

挖掘村庄文化 留住乡土记忆



朱耀杰在农家书屋整理书籍。

■文图 本报记者 于文博
12月8日,阳光明媚。源汇区空家郭镇半坡朱村一派安静祥和。
村委会旁的文化大院的院门敞开着,64岁的朱耀杰正在打扫卫生。党建馆、伟人足迹馆、非遗馆、乡贤馆、农家书屋,

每一处朱耀杰都打扫得很仔细。

朱耀杰是半坡朱村文化大院的管理员、讲解员,也是村庄历史文化的挖掘者和记录者。多年来,他奔走在街头巷尾、田间地头,挖掘、收集村庄历史文化资料。他笔耕不辍,撰写了多篇文章,致力村庄文化建设,尽自己的力量丰富村庄的文化内涵,为“古韵半坡”贡献力量。

朱耀杰是一名退休教师,曾教授过初中历史、语文等学科,平时喜爱写作。在他的书桌上,记者看到《中原名寨半坡朱》《永庆名寨话将军》《古韵半坡》等文章。细看这些文章,都与半坡朱村的历史文化有关。

“明代万历年间半坡朱村就是经济繁荣的村寨,有碑为证。”说起半坡朱村的历史,朱耀杰打开了话匣子。他告诉记者,20世纪90年代初,半坡学校改造照明线路,埋设地下电缆。老师带领学生挖土时挖出一块石碑,上面刻有“王马寺西南十

八里半坡朱”等字样。

当时朱耀杰是一名历史老师,他认真研究了这块碑。为了佐证碑文所说,他还翻阅族谱、查阅各种资料,到村内老人家中采访。“此碑证明万历七年前就有半坡朱村,还能显示当时佛教活动的情况,对研究半坡朱村的历史很有意义。”他组织学生到石碑进行观摩,向学生讲述半坡朱村的历史文化,并普及了文物保护方面的知识。

明朝后期,半坡朱村出现一些官宦世家及富商。他们读书习武、买地盖房,勤劳地建设着村庄。到清朝中晚期,这里成了通往大西南的交通要道上一个重要驿站,人才辈出,美丽富饶。当时,“郾城南,数米檀,地有几百顷,房有几百间”的说法在民间流传甚广。朱耀杰家财万贯、乐善好施;两代花翎侍卫治家严谨、战功赫赫……挖掘半坡朱村历史的同时,朱耀杰被先祖的勤劳和智慧深深打动。在用笔记录的同时,他也用行动支持着村里的文

化建设,弘扬优秀传统文化精神,留住乡土记忆。如今,他负责管理村里的文化大院和农家书屋。

半坡朱村农家书屋藏书过千册,屋子中央摆着桌椅,上面有书籍借阅册,登记着村民借阅书籍的信息。“我家离书屋不远,村民不管啥时候借书只要喊一声我就能过来。”朱耀杰说。

管理书籍、进行借阅登记只是朱耀杰工作的一小部分,他把大部分精力放在教村里的孩子学习传统文化经典上。每逢节假日,朱耀杰都要开班授课,带领孩子们诵读经典,并为他们辅导功课。

“现在我们村有文化大院、文化合作社,村里明清时期的古建筑群也得到一定程度的保护和开发,每年都有不少人来村里参观游玩。”朱耀杰说,“传承历史才能更好地振兴乡村。我希望通过大家的努力,传承保护优秀乡村文化,激发乡村文化活力,留住乡愁、乡风、乡韵。”



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



衰老不可避免 如何从容面对

■王晓景

案例:

60岁的李女士说:“白头越来越发,每隔两三个月都要去理发店染发;记忆力越来越差,以前毫不费力就能记住的信息现在记不住了。真羡慕年轻人。”

70岁的王大爷也调侃自己:“年轻时健步如飞,现在搬几棵白菜就步履蹒跚。颈椎、肩膀、腰腿、肠胃……许多曾经觉得无所谓的小毛病现在已经影响正常生活了。”

分析:

人都会衰老,这是一个正常的生理过程。步入老年的人内心或多或少都有对“变老”的焦虑和“抗老”的执着,总想保持年轻的状态。因为变老意味着丧失,比如会失去健康,失去生活的主动权;衰老还伴随着对自我价值的怀疑、焦虑以及自我认同的转变。有时候,我们越是抗拒变老,越会加重焦虑。

人生的每个阶段都有不同的状态。孔子说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”每个年龄段都有各自要面对的问题与任务。他认为人到了70岁才是发展最完善的状态。人不应该只关注自己的巅峰时期。有时候我们对于衰老的恐惧和焦虑源于对未来的不自信,不相信有了皱纹与白发自己依旧能够充满魅力,不相信自己在未来可以比现在过得更好。

对策:

顺其自然,接受现实。50岁之后,外表、体力和智力会慢慢走向衰老。如果总是与壮年时比较,难免有失落和压力。孙思邈在《千金翼方》中说:“人年五十以上,阳气日衰,损与日至,心力渐退,忘前失后,兴居怠惰,计授皆不称心,视听不聪,多退少进,日月不等,万事零落,心无聊赖,健忘嗔怒,情性变异,食欲无味,寝处不安。”讲述了由于生理机能的变化,老年人视觉、听觉、味觉和性情上的变化。

老年朋友首先要认识到衰老是一个必然的过程,是从一个阶段转入另一阶段的自然规律,是每个人的必经之路。坦然接受变老,才能正确面对自己生理、心理上的一系列变化,不勉强自己做力所不及的

事情,智慧处理工作与生活中可能出现的失落感和挫败感。

注重学习,培养兴趣。有人说:“变老不是皮肤松弛、皱纹出现,是一个人不再愿意接受新事物。”时代不断向前,新生事物不断涌现。如果能学会拥抱新事物,那么日子就好像翻开了新的一页,让人再次体味到新的生机。

宋代养生家陈直写了一本《养老奉亲书》,收集了宋代以前的长寿经验和养生方法,其中一篇《述齐高士乐》,说的就是老人十种保健养生的方法:读义理书,学法帖字,澄心静坐,益友清谈,小酌半醺,浇花种竹,听琴玩鹤,焚香煎茶,登城观山,寓意弈棋。这些怡情之法放在当下仍有参考价值。现代医学研究也证明,适量、经常的脑力劳动,使脑细胞不断接受神经信息的刺激,从而保持活跃状态,对延缓细胞的衰老和脑功能退化有重要意义。老年朋友应根据自身条件和兴趣参加一些文体活动,如阅读、书法、绘画、垂钓、下棋、养花养鸟、打太极拳,既可开阔视野、陶冶情操,又是一种健康、健身的手段,使精神有所寄托。

保持乐观,看淡得失。清代养生学家曹庭栋75岁高龄时所著的《老老恒言·省心》中说:“老年肝血渐衰,未免性生急躁,旁人不及应,每至急躁益甚,究无济于事也,当以‘耐’字处之。百凡自然就理,血气既不动妄,神色亦觉和平,可养身兼养性。”明确指出因年老而出现的性格变化,并提出“忍耐、而其自然”的应对方式。老年朋友在日常生活中要善于调节自己的情绪,保持愉悦的心情,注重发现事物美好的一面,遇到不愉快的事以健康和大局为重,采取达观的态度,善于自我解脱,泰然处之。

年龄无法逆转,但我们可以努力把每一天、享受每一天,不负时光,让心态永远保持年轻。

本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者



常云梅:让老年人生活得更幸福

■文图 本报记者 孙震

“老年朋友要学会关爱自己、学会自我调节。建议大家多运动、多学习、多动脑、多参加有意义的活动,保持愉悦的心情……”11月30日上午,在郾城区沙北街道海河社区日间照料中心,市幸福家园社区老年大学执行校长常云梅正在举办关爱老年人身心和心理健康知识讲座。20多名社区老年人前来听讲。

常云梅根据老年人身心特点,结合案例为大家耐心讲解,提醒老年人日常生活中要合理膳食、纠正不良生活习惯、保持良好心态。

“请问常老师,老年人如何调整心态,释放不良情绪?”有老人问。“老年人要培养自己的兴趣爱好,要跳、要聊、要笑、要俏,寻找志同道合的伙伴,一边学一边玩,不知不觉就释放了自己的不良情绪。”常云梅回答。她不时与在场的老年人互动,向回答问题正确或积极发言的老年人赠送小礼品。

“常老师的课很实用,我们都喜欢听。”83岁的张梅花老人说,常云梅不仅到

社区讲授健康养生等方面的知识,还经常带领志愿团队进行义务劳动、举办公益演出。

“常老师不仅是市幸福家园社区大学的明星老师,更是资深志愿者。”市幸福家园社区老年大学校长李素娥介绍,常云梅经常到社区讲课,涉及家庭教育、老年人健康养生等方面,深受大家欢迎。她是老人眼中的“好闺女”、居民口中的“好大姐”。

2021年一个偶然的机会,常云梅认识了李素娥,得知市幸福家园社区老年大学经常开展公益活动后,她就加入了该团队。这些年,常云梅经常走进社区开展志愿服务活动,关心留守儿童和孤寡老人。哪里有需要,哪里就有她的身影。她多次到郾城区沙北街道海河社区、嵩山社区,源汇区马路街街道八一路社区,召陵区天桥街道滨河路社区等开展各种能公益活动。

“每次开展志愿服务活动对我来说都是学习的机会。”常云梅说,她热爱学习,读书是每日必做的事情。她读过的书籍有教育类的《童年的秘密》《捕捉孩子的敏感期》

《正面管教》等,管理类的《为成果而管理》《管理的实践》《智慧健康养老服务与管理》等,还订阅了《演讲与口才》等。

“书越买越多,但时间越来越不够用。”常云梅介绍,为了不浪费时间,她给自己定下小目标,列出学习计划,每周进行小结。每天早上5:30至6:30用来读书,利用每天上下班坐车等碎片化时间浏览电子书。和朋友聊天时听到受启发的话或者看到街道上展示的好的标语和文案,常云梅都会赶紧记下来。

“让老年人听得懂、听得进去,这才是一节成功的课。”在常云梅看来,一节课课时虽短,但涵盖的知识面很广。为了保证讲课效果,她会在开展老年公益活动时做好调查。“老人喜欢听什么我就讲什么。”常云梅说。

常云梅也很享受学习的过程。在她看



常云梅在社区讲课。

来,不管这几年的社区公益讲座还是志愿服务活动,自己都受益匪浅。只要持之以恒、用心钻研,她坚信一定能不断进步。

常云梅的辛苦付出得到了大家的一致认可,先后被评为“暖冬行动”优秀志愿者、省百姓学习之星。“让老年人生活得更幸福,能够帮助到有困难的人,我感觉非常快乐。未来,我会带动身边更多的人,将这份爱传递下去。”常云梅说。

家庭纪事

■刘会琴

很多老年朋友都错误地认为:老夫老妻在一起生活了大半辈子,已经磨合得天衣无缝了,彼此间说话办事也不用顾忌什么了。殊不知,老夫老妻之间也要给彼此留面子。

我和老伴一起生活了半个多世纪,可以说是相濡以沫,彼此在感情上没有任何隔阂。可是在日常生活中,我依然时时注意分寸,但凡在外人面前总会给老伴留足面子,保持老伴的形象。

老伴80岁生日那天,亲朋好友都来贺寿,其中有一个老朋友喝高了,当众嘲笑老伴做了一辈子的“妻管炎”。我看到老伴脸上的表情极不自

给老伴留面子

然,就连忙过来纠正:“老王大哥,我们家老耿一直是一家之主,他在家说一不二,绝对是NO.1。是不是呀孩子们?”满桌的人都随声附和:“可不是嘛,爸爸在家一直是‘一把手’!”我悄悄看了一眼老伴,老伴脸上掠过一丝自豪,尴尬的表情不翼而飞。

有一年重阳节,老伴当年的几位战友在我家聚会,当时我正患感冒,孩子们又都在外地。我虽然感觉全身无力,但还是忙前忙后地给几位客人做饭菜,全程热情款待他们,把他们照顾得无微不至。几位客人临走时抓住老伴的手,脸上满是羡慕地夸赞:“老耿啊,你可真幸福啊,找到这样一个知书达理、知冷知

热的好老伴!”老伴脸上顿时满是自豪,却谦虚地说:“哪里哪里,平凡人过平凡日子嘛!”

客人走后,老伴拉住我的手说:“老伴啊,真的谢谢你呀!我知道你这几天感冒了,但却拖着病体照顾我的战友,给咱家赚足了面子,让我很感动。我的那几位老战友一个劲儿地夸你呢!”

几件日常小事让我认识到老年伴侣之间也要彼此尊重,多为对方着想,维护对方的面子。那种当众贬低老伴的做法不仅有损老夫老妻之间的感情,也给老年人的心理带来不同程度的负面影响,实在是得不偿失。

诗风词韵

农家 (外一首)

■李俊卿

两只喜鹊闹篱瓦,一杆修竹出篱笆。寒风不侵小院落,沙澧人家话桑麻。

随想

秋风寒来始入冬,黄叶飘洒戏冷风。不见枯枝傲霜天,唯有枫叶一抹红。

多味晚晴

不贪便宜 快乐生活

■詹永平

不贪便宜是拥有健康人际关系和幸福生活的基础,自尊自爱是心情舒畅和精神快乐的重要保证。摒弃贪念、被人尊敬、保持开心能增强免疫力,使人健康长寿。

生活中,我们常常看到个别老人有喜欢占小便宜的现象,如把小区绿地圈为己有等。这些人以为鸡毛蒜皮的小事没人管,殊不知,私欲膨胀会应了那句老话:贪小便宜吃大亏,得不偿失。

首先,拿了不该拿的、得了不属于自己的东西,必然心神不宁、暗自忐忑,怕被发现。再者,一旦事情败露,轻则被人唾弃,重则被批评教育,甚至赔偿损失、受罚。此外,做

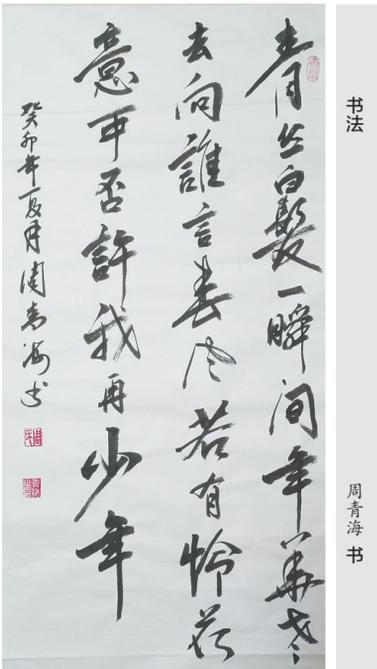
了不光彩的事会被人指指点点,影响人际交往和生活质量,哪有快乐可言?长此以往,自己的心情会随之变坏,免疫力也会减弱,导致健康水平下降。

可以说,我们是最幸福的一代老人,全社会敬老爱老,惠老政策不断推出:坐公交及逛景点或优惠或免费、高龄老人享受补贴等。想当年我们努力拼搏,在激情燃烧的岁月洒下了辛勤的汗水、留下了奋斗的印记,为国为家作出了贡献。现在年龄大了,我们仍然不能放纵自己。我们要传承中华民族的优良美德,秉持一个普通公民基本的操守,用自爱赢得尊重,每天坦荡生活,健康幸福度晚年。

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您非常喜欢写写画画,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



书法

周青海书

养生保健

每天一个鸡蛋 锁住维生素D

与其他季节相比,冬季日照不够充足,人体内的维生素D水平可能会有所下降。维生素D缺乏会造成骨骼矿物质异常,使孕妇和老年人已成熟的骨骼脱钙,诱发骨质疏松症或骨质疏松症。

有研究显示,每周吃7个鸡蛋,即平均每天吃一个刚刚好,可以帮助机体维持正常的维生素D水平。

食用鸡蛋时应注意以下三点:

- 1.不要丢弃蛋黄,蛋黄才是鸡蛋最主要的营养“担当”。除了维生素D,蛋黄中还富含磷、胆碱及其他维生素、矿物质。
- 2.不要生吃鸡蛋。生鸡蛋除了容易携带沙门氏菌等致病菌,还有抗胰蛋白酶,可以抑制蛋白质的分解,影响肠道对蛋白质的吸收。
- 3.蒸和煮的方式最好,高温煎炸会降低鸡蛋的消化吸收率。

名家名句

在生活中,所有的人都会有一段温情。人在感到心灰意冷的时候,就缅怀那段温情。

——加缪

称赞不但对人的感情,而且对人的理智也发生巨大的作用,在这种令人愉快的影响之

下,我觉得更加聪明了,各种想法以异常的速度接二连三地涌入我的脑海。

——托尔斯泰

旅行的精神在于其自由,完全能够随心所欲地去思考、去感觉、去行动的自由。

——威廉·海兹利特