

# 百岁老人董廷举 难忘烽火岁月 安度幸福晚年



董廷举老人在给孩子讲述革命故事。

■文图 本报记者 张玲玲  
“我是1924年出生的。现在生活条件这么好，日子过得真是幸福。在过去的年代，我咋也想不到自己能活到现在。”日前，在郾城区老干部活动中心前的球场上，百岁老人董廷举告诉记者。

尽管已经百岁高龄，但老人依旧身体健康、精神矍铄、思路清晰。说起自己的革命生涯、工作经历以及与门球的不解之缘，老人记忆犹新。

董廷举是源汇区空家郭镇人，1924年出生于一个普通农民家庭。1941年，年仅

17岁的董廷举参加了抗日战争。1943年5月，他在大刘、向十等地参加游击战争。1953年，董廷举从部队转业，进入漯河粮食系统工作，直到1980年离休。

老人在1950年入党，有74年党龄。在董廷举的心中，那段战火纷飞的岁月是他生命中不可磨灭的印记。“他喜欢给大家讲述自己当年在战场上浴血杀敌的往事，走到哪儿讲到哪儿。有几次他生病住进了医院，就在病房里给病友们讲。他对那些战斗的细节记忆犹新。”董廷举的女儿董荷莲说。

采访中，董廷举穿着一件白色T恤，胸前戴着党徽。“党徽是他自己戴上去的，不管春夏秋冬都戴着。每月交党费的日子，他记得清清楚楚。”董荷莲说。

多年的军旅生涯，军人作风早已烙印在董廷举的骨子里。2013年，老伴去世后，董廷举来到漯河市市区与女儿一起生活。“父亲有晨练的习惯。早晨起来在门口的过道里跑步，他一边跑一边喊着‘一、二、一’，口号喊得响亮，有时还会做广播体操。”董荷莲告诉记者。

自2013年起，只要天气条件允许，董廷举都会骑着脚踏三轮车到郾城区老干部活动中心院内的门球场，或挥杆打球，或观看比赛。“离休后我就开始打门球，

有几十年了。”董廷举说，他曾担任过十乡门球队队长，带领球队多次在全市门球比赛中获奖。几十年如一日坚持不懈打门球，他不仅练出了好身体，也带来了好心情。“老人是这里的常客。每次来球场时，如果看到有球员在打比赛，他就坐在旁边看，待比赛结束后再过去打球。”郾城区老干部活动中心主任蒋春华告诉记者，前段时间这里有门球赛，老人还特意买了矿泉水送过来，大家都很感动。

提起董廷举，熟悉的人都会对他称赞不已。“他待人和气，跟谁都处得来，大家都很敬重他。现在我们偶尔回老家，村里的老少爷们听说他回来了，都过去看望他。”董荷莲说，“父亲一直教育我要尊老爱幼，不占别人便宜。现在他又这样教育我的两个孩子。在邻居眼中，俺家两个孩子都很懂事、讲礼貌。”

作息规律、不挑食、心态好、很知足……在董荷莲看来，这就是父亲的长寿秘诀。“他从来不跟人吵架，遇到不愉快的事情总是扭脸就走。他对现在的生活非常满意。”董荷莲说，父亲晚上8点多就睡了。但如果外孙回来得晚，他会等着。知道他喜欢吃红烧肉，外孙女经常给他买。“我赶上了好时代，现在的生活真幸福！我知足得很。”董廷举笑着说。

## 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；或在养生与健康方面有独特的理念、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!

## 从容面对衰老

案例:

76岁的李大爷说：“老了，真是不中用了。”——记性越来越差，老是忘记关火，忘记带钥匙，忘记吃药。颈椎、肩膀、肠胃都有了一些小毛病，不但开始影响正常生活，还和家人添了很多麻烦。

李大爷的女儿50岁了，她说在父亲身上看到衰老的可怕，也对年龄变得焦虑，抗拒自己身体出现的变化，比如白头发和皱纹的增加以及脸变黄、有斑等。

衰老是生命的自然过程，它不仅包括外表、体力的变化，还包括疾病，比如阿尔兹海默症、帕金森病与中风的后遗症等。面对衰老，越是防御，越会焦虑。那么，我们该如何接受自己慢慢变老的事实，又如何坦然面对?

对策:

了解衰老，理解身心之变化。了解衰老的过程，正确看待这些变化，不仅可以帮助我们预知和预防衰老，还能使我们根据不同年龄段采取相应的生活方式。比如在30岁~40岁之间，皮肤弹性减弱，开始有细纹出现，基础代谢率下降，体重管理困难；40岁到60岁，体能下降明显，骨密度降低，关节开始出现疼痛，记忆力发生变化；60岁以上，免疫功能开始下降，消化系统效率降低，心血管弹性减弱，记忆力减退，处理复杂问题能力下降。我们可以根据所处的阶段选择健康的生活方式，比如定期训练、规律饮食、保持充足睡眠、劳逸结合等。

转变观念，老了其实也很美。我们之所以对衰老恐惧，是因为我们把关注点放在秃顶、驼背、步履蹒跚上，从而把它视为一种糟糕的、受人厌弃的存在，却没有充分认识到老年人的优点。衰老为个人成长带来了诸多正面的影响，比如赋予我们智慧与经验，让我们在岁月的磨砺中变得更加沉稳和睿智，对事物的理解也变得深刻。衰老的存在不一定会剥夺我们生活的幸福感，比如以前行走如风，现在虽然走得慢了，但因此看到未留意过的

花花草草，对四季轮回变得敏感，更珍惜当下的时光。

持续成长，迎接人生第二春。从60岁退休到成为80岁以上的高龄老人，有数十年的时间可以发展个人爱好，享受天伦之乐，为社会贡献余热。如果条件允许，可以重返职场，或者根据自身实际情况学习兴趣的新事物，锻炼大脑对信息的加工处理能力，强化大脑对资源的利用率和认知功能。老了还有能力去做自己喜欢的事情，是应对生活的法宝。

自我关怀，接纳生活中的不完美。允许自己出错，偶尔忘事或丢钥匙属于正常现象，不过分苛责自己。虽然年岁渐长，无法再像从前一样工作，但在力所能及的范围内做一些事，即便不完美也没关系。即便什么也做不了，单纯的存在也会给家人带来喜悦与感恩，自身的价值并没有降低。

维持社交，连接他人很重要。积极的社交活动会锻炼语言和记忆等认知能力的不同方面，对于老年人的幸福感和健康非常重要。老年人可以利用科技产品和网络平台与家人朋友保持联系，分享生活点滴；可以参与社区组织和志愿者服务增进邻里关系，培养友谊；可以用自己所积累的经验、用自己能够做到的方式为他人作贡献；根据自己的兴趣和条件运用个性化的娱乐方式，比如时装秀、滑冰、潜水、摄影和手工制作等，发挥创造力和想象力，更好地享受生活乐趣。

试着接受衰老，对一个人的精神世界意味着不再被外在的表象所束缚，而能够看到生命的本质和内在价值，会珍惜每一个瞬间——无论青春的激昂还是暮年的安详。

本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓景



心理讲堂

## 这群老人爱舞龙 强身健体欢乐多

■文图 本报记者 朱红

9月6日下午5点，在沙澧河交汇处北岸的草坪上，一条彩条“龙”上下翻飞，煞是好看。这些彩“龙”叫空竹龙，30多名老年空竹爱好者身穿红白相间的传统服装，正在排练团体表演节目《彩虹门》。他们都是市空竹协会的会员。

据市空竹协会会长闫付友介绍，他们正在为不久后举行的一场展演作准备。随着闫付友的口令，老人们一丝不苟地练习着各种动作，挥汗如雨。在他们手中，近20米长的彩“龙”非常服帖，时而像温柔的水波一圈圈向外荡漾，时而像巨龙在云海里翻腾，引来旁观者的阵阵掌声和赞叹声。

闫付友今年63岁。“市空竹协会2020年元旦成立，当时会员只有几十个人。如今会员已有100多人，年龄最大的80多岁，最小的50多岁。”闫付友说。

据闫付友介绍，空竹龙的上部是一个龙头，龙头一端连接一根软绳子，另一端连接着几米长的龙身和龙尾。龙身与尾巴用彩色长布条制作而成。手持着绳子上下左右挥舞，龙身龙尾跟着起伏旋转，如同彩虹。空竹龙的玩法看起来很简单，但想舞好并不容易，需要力气和技巧。

“首先要呈8字形舞动，然后再均匀用力，让空竹龙变成不同的造型。”闫付友说，技巧熟练的人，在舞空竹龙的时候不仅可以造型多变，还可以把龙头抛向空中再接住继续舞动。据了解，空竹龙的舞动结合了抖空竹、舞龙的技巧。在舞空竹龙时，老人们往往会先练习一段时间抖空竹，熟练后再舞空竹龙。

74岁的朱全领经常教大家一些舞龙技巧。他会舞23米长的高杆龙。“刚开始舞空竹龙的时候很难做到得心应手，舞几下空竹龙就缠在身上了。”朱全领说，“经过一段时间的摸索、练习，大家舞空竹龙的技巧越来越熟练了。”

“我们舞空竹龙全靠自学，不仅掌握了基本套路，还创新了一些表演动作。”采访中，老人们自豪地说。

丁秋会今年56岁，加入市空竹协会一年多。之前她身体不太好，想找一种适合自己的锻炼方式。后来接触到这群“竹友”，一下子爱上了抖空竹。如今她身体越来越健康，心情也很愉快。

“六六大顺，倒挂金钟，心心相印，抬花轿……”68岁的盛爱琴一边抖空竹，一边报着各种空竹动作，娴熟又自然，令人眼花缭乱。

姚建廷和刘秀英夫妇均为71岁，加入



市空竹协会会员在排练节目。

市空竹协会五六年了。他俩为了练习空竹节目《夫妻同心》用了两年时间。“练协调度和默契度很难，但我俩终于练成了，很有成就感，也对舞空竹龙更有兴趣了。”姚建廷说。

“舞空竹龙人越多越有趣。”62岁的夏新给每个动作都起了名字，她一边喊着每个动作的名字，一边给自己鼓劲儿。

“舞空竹龙是一项综合性多功能健身运动，动作有绕、摆、旋、抄、抛

等，要求舞者的眼力好，手脚配合灵活，对腰椎、颈椎、胳膊、腿等都有很好的锻炼效果。”闫付友说。

闫付友介绍，目前市空竹协会排演的空竹龙集体节目有《阿里山的姑娘》《你若盛开蝴蝶自来》等，正作为样板节目在全省普及。

“平时我们还受邀参加各种演出。一群志同道合的朋友聚在一起，大家都感到很开心。”闫付友说。

## 人间真情



## 母亲的“顺路”

■王海川

母亲今年92岁了。每次我探亲结束返程时，母亲都要“顺路”把我送上车。每次挥手告别时，看着身体微微发抖的母亲，我都忍不住流泪。

今年暑假期间，我又回到漯河探望母亲。返程的那天清晨，我在卧室收拾行李，母亲不时推门进来，一会儿提醒我别落下东西，一会儿又拿来牛奶、鸡蛋让我路上吃。我有些不耐烦，但没说什么。正当我打包时，母亲再次进来，掂来了半袋花生米，说让我带回去吃。我让母亲坐下休息，不要再进进出出了。母亲轻声对我说：“我今儿让你妹妹带我去城里看看，顺路送你。”我心中顿时涌起一

股暖流。我知道，母亲的“顺路”只是个借口，她只是想送我。过了一会儿，母亲又说：“咱们不坐公交车了，我让玲儿去隔壁邻居家借辆三轮车，你慢慢收拾。”

返程前两天，母亲总是在我耳边唠叨，担心我这一走不知道何时才能再回来。我安慰她说：“等我退休了就回来陪您！”但母亲不信，说：“你有一家人呢。”真正要离开时，母亲尽管心中不舍，但她还是对我说：“公家的事大，你赶紧回去吧！”

返程这天一大早，母亲早就起床忙着准备饭菜、煮鸡蛋，生怕我路上饿着。母亲嫁给父亲70多年了，她勤劳能干、任劳任怨，从没让六个孩子挨过饿。她对我们的照顾无微不至，从上学到工作，总是替我们想在前面。我们有了孩子后，母亲的照顾也从未缺席。我在甘肃工作，离得远，回家的次数少，因此也得到了母亲格外的照顾。每次我探亲结束，母亲总是坚持“顺路”送我。

这天天气突变，风雨交加，幸好妹妹提前为母亲准备了衣物。母亲坐在车前，我坐在车尾，试图为她挡

风。但风儿不听话，兀自吹乱了母亲的满头白发。看着母亲凌乱的白发和微微颤抖的嘴唇，我的泪水不由自主地流了下来。我转过头，用手拭去泪水。母亲关心地问：“你咋了？”我勉强笑了笑说：“雨太大了，咱们躲一下吧。”妹妹把车开到路边一家化肥销售店前，我扶着母亲下车进去躲雨。母亲一直在发抖，我问她是不是冷，母亲说：“没事儿。年纪大了，身体也不听使唤了。”夏天的雨来得快去得也快，不久雨停了，我们又继续赶路。

到了县城十字路口，我让妹妹带母亲赶快回家，但母亲不同意，坚持让妹妹把车开到去漯河的长途汽车旁边。我很快上了车。由于长途汽车等人，暂时不走，我透过窗户示意妹妹带母亲赶快回家，但母亲一直不愿离开。看着风中白发凌乱的母亲，我又忍不住流下了泪水，再也不敢去看她。

长途汽车终于开动了，我从后车窗望着风中的母亲和一直默默陪在母亲身边的妹妹，心一下子空了。

回到我工作的城市已经是第二天中午了。和爱人提起母亲的“顺路”，爱人叹了口气说：“妈妈都90多岁的人了，哪是‘顺路’送你呀，她就是专门去送你的呀！”

人们常说：父爱如山，母爱似水。对我来说，母爱虽相隔千里，却无时无刻不在我身边。



榴开百子 (国画) 董新会 作

便無好事  
同好時節  
開事掛心  
有涼風冬  
春有百花  
秋有月夏  
畫

书法

周青海 作

## 征稿

本版真诚关注老年人的生活，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。

联系电话：13938039936

## 养生保健

## 老年人如何过“秋”

秋季阳气由升浮逐渐趋于沉降，天气也渐凉，是老年人易发病的时节。老年人需要对健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面的知识有一些了解。这里介绍一些防病治病、预防保健的科学知识，为老年人如何过“秋”支招。

润燥养肺  
推荐陈皮姜茶

专家提醒，入秋后空气逐渐干燥，称为秋燥。需要预防肺燥引起的口干、咽干等症。这里推荐代茶饮——陈皮姜茶。陈皮健脾祛湿兼理气，生姜解表散寒、温胃止呕、温肺止咳，各取3克至6克泡水喝，可有效预防秋燥。此外，白色食物如百合、梨、银耳等也有滋阴润燥的功效，可适当进食。

湿气困脾  
不妨吃点粥、喝点茶

秋季人们易出现湿气困脾的症状，如四肢乏力、头晕昏

沉等。此时，推荐食用一些健脾利湿的药膳粥，如加入莲子、山药、茯苓、薏米的粥品。若嫌做粥麻烦，可选择饮用茯苓茯苓茶，每种食材取10克，加入500毫升水中煮水喝，有助于改善湿气症状。

清补为主  
避免盲目“贴秋膘”

虽然民间有“贴秋膘”的习俗，但现代人营养过剩的情况普遍，不建议盲目进食高热量、高脂肪食物。龚燕冰建议，立秋进补应以清补为主，注重营养均衡，合理搭配果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等食物。对于已有肥胖、高血脂的老年人，更要谨慎“贴秋膘”，避免暴饮暴食损伤脾胃。

进入秋季，梨是最适合老年人食用的水果。雪梨汁味甜、润肺去燥，是养生上品。对呼吸系统不太好的老年人来说，可以用雪梨熬成雪梨粥，每天晚上喝一碗。 本报综合

本版组稿：苏艳红 赵娅琼