

七旬老人著书颂扬抗金名将杨再兴

■本报记者 齐国霞

“世人唯知岳飞名，几人知我杨再兴；单枪匹马闯金营，铁血胆魂逞豪情。血入血马小商河，万箭穿身鬼神惊；不惧身经百战死，只求神威贯将星……”9月20日上午，临颍县皇帝庙乡商桥村的邢民甫在家中手握《碧血英雄杨再兴》书稿，抑扬顿挫地朗诵，眉目之间满是敬仰之情。

出生于1949年的邢民甫因家境贫寒，未读完小学便回家务农。但他深知学习知识的重要性，只要有空就接触书籍就如饥似渴地阅读。1977年时，28岁的邢

民甫开始给县新华书店代卖年画、图书。这份工作让他如鱼得水：一有空就读书，甚至通宵达旦。那段日子，邢民甫博览群书，积淀了知识，提升了本领，也弥补了早年失学的缺憾。

“我喜欢阅读历史文化书籍，从那时起渐渐开始留意村里留存的历史文化遗迹。”邢民甫说。

邢民甫所在的商桥村就有两处赫赫有名的文化遗迹：一处是历史悠久的小商河，一处是宋朝名将杨再兴陵园。陵园所在地正是杨再兴将军的殉难之处，建有墓园、祠堂和英雄牌坊。

“我从小听村里人传颂杨再兴的故事。他的事迹深深影响了我，对我的成长起到了积极作用。”邢民甫说，然而这些故事大多散见于描写岳飞的小说，真正关于杨再兴的著作极少。

邢民甫认为，杨再兴将军的故事，大多数人是从《说岳全传》中了解到的。在郾城大战中，杨再兴单骑入万军之阵，直取金兀术，连杀数员大将后又破阵而出，威震敌胆。然而，在追击金国溃兵之时，杨再兴误入小商河，身中乱箭，壮烈殉国。

“《说岳全传》中虽有演绎成分，但有关杨再兴将军的成功并未夸大，对其武艺甚至略有弱化。毕竟《说岳全传》的主角是岳飞，不是杨再兴。而且，书中写杨再兴的内容过少，也有些片面。”邢民甫说，正因如此，他渐渐萌生了为杨再兴将军写一本书的念头。

从1982年起，邢民甫便利用农闲收集杨再兴史料。为考证有关史实，他自费前往河北赵县、河南汤阴、湖南城步、安

徽五河等地，搜集杨再兴将军的有关史料，并进行研究和考证。这项工作持续了40余年。直至2022年，他才动笔创作《碧血英雄杨再兴》一书。

这本书以大量真实历史故事为骨架，讲述了杨再兴的光辉一生：杨再兴出身贫寒，早年历经坎坷，青年投身军营。为保护百姓生命，他叛而不降，出磁州、闯金营，陷入有家不能归、报国又无门的境地。无奈之下，他不得不暂投寇营；后归岳飞麾下，跟随岳飞征战疆场，立下赫赫战功。书中刻画了杨再兴将军对岳飞、对大宋的忠贞不渝，淋漓尽致地展现了他的大义、忠勇、爱民、孝悌以及大无畏的爱国主义精神。

“除了务农，我最大的爱好就是挖掘地方历史文化，已整理本村及周边传说二十余篇。写成《碧血英雄杨再兴》一书是我敬仰杨再兴将军的一种表达方式。希望这本书有朝一日能出版，让更多人看到杨再兴将军真实的一生。”邢民甫满怀期望地说。



■曹修正

学习新技能

2019年，大女婿买了新手机后，把旧手机给了我。我拿着它，看看去，无从下手。住得离我较近的大女婿帮我安装了一些应用程序，又教会我拨打电话、收发微信信息。可我仍旧对智能手机感到陌生，便经常将其放在桌上成了闲置物品。这倒给小孙女提供了良机。她放学后做完作业就拿起我的手机，小指头在屏幕上滑来滑去，抖音、动漫看得津津有味。我不禁感叹：再不抓紧学，我就真要被时代淘汰了！能者为师。我家性拜小孙女为师，慢慢学会了手机上的不少功能。

以前，我偶尔吟诗，六七十个字的诗能勉强靠手输入手机。今年，我加入舞阳文学微信群后，被老师们的创作精神感染，也开始勤奋练习。但是字多，我往往要费九牛二虎之力才能把诗写到手机上，着急得不行。过了两天，大女婿从郑州回来，我急忙请教他，学

会了更快、更简便的办法——语音转文字，果然很快。

以前写诗，我发现错别字就得整首重写，有时会反复写两三次，费时费力。倘若改文稿，数百上千字重写一遍实在太难。如今，家人教会了我复制、粘贴，终于不必重写了。

我深感学习如吃饭，一日不学，人便缺乏营养。现代科技进步飞速，知识更新也日新月异，唯有勤勤恳恳、踏踏实实地学习，才能不掉队。

爱上写诗词

2021年春节，我看到院里的梅花盛开，喜出望外，触景生情，联想到革命先烈的无私奉献精神，当即写了首不入律的

五言诗：逢春开颜笑，只把春来报。满园百卉开，粉身随风飘。蓝天白云俏，绿水青山绕。万花齐竞艳，盛世看今朝。我把这首诗发到家庭微信群后，得到家人鼓励，也勾起了学写诗的兴趣。尤其是我后来读到陆游的“一寸丹心空许国，满头白发却缘诗”时，仿佛注入了强心剂，从此日吟诗。



祖孙之间

■李云贵

我的孙子长得虎头虎脑，大眼睛，长睫毛，活泼可爱。他精力充沛，好像浑身有使不完的劲儿，一刻也不闲着，真是个人见人爱的宝贝。他对什么都好奇，更爱模仿：广场

舞、菜场吆喝、猫叫、动画片角色，逮啥学啥。只要听到音乐，他就会扭腰晃屁股，动作到位，惟妙惟肖，时常把我们逗得捧腹大笑。每次我和老伴到公园去，他就悄悄地跟在我们后头，学老爷爷背手走路，逗得我和老伴哈哈大笑。

可爱的小孙子

我们经常和他玩捉迷藏。为了让他容易找，我们藏好后故意弄出点声响。他循声而来，总能顺利发现我们。有一次，他刚开始找就大声喊道：“奶奶，快出来，我看见你了。”老伴以为真被发现了，就自己走了出来。小家伙笑得前仰后

合，这时老伴才知道中了孙子的计。小孙子还特别喜欢玩具车，火车、汽车、校车、大客车、越野车、跑车、挖掘机、铲车等摆满了我家的客厅。自从家中有了这个可爱的孩子，我才深深体会到什么是隔辈亲——这种感情是难以用语言表达的。也不知道为什么，他一到我和老伴就笑逐颜开，特别喜欢和我们在一起。他哭闹时，只要到了我和老伴的怀里立刻就会破涕为笑。他是全家的开心果，给我们带来无穷的快乐。愿小家伙茁壮成长！

健康之路

防治腰突症 不妨常做操

随着现代社会生活节奏不断加快，腰椎间盘突出症的患者有年轻化的趋势。其实，如果能每天抽空练习医疗体操，对防治腰椎间盘突出症非常有效。

- 1.取直立位，双手虎口张开按在两侧髂骨缘上，然后尽力深吸气和收腹挺胸，维持15秒钟，然后呼气放松，重复10次。
- 2.取直立位，双手掌按在腹部，尽力做深吸气膨腹，同时用力按压腹部给予一定的阻力，维持15秒钟，然后呼气收腹，重复10次。
- 3.取直立位背朝着墙，站在墙壁前方25厘米处，双上肢伸直上举，双手在头顶上相握，双手握拳尽力向后伸展，同

- 时脊柱向后伸展，以使双拳能够触及墙面，然后回复原位，重复10次。
- 4.取直立位背朝着墙，站在墙壁前方25厘米处，双手掌面按在双侧臀上，然后尽力向后伸展脊柱，使头的枕部触及墙面，然后再回复原位，重复10次。
- 5.可利用凳子或桌子练习腹肌。双手支撑在桌面上或凳子上，双下肢伸直的情况下屈髋关节至90度，维持这一姿势15秒钟，然后回复原位，重复10次。
- 6.双手抓住略高于头顶的坚固的横杆，将身体悬空，维持15秒，然后双足着地休息10秒，重复10次。 据《文摘报》

生活方式改善可延缓老年认知退化

美国一项新研究显示，改善生活方式，例如加强锻炼、健康饮食和积极参与社交等，能帮助延缓甚至防止认知退化。专家表示，这种高效而低成本的方法有望改善老年痴呆症等神经退行性疾病的护理，并显著减轻患者家庭和公共卫生系统的负担。

美国佛罗里达大西洋大学的研究人员日前在《美国医学杂志》月刊上发表文章，报告了首个在美国进行的、旨在测试改变生活方式是否能改善神经退行性疾病高风险老人认知能力的大规模随机试验结果。在这项试验中，随机分配到生活方式干预组的参与者在两年内显示出统计数据上和临床上有意义的认知改善。这些改善在记忆力、注意力、计划和决策执行功能上尤为明显。生活方式干预主要包括定期进行体育活动、结

合地中海饮食和“饮食途径阻止高血压”(DASH)饮食、有专业团队指导和支持的认知刺激和社交参与等。

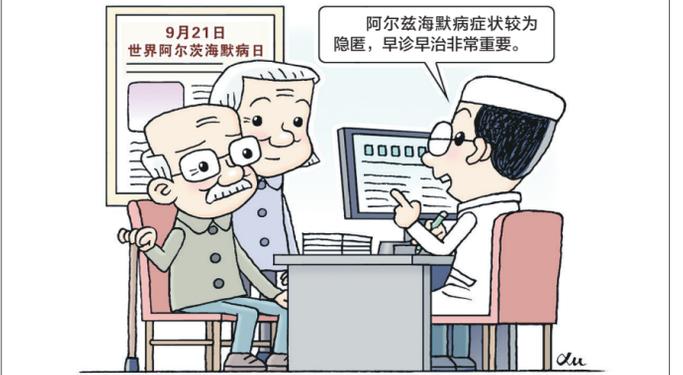
研究人员表示，以前已被证实能够降低心脏病和癌症风险的生活方式改变，同样有助于改善认知能力下降。

研究团队还探讨了这些益处处的潜在生物学机制。例如，体育活动可增加脑源性神经营养因子，支持海马体生长，同时改善血流并降低炎症；健康饮食可弱化氧化应激、改善胰岛素敏感性，并降低心血管疾病风险；定期的社会和认知活动则可促进神经可塑性和心理韧性。

基于这些发现，研究团队呼吁卫生从业者和决策者开展合作，推动生活方式干预策略，以减少神经退行性疾病在美国乃至全球范围内造成的巨大医疗负担。 据新华社



截至2024年末，全国参加基本养老保险近10.73亿人，共有各类养老机构和服务设施40.6万个，养老床位合计799.3万张，参加“银龄行动”的老年志愿者累计超700万人次……新时代以来，我国基本养老服务保障机制逐步完善，供给能力不断提高，老年人精神文化生活日益丰富。 新华社发



阿尔茨海默病是一种以记忆力减退、认知功能衰退为特征的神经退行性疾病，也是老年期最常见的一种痴呆类型。专家提示，阿尔茨海默病症状较为隐匿，早诊早治非常重要。 新华社发

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：13733993688

欢迎提供新闻线索！



养生保健

老年人营养的常见误区

随着老龄化社会的到来，老年人的健康问题备受关注。然而，关于老年人饮食和保健的许多说法并不科学，甚至可能误导大众。

谣言一：千金难买老来瘦。

真相：老年人并非越瘦越好。过瘦可能导致营养不良、免疫力下降和肌肉流失，增加骨折和感染风险。

谣言二：老年人补钙越多越好。

真相：过量补钙可能导致肾结石、血管钙化等问题。60岁以上老年人每日推荐摄入1000mg钙，优先通过饮食补充（如牛奶、豆制品等）。若需要补充钙剂，应在医生指导下进行。

谣言三：吃素更健康，能预防慢性病。

真相：纯素食可能导致蛋白质、维生素B12、铁等营养素缺乏，可能增加贫血和神经系统疾病风险。建议老年人在以植物性食物为主的基础上，适量食用鱼类、蛋类、奶类及豆制品，以避免营养缺乏。

谣言四：每天喝醋能软化血管。

真相：醋的主要成分是乙酸，虽有一定抗氧化作用，但其浓度不足以逆转血管硬化。过量摄入醋可能损伤胃黏膜，引发反酸或胃炎。预防动脉硬化须控制血压、血脂和血糖。

谣言五：吃核桃能预防老年痴呆。

真相：核桃富含ω3脂肪酸(如α亚麻酸)，对大脑健康有益，

但尚无证据表明其可单独预防老年痴呆。综合干预(如认知训练、社交活动、合理饮食)对预防老年痴呆更为关键。

谣言六：老年人喝骆驼奶比牛奶更好。

真相：骆驼奶与牛奶的营养成分差异较小，且价格昂贵。牛奶是性价比更高的钙和蛋白质来源。乳糖不耐受者可选择低乳糖牛奶或植物奶替代。

谣言七：保健品可以完全替代日常饮食。

真相：保健品仅能作为营养补充的辅助手段，无法替代天然食物的综合营养。过度依赖保健品可能导致营养失衡。建议优先通过多样化饮食获取营养，必要时在医生指导下补充特定营养素。

谣言八：过午不食更健康。

真相：老年人消化功能较弱，两餐间隔过长可能引发低血糖或加重胆囊疾病。研究显示，少食多餐更适合老年人。

谣言九：常吃茄子可预防高血压。

真相：茄子虽含钾和抗氧化物质(如花青素)，但其降压效果缺乏临床证据。控制高血压须限盐、控制体重和规律用药。提示：茄子的吸油性较强，烹饪时避免油炸，以减少脂肪摄入。

谣言十：喝葡萄酒治老年痴呆。

真相：葡萄酒中的白藜芦醇虽具抗氧化作用，但尚无研究证实可治疗老年痴呆。相反，过量饮酒会损害肝脏和认知功能。

据人民网

石榴(国画)



董新会作

本版组稿：苏艳红