



今年重阳节,在沧州市第五届狮城健康老人评选揭晓仪式上,笔者有幸获得了“功勋才艺健康老人”的荣誉称号。

此前,“全国健康老人”范萍劝我报名参评。我说:“我还是‘小孩子’,哪有参评资格?”范萍说:“你年龄已够了,凭你的实力,进入‘十佳’都有希望。我愿做你的举荐人!”

现在,社会上有这样的新健康观念:“七十古稀不稀,八十

# “小孩子”感言

申明人

才是中年期。九十出头可称老,活足百岁才稀奇。”由此看来,我自称“小孩子”还是顺应了时代潮流的。人,总是要有点儿精神的。有人说,退休是人生第二青春期的开始,我赞同此论。

我今年76周岁,属猴的。可能与属相有关,我从小好动,长大后写了些武术健身方面的文章,有的还获了奖。上个世纪80年代,承蒙沧州市老年人体育协会领导的厚爱,我得到了一个与体育有关的机构主任的头衔。从此,我百尺竿头更进一步,在努力做好养生保健科普宣传的同时,身体力行,现身说法,为推动全民健身活动的深入开展贡献了些许微薄力量。如今,我虽年逾古稀,但体检时查出的一切指标正常,还可以轻松地劈叉、倒立,还可单腿吊挂。

老年人参与全民健身活动,既是对身体的锻炼,又是对自己意志的磨练。我们既要坚持下去,又要尊重科学、循序渐进,不可急于求成,不可做没把握的高难度动作。今年春节期间,有一次,我在家中锻炼,到防盗门处倒立,没想到门虚掩着,没关好,脚一碰门,门开了,我像骤然倒塌的一堵墙,拍在了门外平台上。多亏我身体已经活动开了,且平时注意锻炼腰身,没出什么问题,否则非被抬到医院去不可。老年朋友们,要以我这个反面教员为戒,注意安全第一,千万珍重!

积极参与全民健身活动,个人获得健康,是福气;带动他人参与进来,从而使更多的人获得健康,才是功德。



## 慰问演出进社区



近日,沧州市运河区四合社区百花艺术团开展了以“敬老爱老、情系夕阳”为主题的慰问演出活动。团员们走进养老院,为那里的老人表演了丰富多彩的文艺节目。

魏志广 吴晓彬 摄



鹤发练笔

## 种姜之乐

徐锐媛

今年4月,我在花盆里种了几块姜,但只有一棵成活了,成了独苗苗。我便加倍呵护它。现在的它,身姿挺拔、郁郁葱葱,像个茁壮成长的小伙子;把花盆转一圈,再看这一边,亭亭玉立、婀娜多姿,又像个娇羞少女。

姜满身是宝。咱先看看它的药用价值。姜微温、无毒,有止吐、祛痰、下气、开胃等功效。做菜也是缺不得它的,尤其做鱼、炖肉,生姜更是必不可少的佐料。

我有一个外孙女,今年3岁,叫朵朵,漂亮、聪明、活泼可爱。每天,她看到我呵护这棵植物的样子,颇有些嫉妒,又很新奇。她也帮着我浇灌这棵姜,还总想摸摸它。

终于有一天,朵朵悄悄地摘下了一片叶子,举到我眼前,胆怯又自豪地说:“姥姥,您看!”

我一看,不禁“哎呀”一声,心疼得叫道:“你你你……”然后,我抓住朵朵的

手,笑着说:“朵朵呀,外婆拜托你了,可不要再摘了哟。要爱护它,它才能长好啊!”接着又郑重其事地对她说:“植物的叶子就像人的头发,拔一根虽然死不了,但是也很疼。以后可千万不要伤害植物了。”朵朵先是“咯咯”地笑个不停,又赶忙不好意思地点点头。

现在,已是收获的季节,我种的姜丰收在望,但我更珍惜种姜的过程,因为其中有我和外孙女的美好记忆。

## 社区里的“白衣天使”

孙连芳

说到“白衣天使”,你也许会想到大医院里的专科大夫,或是令人敬重的著名专家,而我说的“白衣天使”,是一位我家附近社区卫生服务站里德高望重的何大夫。

社区卫生服务站虽小,但工作更复杂繁忙。每天接诊的患者,有老人、儿童,有来去匆匆的上班族,病因各异。何大夫治病细心、准确。他从不开大处方,都是根据患者的病情调配几包药,既经济、安全,又省时间,深受居民赞扬。

记得去年夏天,因天气闷热,我心脏难受,且伴有心律紊乱,便赶紧给何大夫打电话。他安慰我说:“别着急,我马上过去。”他来到我家,又是听心脏,又是测血压,随即调配了几味药,还为我打开空调。他又叮嘱我说,天太热,先不要外出活动,静养几天就会好起来。我感激的心情难以言表,觉得他比亲人还亲!

何大夫对老年人观察细致,如有因心脑血管不好而需要输液的老人,第一次输液,他安排老人在他诊室里输,如果没有不良反应,就建议老人在家输,他上门服务。这样,既方便了老人,又不耽误老人的家人上班。

我几次输液都是在晚上。每当家人对他表示感谢时,他总是淡然一笑,说:“为老年人服务是我做医生的责任。”

我们社区的老人们,很多都受到过何大夫无微不至的关心与服务。何大夫的付出,减轻了居家养老的人们许多难题,我们都发自内心地感谢这位热心的“白衣天使”!



## 老人与儿女

王玉良

日前,我在大街邂逅老友和他儿子。问起老友近况,他儿子简要做了几句回答之后,便滔滔不绝地“控诉”起老爸的许多不是来:脾气大,经常训斥、责怪儿女;不讲卫生,衣服、枕套脏了不洗;室内有卫生间还用便盆,并放在卧室里,弄得空气污浊。看来,做儿子的受了些委屈,因此见了熟人就倾诉起来。

人老了要用人,如何做到与儿女融洽、和谐相处,还真有些学问。

首先,老人要体贴年轻人。老人不能倚老卖老,以老人自居,摆老资格,认为儿女就应该伺候自己。老人应该体贴儿女,要知道他们的工作、有家务、有事业,平时很劳累。儿女做得不合老人的心意,或有事让他们做,老人可以和颜悦色地说。要知道,老人、儿女之间有代沟,不能事事按老一套,要与时俱进,跟上时代潮流。年轻人爱干净是对的,老人要尽量做到干净、卫生。孩子们给洗衣服、被褥是好事,他们愿做,应该表扬。

其次,年轻人要理解老人。老人年老力衰,常常这儿痛、那儿痒不舒服,甚或不能自理,因此容易急躁、心烦、耍脾气。讲卫生当然好,但有的老人因身体不好,已经做不到。老人起夜次数多,睡得迷迷糊糊上卫生间,怕摔着,怕犯心脑血管病,怕影响睡眠,因此用便盆比较合适。家里有点气味儿,勤开窗通风就可以了。

老人体贴儿女,儿女理解老人,父母与儿女关系才能融洽。家庭和睦,一家人其乐融融,是人间最大的幸福。

## 拾红薯

刘秘连



秋天是收获的季节,是把春天的希望变成现实,是把粮食实实在在地装进口袋背回家里的时刻,是为明年春天的美好提前储备的时刻。辛劳、忙碌的秋天,才是来年希望的基础。

又是一年金秋到,身居高楼,衣食无忧,我却十分怀念儿时的“拾秋”。我最感兴趣的是去别人收获过的地里去拾红薯。红薯是重要的口粮,也是拾得最多的一种。虽然拾来的都是小块,但是也无妨,善于精打细算的娘会物尽其用,她往往把我拾来的小红薯切成片,再晒干,留着磨面。第二年春天,新鲜的野菜掺上红薯面蒸成窝头,也是不错的主食。尤其是夏天,用红薯面擀面条,吃到嘴里,甜丝丝、滑溜溜,不仅充饥,还是美味。

别小瞧拾红薯,这个活儿也是有技巧、分门类的。第一类:搜坑。大人们把红薯刨完,运走之后才允许我们这些孩子进地去拾,这时,我们就用铁锹把挖了红薯秧的坑挖大一圈,寻找刨红薯时

候落下的红薯块,这是收获最多、最快的一类活儿。

第二类:挖“飞薯”。搜完了坑,人们还是恋恋不舍,于是目光在红薯坑的四周扫描,看看有没有突起的鼓包。红薯在生长的过程中,偶尔会有一两条根须,在离秧子稍远的地方长出一个小块,小块就会把局部的土地拱出一个鼓包。朝着鼓包挖下去,往往会有惊喜。

第三类:捡漏。就是在已经被挖遍了的红薯地里,一铁锹、一铁锹地挨着挖,幸运的话,有可能挖出一两块小红薯。这时候,大人们往往鼓励我们说:“鱼过千层网,网网都有鱼。”捡漏是在找不到刚收完的红薯地的情况下才进行的,收获少,但快乐多。

娘常说:“秋天地里猫猫摸,强于冬天走一遭。”就是说,秋天拾得再少,也比冬天拾得多。

世间万物,各尽其用,才会不枉费资源。土地是有限的,产粮也是有限的,请珍惜每一粒粮食。