

七旬老人爱写诗 一字一句显真情

■文/图 本报记者 张玲玲

“我没别的爱好，就喜欢写诗。我觉得诗歌最能表达我的情感。”1月19日，在接受记者采访时，今年71岁的曹东亮笑着说。退休前，曹东亮是中学语文教师。退休后，曹东亮开始创作诗歌。对于曹东亮来说，诗歌是生活中必不可少的精神食粮。

走进曹东亮的书房，三个书柜里摆满了各类书籍，地上还堆放着十多个装满了书的箱子。“我爱看书，也爱买书。书房里除了我上班时用的教材，其他书都是买的，而且大部分我都认真读过。”曹东亮说，以前买书得去书店，出差或旅游时他最喜欢逛书店，看到喜欢的书就买回来。“记得有一年我去北京出差，买回来的书有几十斤重，下火车后我自己背回了家，累得气喘吁吁的。现在买书太方便了，网上下单后，快递员会把书送到家里。”曹东亮告诉记者。

除了书房里放满了书，曹东亮的床头、床边也摆着书。“我每天的必修课就是看书、读诗、写诗。”曹东亮说。

作为一名语文教师，曹东亮对诗词情

有独钟。采访中，提及古今中外的诗词佳作，曹东亮随口就能背诵。“上学及工作期间，我背诵了大量诗词，尤其是教学时，为了上好课，我查阅了很多诗词资料。”曹东亮说，“创作诗歌需要大量的时间和精力，退休前工作忙顾不上，退休后我就开始进行创作。”

对曹东亮而言，创作诗歌是水到渠成的事情。“我们常说，生活要有诗和远方。所谓远方就是外出旅游，走出日常生活的环境，看不一样的世界。诗歌是表达情感的一种方式。通过读诗，我们能进入另外一个世界，与作者产生情感共鸣，可以说这种体验感胜于旅游。自己创作的诗歌能让别人产生共鸣，是非常有意义的事儿。”曹东亮说。

“倒海翻江，一鸣铿锵，蛟龙出水一声吼，鸥鹭惊慌慌。忽然游龙排雁阵，插上翅膀一双双，看雁鸣激越，昂首向远方，一飞冲天化彩凤。去追问，地为何老，天为谁荒。”这是曹东亮创作的诗歌《划龙舟》。“当时，我在沙澧河风景区看完龙舟赛后非常激动，灵感油然而生，就坐在路边用手机写下了这首诗。”曹东亮说。

《大雪的神话》《夜市归来》《晒暖》《眼袋》《秋雨》……对自己创作的诗歌，曹东亮都会以美篇的形式在网上分享。在

曹东亮心里，生活中的点点滴滴、所见所闻、感悟体会都是创作诗歌的灵感。“一般情况下，我创作一首诗需要三五天时间。”曹东亮说，不过，他的诗歌也有创作时间长的，如诗歌《蹈海》，他就酝酿了十多年。“1998年暑假，我带着孩子去青岛游玩。面对浩瀚的大海、汹涌的波涛，我激情澎湃，迎着一人高的浪头就扑了上去。事后，每每想到那一幕都后怕。”曹东亮说，“我一直想写首诗表达自己的情感，但这种情感太深沉，我找不到适合的词句，无从下手。酝酿了很长时间，直到2017年，我用三天时间写出了《蹈海》。全诗分为五个章节，将青藏高原、大海、长江等拟人化。这首诗由多个不同的意象组成。”曹东亮说。

自2013年退休至今，曹东亮共创作了



曹东亮在读书。

500多首诗歌。2017年，曹东亮出版了诗集《一梦染晨曦》。凭着对诗歌的热爱和独到的见解，曹东亮多次被邀请参加与诗歌相关的学术会议。2023年11月，曹东亮应邀参加第八届别现代主义国际学术研讨会，并在会上发言。“我喜欢诗歌，也希望通过自己的努力，影响和带动更多的人爱上诗歌。”曹东亮说。

“银发族”寒冬健身热情高

科学锻炼 安全健身

■文/本报记者 张玲玲

图/本报记者 杨光

1月22日，记者在市会展中心广场看到，天气虽然寒冷，但市民尤其是一些老年人的锻炼热情却没有减少，篮球场、乒乓球、健身器材区……到处都有老年人锻炼的身影。适量的运动有益于身心健康。记者走访发现，市民特别是老年人对于锻炼身体的认知度、积极性都很高，几乎每天都到户外锻炼。那么，在寒冷的冬季，老年人户外锻炼应注意些什么？记者采访了市老年体协秘书长刘元龙。

“老年人冬季健身应把握‘三原则’，即身体力行、循序渐进、持之以恒。”刘元龙说，冬季气候干燥、气温低，人体的生理机能处于比较迟缓的状态，老年人进行户外运动时要注意保暖、防止受凉。“冬天外出运动时，一些老人为了活动方便，往往穿得比较少，在前往锻炼地点的途中很容易着凉。因此，老年人外出时最好披上一件大衣，等活动开了再脱下来。另外，刚运动完血液循环快，身体迅速散热，短时间内感觉不到冷。但由于毛孔处于张开状态，冷空气很容易侵入身体，等感觉到冷时，其实身体已经受到侵害了。身体受



一月二十四日中午，天气回暖，不少市民在市会展中心广场打乒乓球。

凉可能带来肌肉痉挛、运动疲劳反应加重、抵抗力下降等症状。所以，老年人运动后应当及时穿上外衣，做好保暖工作。”刘元龙说。

老年人在运动前，要做好热身活动。“冬季天气冷，人体血管收缩，血液循环不畅，肌肉和韧带也比较紧，如果突然发力，很容易造成肌肉拉伤、韧带撕裂甚至

家庭纪事

争当“五美庭院”示范户

■王海川

去年10月，舞阳县孟寨镇澧河村要评选“五美庭院”示范户。听说此事后，姑姑就给大儿子下达了任务：争当“五美庭院”示范户！

姑姑是二十世纪六十年代的高中毕业生，毕业后回村成为一名教师。她嫁到本村李家，育有二子二女。后来，姑姑离开教学岗位，回村参加生产队劳动。她耐心教育子女，培树家庭美德。我眼中的姑姑慈眉善目、脾气好，我每次休假回家时去探望姑姑，总能被她的目光所温暖。听妈妈说，姑姑读的书多、记忆力好，现在已经80多岁了，还能随口背诵数学公式、辅导孙辈做功课。“一个好家庭就是要家风正、

学风浓。”姑姑说，“传承好家风、建设好家庭，我们家就要争当‘五美庭院’示范户！”

所谓“五美”，就是院落美、居室美、厨厕美、家风美、绿化美。姑姑不只是下达任务了事，还不时到家里各处转转，“侦察”一下家里的环境情况。在中学教书的大儿子心疼妈妈，时不时打电话叮嘱她注意安全，自己也一有空闲就往家里跑，擦窗子、整院子、种花草……

10月底，澧河村的“五美庭院”示范户评选结果出炉，姑姑家评上了！

不久前，我去姑姑家，看到门口立柱上挂着醒目的“五美庭院”示范户荣誉牌；房前屋后干干净净，

种着蔬菜和各种花儿，庭院整洁有序，显得很温馨；进入室内，客厅窗明几净、厨房干净卫生，窗外一株蜡梅开满黄色的花儿，一股清香扑鼻而来……

过去，不少农家被子不叠、地面不扫、东西乱放，屋外柴草乱垛、粪土乱堆、垃圾乱倒、污水乱泼、畜禽乱跑。如今，“五美庭院”示范户的评选引导广大群众积极投身人居环境整治，以“小美”庭院点亮“大美”乡村，使文明之花在乡村竞相绽放。

“改变以前脏、乱、差的环境要从改变生活习惯和卫生条件入手。庭院美了，心里就是舒坦！”姑姑抚摸着荣誉牌，脸上乐开了花。

诗风词韵

七律三首

■焦仁峰

河大情

虽离河大卅七年，母校仍然记心间。
受教红楼长学问，听讲塔下探文山。
图书馆里读名著，宿舍窗前写短篇。
更记支农割小麦，一镰一曲醉心田。

登秦岭

茫茫秦岭晨曦晓，远近山头看不清。
呐喊驱逐白雾散，拳击振动彩霞生。
斩棘杀出南小道，披荆越过北高峰。
鸟儿啾啾传耳畔，溪流碧水响叮咚。

勤学不觉老

初识淑女桃花面，转眼韶华近暮年。
屡上山巅摘硕果，常游海挂挂新帆。
文坛作品诗词美，画板添香景色妍。
老媪履职人未歇，读博跃马再扬鞭。



秋色声（国画）

董新会 作

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



别样晚晴

过年这样穿



资料图片

春节将至，对于老年人来说，这个节日是家庭团聚、喜庆祥和的时刻。他们希望着装既得体又喜庆，展现出对传统文化的尊重和对节日的热爱。那么，在春节期间，老年人该怎样穿戴，才能既得体又喜庆呢？

首先，我们应该考虑融入传统元素。春节是传统节日，老人的服饰应体现出这种传统性。唐装、旗袍等具有浓厚中国传统元素的服装，既能体现老人的沉稳与庄重，也能为春节增添节日气氛。此外，老人的服装也可以选择带有吉祥寓意的图案或饰品，例如：福字、龙凤呈祥、祥云等图案，更好地增添节日气氛。

其次，要注重舒适度。随着年龄增长，老年人的身体机能逐渐下降，对服饰的舒适度要求更高。因此，春节期间，老年人的服装应以宽松舒适为主，避免过紧或过松，以免造成不适或影响活动。选择面料时应以柔软、透气为主，如棉

质、丝质等，这样的衣物既能保证舒适度，又能让老年人感到放松。

此外，时尚感亦是穿戴中不可或缺的一部分。适当的时尚感能为老年人增添光彩。可以选择款式简洁大方的服装，通过巧妙的搭配和细节处理，展现出自己的品位与风采。对于老年女性来说，平头粗跟皮鞋、圆头平底皮鞋和尖头短筒皮鞋等都是过年流行的款式，既穿着舒适，又显得大方得体。

最后，老年人春节穿戴要优先考虑选择明亮的颜色，如红色、橘色、黄色等。这些颜色让人感觉温暖、充满活力。但在选择流行元素的时候，要避免过于花哨、喧宾夺主。

总而言之，老年人在春节期间的穿戴要综合考虑传统元素、舒适度和时尚感。另外，可以选择红色、融入中国传统图案的配饰，展现自己的品位与风采。

本报综合

养生保健

如此“节省”可能致癌

近年来，越来越多的科学实验证实，将近八成癌症患者的病因与饮食习惯有关。专家提醒，有些癌症可能是“省”出来的。

剩菜连续吃

晚上吃不完的饭菜，有些人喜欢放进冰箱，第二天甚至第三天继续吃。蔬菜里通常含有硝酸盐，在细菌的作用下，硝酸盐会转变为对人体有害的亚硝酸盐。存放时间越长，亚硝酸盐含量越多，偶尔吃一顿没有关系，但长期吃这样的剩菜，摄入的亚硝酸盐会非常多，从而对人体造成影响，其中，最主要的危害就是可能致癌。专家建议，绿叶菜、凉拌菜一定不能过夜，饭菜在冰箱存放的时间不要超过24小时，并且要高温加热后食用。

发霉食物舍不得扔

肉眼可见的食物发霉部分是由霉菌菌丝完全发展成型的，其周围一定有很多不成型的、肉眼看不见的霉菌菌丝。食物发霉后有些老人舍不得直接扔掉，选择切除或者挖掉霉变部分继续食用，这样做容易中毒。因此，为了安全起见，发霉食物还是不要食用，尽早扔掉。

筷子、菜板常年不换

很多家庭的筷子、菜板等厨房用具不用到坏就不舍得换。日常刷碗的洗涤剂只能洗去餐具表面的油脂，不能除掉隐藏在凹槽、缝隙中的细菌、霉菌，如易损伤肝组织甚至诱发肝癌的黄曲霉菌。专家建议，家中有裂痕的陶瓷器皿要更换，塑料制品一年一换，筷子3-6个月定期更换，菜板要生熟分开且每半年更换1次。

做饭不开油烟机

很多人可能不知道，在一个密闭的、没有开启抽油烟机的环境里炒菜一小时，对肺部的伤害相当于吸两包烟。因此，炒菜时一定要开启抽油烟机，并定期对抽油烟机进行清洁，保证良好的通风条件，炒完菜20分钟后关闭抽油烟机。

据《辽宁老年报》

