈骗

4月6日，中国银保监会消费者权益保护局发布2023年第一期风险提示，提醒广大老年消费者谨防“代理退保”“以房养老”“投资理财”三类养老诈骗陷阱。

在“代理退保”陷阱中，不法分子通过诋毁保险产品、承诺更高收益等手段，鼓动投保过保险的老年人退保并购买所谓“高收益”理财产品。老年人如陷入圈套，不法分子不仅将收取高额“代理维权”手续费，还会侵占老年人的退保资金。在“以房养老”陷阱中，不法分子诱骗老年人抵押房产购买所谓“理财产品”，并承诺给付高额利息。实际上，不法分子以老年人房产办理抵押借款，获取资金后挪作他用甚至挥霍。也有不法分子打着“国家扶持”“政策补贴”旗号，通过虚构投资理财项目或夸大投资收益，以“低风险、高回报”为噱头进行诈骗。

针对以上骗取老年人养老钱的三类陷阱，中国银保监会消费者权益保护局提示老年消费者：不信“偏门”不贪“小利”，提高警惕防诈骗；不要被“保本高息”“保证收益”等迷惑；投资理财要选择正规机构。

据央视

## 健脑游戏

### 逻辑推理

海滨的一幢房子发生了盗窃案。警方接报后立即赶往现场调查，并在附近拘捕了两个可疑人。

面对警方的讯问，第一个人掏出了他的护照，声称自己是一个游客，与盗窃案毫无关联；而第二个人则不停地比画着各种手势，嘴里还发出“呀

呀”声，表明自己是个聋哑人。警察局的所有警察都不懂手语，无法进一步讯问。正在大家不知所措时，警长对两个嫌疑犯说了一句话，他们都不约而同地站起身来。这时，警长立即知道谁是小偷了。警长究竟说了一句什么话呢？

## 找字

右图中藏了两个汉字组成的词语，您能找出来吗？

