

# 网球达人邢强生

■文/图 本报记者 张玲玲

在刚刚结束的2024年“九九重阳”全民健身主题活动暨河南省第十四届老年人体育健身大会网球交流活动中，邢强生和搭档获得了双打优胜奖。“我喜欢打网球。这项运动不仅让我身体变得更健康，还让我结识了许多朋友，给我的生活带来了乐趣。”10月15日，今年60岁的网球达人邢强生在接受记者采访时说。

退休前，邢强生是郾城高中的体育老师，与网球结缘要追溯到20世纪80年代初期。“当时中国女篮在郑州集训，我观摩她们训练时注意到了在旁场地训练的省网球队队员。从那时起，我便对打网球产生了浓厚的兴趣。”邢强生说，他经常看网球相关视频和各种网球比赛，学习网球技巧，并对着操场上的一面墙练习。

邢强生告诉记者，国家引进短式网球后，1996年面向全国招收30名8到12岁的学生进行培训，他立刻给儿子报了名。此后，邢强生经常陪着儿子到外地训练、比赛。儿子在场上训

练，他在场边观看、学习，并趁训练休息的空隙向教练请教网球方面的问题。他的儿子16岁时凭借优异的成绩被上海体育学院录取。

凭着对网球的一腔热爱，邢强生只要有时间就会练习打网球，技术也越来越好。“2006年，漯河建了网球场，我打网球实现了场地自由。”邢强生说，多年来，网球已经成为他生活中不可或缺的一部分。

“扎马步、上步、挥拍。对，就是这样……”10月15日，邢强生在市体育中心网球场教孙子邢海若打网球。他一边示范动作一边讲解要领。随后，邢强生和妻子毛俊杰一起打网球。在邢强生的影响和带动下，网球已经成为邢强生全家的运动项目。“我们家每个成员都有网球拍，有时间了就在一起打网球。”邢强生说。

今年6月退休后，邢强生有了更多的时间和精力专注于打网球。几乎每天下午，他都会到网球场和朋友一起打球。谈及比赛感悟，邢强生对记者说：“这不仅是一场比赛，更是一



邢强生正在打网球。

场盛会。我结交了很多网球高手，大家在一起畅所欲言，分享网球技巧和临场经验，我受益颇多。以后我会积极参加网球比赛，在赛场上展现自

我。”邢强生说，我市新网球场馆正在建设中，相信以后会有越来越多的人加入网球队伍，享受打网球的快乐。

## 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



## 老人过度依赖子女怎么办

### 案例：

赵先生是独生子。因父亲长期在外工作，赵先生的母亲退休后一个人在家，逐渐变得谨小慎微、多愁善感，任何事都要征求他的意见，每天都会给他打很多电话。此外，她还多次要求赵先生按照她的意愿选择工作和朋友。赵先生称，自己乐于照顾母亲并尊重她的意见，但对母亲的过度依赖和干涉感到困扰。

### 分析：

其实，老人并不希望自己成为子女的负担。但是，由于一些客观原因，老年人在独立性上向依赖性方面转化。比如赵先生的母亲已在物质、时间、情感方面对子女投入了大量的投入，随着年龄的增长，对赵先生的期待和依赖自然也会增加。再加上退休后人际交往范围变窄，且未重新调整生活重心，便进一步加重对赵先生的依赖。此外，随着社会的快速发展，出现了很多新事物，比如数字化设备和技术的应用，老年人无法熟练掌握这些技能时，也会增加对子女的依赖。如何应对这种代际关系中的过度依赖，是我们共同思考的问题。

### 对策：

老人层面。一是承认问题。能正确认识自己的情感依赖就说明有改变这种局面的意识，改变就只是时间问题。二是辨别原因。分析是因为早期有被抛弃的经历，想不顾一切抓紧身旁的人以确保不再度被抛弃，还是面对退休、搬迁、疾病或丧偶等而出现的依赖性行为。三是建立秩序。培养内在的秩序感，建立一套稳定的日常行为模式有助于缓解对子女的依赖，比如有稳定的兴趣爱好等。四是融洽关系。注重提高夫妻之间的沟通与交流质量，重视彼此的情感需求。独居老人则要多与邻居走动，避免和子女过度捆绑。五是转变观念。孩子成年后，不将其视为自己的

一部分，不将自己的意志强加于子女。

子女层面。一是理解包容。理解父母内心深处的痛苦，对父母多一些同理心和包容心，避免互相指责、互相厌弃。二是鼓励社交。帮助父母拓展交际圈，比如鼓励他们参加社区活动、志愿组织，或给父母报名参加老年大学、短途旅游等。三是给予帮助。主动帮助父母适应数字化时代，教会他们学习各种电子产品和APP的使用方法，同时提醒他们注意避开网络“坑老”陷阱。四是建立边界感。将你能容忍什么、不能容忍什么和你愿意做什么、不愿意做什么明确地告诉父母，并学会委婉恰当地说“不”。

社会层面。一是教育赋能。织密老年教育办学体系，推动老年教育办学向基层延伸；提高教育质量，从偏重康乐、休闲的娱乐型向让老人有作为、有进步的赋能型转变；丰富课程体系，为不同年龄层次、兴趣爱好、健康状况的老年人提供不同的课程，满足老人的个性化与实用性需求。二是提升老年人参与度。让有意愿、有能力的老年群体找到融入社会的新方式，为老年群体参与社区志愿服务和社区治理提供机会和岗位，使老年群体在奉献余热时有所收获，从而提升老年人的归属感和安全感。

本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓景



## 闲不住的马老汉

■文/图 杨新伟

在源汇区马夫张村，有个马老汉，退休十余年来，不甘心过清闲日子，于是拿起锯子、斧头做起了实木家具，既放松了身心又收获了快乐。

马老汉名叫马长庆，早年在市供销社工作，有一门过硬的木工手艺。退休后，本该颐养天年，但马老汉说，自己干了一辈子活儿，浑身都是劲儿，不找点事做不舒服。于是，在自家小院里，马老汉摆开了阵势：东边堆着收集的木料，西边放着各种工具，中间摆着制成品。马老汉干活儿很细致，选料很讲究，制作一把罗圈椅就费时一个多月，木料选的是上等的黄枹材。为了找到合适的木材，他回到老家——修武县，到深山老林中寻找，吃尽了苦头。有一次，他三月进山，本来晴空万里的天突然下起了鹅毛大雪，马老汉穿着单薄，被冻得瑟瑟发抖，幸亏碰见了巡山员，送给他一件旧大衣才脱离险境。老汉回到家后，病了一个多月。他大儿子说：“爹，以后不要到处乱跑了，我养得起

你。”马老汉笑着说：“要说维持生活，我的退休金足够。主要是干了一辈子木匠活儿，闲不住啊！”

罗圈椅的扶手最难做，材料上不仅要求硬度，还要有一定的柔韧性，黄枹材虽好，但原料有限，代价较高。于是马老汉找来柳木、榆木、桑木反复实验、比较，最后选中了柳木。木料选好以后，还要经过切割、晾晒，才能进入加工程序。马老汉在车床上对木料进行切割、打磨，加工出来的椅面平整、光滑。他总是说，慢工才能出细活儿。

前几天，马老汉碰见了一件高兴事，乐得合不拢嘴，原来是有人要拜他为师。以前，马老汉干起活儿来兴致勃勃，但一干完活儿便会无精打采，别人问起缘由，他说：“我发愁啊！这是老祖宗传下来的东西，我怕后继无人啊。”为这事儿，马老汉只要碰见认识的年轻人，就邀请他们到小院里看看，以激起他们的兴趣，希望收两个徒弟。但年轻人看过以后，大多笑笑，没有人愿意跟着他学。一



马长庆在做木工活儿。

次，有个小伙子从他门前经过，两人搭上了话。言语中，马老汉觉得这个年轻人对木匠活儿感兴趣，便急忙把他引到院里，让他看自己打制的罗圈椅。小伙子看到后连连赞叹，要拜马老汉为师。马老汉喜出望外，连说：“好好好，你跟我学吧。将来你结婚，我送你一对罗圈椅。”

马老汉除了爱干木匠活儿外，还热爱游泳。用他的话说，不管有啥烦心事儿，只要游起来就都忘了。2021年11月的一天，马老汉正在河里游

泳，突然发现有人落水。他立即游到落水人的身边伸出手去拉，不料被那人先拉住了手，坚得马老汉连喝几口水。后来马老汉咬紧牙关，把那人托起，用劲向岸边游去。最后，人得救了，马老汉悄悄离开了。几天后，家人得知这件事后很惊讶，因为马老汉前段时间刚做过手术，还没完全康复，胳膊里还有术后留下的钢板。“当时肯定要先救人，不能想那么多。多犹豫一秒，人就多一分危险。”马老汉淡淡地说。



## “银发经济”托起幸福“夕阳红”

### ■见习记者 李沛真

随着中国老龄化进程加快，“银发经济”正成为社会各界关注的焦点。近日，记者调查发现，从养老服务到老年旅游，从医疗保健到智能养老产品，“银发经济”涵盖多个领域，为老年人提供了更加丰富的生活选择。

“我们针对高龄、空巢、独居、失能、术后恢复期老人等群体，提供长托、短托、日托等服务。老年人可以根据需求，选择相应的服务。”9月29日，召陵区综合养老服务中心工作人员对记者说。在该中心，记者看到，这里除了为老年人提供日常护理、健康管理等常规服务外，还设有

电影放映室等娱乐区域，满足老年人娱乐社交、终身学习、心理慰藉等精神需求。

10月10日，在位于淞江路的一家适老化产品体验店，记者看到这里摆放着各种为老年人设计的产品，从电子穿戴、家居厨卫到轮椅、按摩器等应有尽有，产品价位从几百元到上万元不等。这里的电子穿戴产品比如手表有一键呼叫功能，可以帮助老年人在需要的时候迅速联系家人。家居厨卫产品的设计也根据老年人的需要增加了扶手或是电动升降功能。记者注意到，店里还摆放着一个睡眠舱。“睡眠舱是一个供老年人休息的地方。睡眠舱配备的有按摩仪和

心率检测仪，老年人在里面可以边休息边测心率。”工作人员介绍，除了产品，体验店还为老年人提供就医、助洁、助餐、助浴、助行、助娱等服务，70岁以上老年人可以享受政府补贴，服务价格更优惠。“订餐的老年人很多，一般是独居老人。我们提供送餐上门服务，也有的老人会直接来这里吃饭。”工作人员介绍。

老年人旅游也是一个比较热门的话题。我市多家旅行社都有专门为老年人定制的旅游路线。“到北京和海南旅游的老年人较多。我们刚发了一个去海南的团。”10月10日，漯河市夕阳红旅行社的工作人员告诉记者。

## 记者观察



资料图片

## 人间真情

### ■王海川

妈妈的陪嫁箱长约一米、宽约六十厘米、高约五十厘米。原本黑红色的箱子历经岁月洗礼已褪变为深邃的黑色，油漆斑驳，难以寻觅当年的色彩。箱子上镶嵌着黄铜锁，锁壳长约8厘米、宽约4厘米，遗憾的是锁头和开锁的铜片已遗失，箱子整体显得古朴而久远。妈妈说，这箱子也是姥姥的陪嫁箱。如今，它虽显陈旧，却承载着家族的回忆。

自我记事起，家中历经两次翻新房屋，两次搬家，许多旧物都已被淘汰，唯独这个箱子始终与我们相伴。小时

## 妈妈的陪嫁箱

候，我曾好奇地翻看箱内物品，发现除了衣物、布料，还有一个精致的木制小柜匣，里面装有镜子、木梳，分隔的小格子中放着头花、镯子、铜钱等小物件。柜匣虽有锁头，但记忆中从未上锁。我还翻出过妈妈结婚时使用的绒线冠、压裙，还有几片霞帔，上面缀有吉祥图案并配有流苏、金线饰边，见证了妈妈当年的风光。妈妈说，她娘家虽子女众多，但依靠姥姥娘家的接济，尚能温饱。妈妈出嫁时，陪嫁箱里放着压箱的铜钱和鞋祥等，在当时已算得上是丰厚的嫁妆。那些年，我在灯下写作业，

妈妈则在一旁纳着鞋底。她手巧，做的鞋子穿起来格外舒适。妈妈似乎永远不知疲倦，手中总有忙不完的活儿。妈妈曾回忆，她嫁到我们家时，家中十几口人仅有一亩地和几间草房。困难时期，妈妈用陪嫁箱里的钱和首饰换取了家人的温饱。

如今，长大的孩子们对陪嫁箱里的东西也不再感兴趣，但里面仍珍藏着珍贵的回忆。节假日，我开玩笑说想看箱中的宝贝，妈妈总会主动打开。箱中最珍贵的是妈妈的复员证明和一张参加抗美援朝出发前的戎装照。照片中，父

亲头戴棉军帽、身穿棉军装站在方桌旁，方桌上摆放着一个花瓶，里面插着花朵。这张照片虽已被损且模糊，但对妈妈乃至我们全家来说都有着特殊的意义。

有一次，妈妈从箱中拿出一套鲜艳的棉衣，告诉我那是她的寿衣。我无法控制自己的情绪，泪水夺眶而出。妈妈却平静地安慰我，说这是乡里的风俗，希望我不必为此感到不安。如今，妈妈的背影已不再挺拔，步履也不再轻快，但她依然坚定地告诉我们，她等着看我们的孩子成家立业，享受儿孙的福。

妈妈默默承受生活的苦，只向我们展示了生活的甜。我们在享受这份甜蜜的同时，也时刻没有忘记这背后是妈妈咬紧牙关在坚持。今后，无论岁月如何变迁，我们都要好好保存妈妈的陪嫁箱，永远铭记她！

### 静放（国画）



杨红琴 作

本版组稿：苏艳红 赵娅琼