

社区老人家门口上学堂

■文/图 本报记者 孙震

11月11日上午10时，室外寒风凛冽，西城区沁源和小区健康中心二楼音乐教室内暖意融融。

“吸气，保持，均匀吐气……”六名小区居民正跟随市社区（老年）大学“沙澧学堂”老师的钢琴伴奏，从最基础的气息练习入手，接受歌唱训练。发声练习结束后，老师一边对照歌谱教大家学习新歌《故乡的小路》，一边用通俗的语言讲授乐理知识。台下的社区居民听得认真、练得用心，悠扬的歌声飞出了教室。

“这些阿姨的学习热情高涨！她们渴望在课堂上学到新东西、提高歌唱水平，这让我深受感动。”学习结束后，市社区（老年）大学“沙澧学堂”老师罗俊尚对记者说，她虽然年轻，但是和这些老年人没有距离感，“我希望通过自己的努力丰富老年人的文化生活，为他们的晚年增添乐趣。”

“老师很有耐心，讲的课也很生动，一遍遍纠正我们的首准。我年轻时就喜欢唱歌，在这儿学习一年多了，心情很舒畅。”78岁的毛秀芝老人说。

“‘沙澧学堂’在我们小区开展了多项公益活动，其中声乐、戏曲、瑜伽等线下课程最受欢迎。”漯河昌建乐享医养管理服务有限公司工作人员朱艳凤介绍，“沙澧学堂”还在小区举办了多场演出活动，如太极拳表演、“银铃风雅颂”诗歌朗诵、戏曲表演等。

“沁源和小区是我们的一个教学点。”市社区（老年）大学办公室主任石殿杰介



社区老人在“沙澧学堂”学唱歌。

绍，2019年以来，“沙澧学堂”作为市社区（老年）大学和谐沙澧行动计划的一个项目，在我市多个社区、小区设立学习中心和教学点，采取线上线下相结合的教学形式，课程有合唱、广场舞、交谊舞、诗朗诵、戏剧、书法、绘画等。随着时代发展，课程内容也与时俱进，增设了视频制作、中医养生等，都是老年群体关注的内容。

“市社区（老年）大学就是为社区居民服务的。他们想学，我们就提供平台。”石殿杰说，只要学员有意愿、身体条件允许，就可以在家门口“背起书包上学堂”。

在源汇新区挂刀营社区，“沙澧讲堂”的老师和社区工作者积极探索社区职业教

育新模式，先后开展家政服务员、中式烹调师、保育员、电子商务师、电焊工等技能课程培训。

在鄆城区龙塔街道金牛社区，他们先后开设戏曲、器乐、太极拳、书法、摄影、绘画等课程，同时把时事政治、科普教育、阳台种植等作为公共课来上。

在源汇区顺河街街道建设西路社区，老师和志愿者先后多次开展法律服务进社区活动，居民足不出户即可享受法律咨询服

务。同时，他们还组织老年书法爱好者开展义写春联活动。

“‘沙澧讲堂’在各学习中心和教学点开展的活动形式多样、各具特色。”石殿杰介绍，所有课程都是基于居民的需求开设的。学员觉得哪位老师好，也可以“点单”上课。

“像漯河职业技术学院副教授孙国明的《呵护精气神：中老年养生的必由之路》课程，紧扣《黄帝内经》，从中老年人的实际情况出发，通过现场小实验和通俗易懂的语言授课，深受老人喜爱。”石殿杰说，作为被“点单”的老师，孙国明经常受邀到各学习中心、教学点上课。

“市社区（老年）大学不断进行资源整合，尽可能满足老年人的学习需求。”石殿杰说，“沙澧学堂”师资力量雄厚，有漯河职业技术学院的教职工，也有社会上的兼职教师，还有志愿者。他们编撰了《漯河市社区大学四十八式太极拳》《山水画基础教程》《插花基础教程》《茶艺基础教程》《书法基础教程》等20多个具有区域特色的线上线下社区教育课程。

2022年，“沙澧学堂”录制的省级优质课程《呵护精气神：中老年养生的必由之路》入选全国“智慧助老”优质培训项目；2023年，“沙澧学堂”获评河南省终身学习品牌项目。

“居民的认可是我们继续办好‘沙澧讲堂’的动力。”石殿杰表示，下一步，“沙澧学堂”还要继续服务好社区居民，开设更多实用性强、接地气的课程，同时希望有越来越多的“70后”“80后”以及青少年加入，让“家门口的学堂”不仅是老年人的休闲娱乐之地，也为年轻一代提供发展兴趣爱好

89岁老人享受骑行之乐

■文/图 本报记者 张玲玲

今年89岁的李光辉是一名骑行爱好者。自2000年开始，骑行成为李光辉生活中不可缺少的一部分，先后骑行至北京、山东、辽宁、青海等地。11月2日，记者采访了李光辉，听他讲述骑行故事。

花白的头发和眉毛，穿着一身骑行服、戴着头盔，骑着一辆自行车穿梭在沙澧河风景区内，谁会想到眼前这位身手矫健的“骑士”已年近90岁。老人身体硬朗、精神矍铄、步履轻快。“我明年2月就该过90岁生日了。”李光辉笑着告诉记者，“我身体很好，除了有点低血糖，其他各项指标都正常，平时很少感冒。”

李光辉将这一切归功于骑行。自2000年起，他便与骑行结下不解之缘。“当时，骑行协会在我们家附近举行活动，我很感兴趣，也想通过骑行锻炼身体。”李光辉回忆道，从那时起他开始在漯河周边骑行。2002年，有骑友组织骑行去北京。“当年2月骑友发布骑行信息时我很心动，但是害怕跟不上队伍，不敢报名。到9月大家准备出发时，我觉得自己没问题，也报名参加了，跟着他们一起骑行去了北京。”

对于自己第一次长途骑行，李光辉印象深刻。“我们十几个人骑行8天到达北京。”李光辉说，他们以玩为主，一边骑行一边欣赏沿途美景，途经新郑



李光辉老人每天都骑行健身。

黄帝故里、安阳殷墟博物馆、邯郸黄梁梦吕仙祠等景点时，都停下来游玩一番。

第一次长途骑行的经历让李光辉体验到骑行的乐趣，激发了对骑行的热情。湖北、福建、海南、重庆、青海、辽宁……李光辉用车轮丈量祖国的大好河山，骑行轨迹遍布全国。“有一年去青海，为了节省时间，我们到达目的地后开始骑行。骑友们担心我有高原反

应，不建议我参与。我尝试了一下，感觉身体还行，就利用四天时间，绕着青海湖骑行了一圈。”李光辉说。

随着年龄增长，李光辉不再长途骑行，而是以短途为主。只要天气条件允许，每天吃过早饭后李光辉就会出门骑行，夏季骑行时间更长。“夏天天亮得早，我三四点就起床了，有时候不吃早饭就出门骑行。”李光辉告诉记者，“你看，我的自行车的车篓里装有水、奶

片、糖果，想去哪儿就去哪儿，骑行累了随时可以补充体力。”

“到西平植物园骑行41公里，到新店镇骑行43公里，到舞阳县吴城镇骑行60公里，我一点儿也不感觉累。”李光辉拿出手机，向记者展示自己近几日骑行路线图的截图。

采访时，老人家脸上始终带着慈祥的微笑。骑行不仅使老人锻炼了身体、增长了见识，还结交了不少志同道合的朋友，收获了爱。“一次远途骑行中我因为积食吃不下饭，又不想掉队，就一直跟在我后面。担心我体力跟不上，他们还给我买了葡萄糖，让我补充能量。”李光辉说，他曾去北京多次，所以骑行到北京的景点时，他就主动承担起看车的任务，让骑友们放心去景点游玩。

骑行途中难免会发生意外。“一次，我从河堤上下来时没看到台阶，连车带人从台阶上滚下来，整个人都摔蒙了，动弹不得。热心路人扶我起来后，好长时间我才缓过劲儿来。”李光辉说，好在当时戴着头盔，他只是脸部受伤，否则后果不堪设想。

在李光辉的影响下，他的儿子、女儿、儿媳、女婿也都爱上了骑行，一家人经常骑行外出。“我准备和女儿、女婿一起去海南过冬，在海南继续骑行。”李光辉说，只要身体条件允许，他会一直坚持骑行，享受骑行带来的乐趣。

笔耕不辍 记录家乡故事



司丰水在写作。

■文/图 本报记者 于文博

75岁的司丰水是召陵区万金镇司庄村人。退休后，他四处收集村庄的历史故事、传说，编写村史，让年轻一代了解村子的历史、记住乡愁。

近日，记者在市民公园附近见到了司丰水。他衣着整洁、文质彬彬，包里放着厚厚一摞他写的关于村庄历史的稿子。

“写司庄村得先从卸载村说起。”司丰水告诉记者。

为什么从卸载村写起？“司庄村与卸载村有着千丝万缕的关系。”司丰水告诉记者，明朝初年，司庄村司姓先辈从山西洪洞县迁至此处，随后有其他地区和姓氏的人陆续迁入，并各自建立了村庄，最终形成了卸载村、前崔村、刘庄村、司庄村、小赵庄村和曹楼村六个自然村。这六个自然曾被当地人合称为“卸载陆村”。如今，小赵庄和原卸载村合为卸载村，刘庄村和原司庄村合为司庄村。

《卸载村的传说》《卸载的寨》《“卸载”的来历和变迁》……司丰水在稿子中详细介绍了卸载村的来源、传说，介绍了村里的两座庙以及村民建造的村寨等。

介绍完卸载村，司丰水又在《值得纪念的司家人》《千顷司家》《礼赞老槐树》等文章中介绍了司庄村的人文故事。他的文字既严谨又朴实。

“我想把村里的一草一木都写进村史中。”司丰水写有一篇题目为《礼赞老槐树》的文章，讲述老槐树历经600年风雨、从小树苗长成参天大树的故事。“希望这篇文章能让年轻人了解这棵树，感受到它顽强的生命力和所承载的历史文化内涵。”司丰水说。

“司氏子孙志四方，和睦家和路宽广。孝悌诚信人为本，克难勤俭福乐康。”在《千顷司家》一文中，司丰水以诗表明自己写村史的原因，“我想用文字记下先辈的故事，留住司庄村的根与魂。”司丰水说。

为了真实记录家乡的故事，司丰水走访了村里许多老人，查阅了大量资料，寻找古迹遗址，希望从中获取一些信息。据司丰水介绍，古时卸载陆村有一座祖师爷庙，清末改为教室。1975年

发洪水，学校被冲塌。洪水过后，司丰水和村民在清理废墟时发现了一块青石碑，碑文上记载了当地两次遭遇洪水的情况。“这是我第一次发现有关卸载陆村的历史遗存，感觉很新奇。我看了数遍，碑文都能背下来了。”

“我还在收集村里流传下来的方言。等收集得多了也编成册子。”司丰水说，这些方言大多来源于和村民的交谈，“和大家聊天时，听到他们说方言，我就用手机记下来，回去后整理成文字。”

司丰水不仅坚持写村子的历史故事，而且关注乡村教育，带动退休教师、村民和教过的学生为乡村学校捐赠桌椅、修缮校舍等，还关注村子的文化建设，创作村歌……

“只要还拿得动笔，我就会一直写下去。”司丰水表示，“将来，我准备把这些文章结集出版，发给村民。”



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



美好人间

公交车上的暖心事

■唐永平

11月11日一大早，我和老伴到市区祁山路北段的一个公交站牌下等107路公交车，准备到河堤附近一家饭店吃早餐，喝我们喜爱的芝麻叶豆腐脑。

冷风嗖嗖，寒气袭人。没想到天气这么冷。我俩等了好久也没有等到公交车。这时，一辆往北行驶的107路公交车停在对面的站牌前。司机摇下车窗玻璃、隔着马路对我们说：“那边的107路公交车改线路了，到前边站牌等吧。”这时我才发现，北边不远处正在施工，可能公交车因此临时改了线路。于是我们就往南走去。前边站牌并不远，拐个弯就到了。若没人提醒，我们两个怕是真的要冻感冒了。顿时我俩心里暖暖的，感激之情油然而生。我不禁想起几年来坐公交车的暖心往事。

我家住在欧洲故事小区，107路公交车经过小区西门，我和老伴常坐这路车。这条线路清一色都是女司机，人美心灵更美。只要一

上车就能收到美女司机的轻声问候。美女司机会等到乘客坐下再启动车，对待老人格外关照，而且车开得稳、车速匀，让乘客感觉很舒适。

疫情期间要扫码上车，有些老人没有微信，司机就耐心帮老人登记填表，从没有不耐烦、急躁埋怨的现象。一次，我和老伴在车上坐，看到一个小男孩慌慌张张地坐车去上学，一不小心把自己的口罩带拉断，不能戴了。当时不戴口罩是不能坐车的。正当小男孩手足无措时，司机说：“我送你一个口罩，快坐下吧。”

去年夏天，我和老伴赶完集坐公交车回家，到家发现把一兜胡萝卜忘在车上了。由于我们从来不记车牌号，老伴说：“别找了，肯定找不到了。”我抱着试试看的心理去找，找了几辆车都没有。正想放弃时，又过来一辆公交车。我刚一上车，司机就说：“您的菜在这儿呢。你们老两口经常坐车，我认识你们。”

一幕幕往事浮现脑海，那些温暖的瞬间，我永远铭记于心。

养生保健

秋冬养气血 试试这“三宝”

当人体气血不足时，易出现精神恍惚、心悸不安、关节疼痛、消瘦或肥胖等问题，除了带来各种不适，还会埋下健康隐患。秋冬养气血吃啥好？一起来了解吧。

龙眼：晒干后既可当零食，也可入茶、入汤，配到各种药方里。从药性上来看，龙眼入心经、脾经，能够养心血、益心气、安心神。

山药：入脾胃经，性平，用来补脾胃既不燥也不温。早餐来1-2段蒸山药，或晚餐炖汤时放一点儿。从现代研究来看，山药中最主

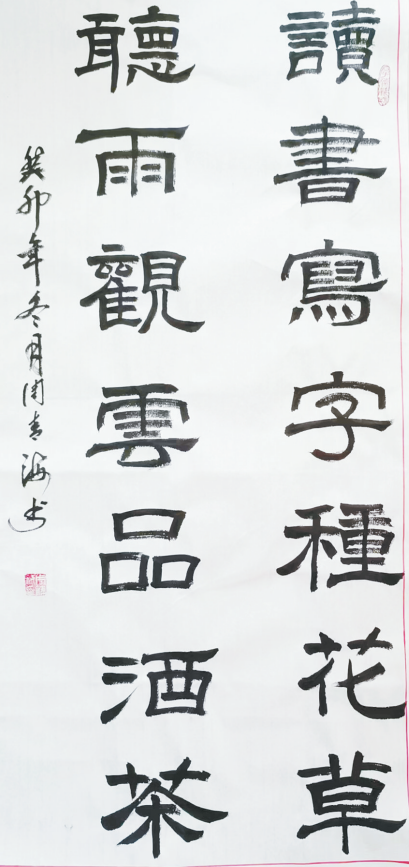
要的成分类是糖类，如淀粉、多糖等。多糖是调节免疫系统的一类化合物，免疫力强了，气血也就调和了。

川芎：在中药里，治疗血虚引起的头部疾病和受风寒引起的头痛都会用到川芎。

除了上述三种食物，也可适当多吃补气血的食材，如鸡蛋、红枣、猪血、鸭血等，合理搭配，尽量保证营养均衡。此外，也可用党参、黄芪等补气补血的药材搭配鸡肉、红枣、枸杞等炖汤喝。

据广东中医药、CCTV健康之路等

书画艺苑



读书写字种花草 听雨观云品酒茶（书法）

周清海作