

如何老有所乐

李久兰

有些老人,一旦退休之后,就感到“船到码头,车到站”,无所事事了,觉得日子难熬,不知做什么事才能打发一天又一天漫长的光阴。最常见的是四位老人一起打麻将,他们玩得如醉如痴、爱不释手、废寝忘食。

我所在街道有位黄姓老汉,“搓麻”成了他退休后的“第一职业”,附近一带,哪里有麻将桌,哪里就必定有他的身影。

前不久,黄老汉又在一家茶楼与一伙老友“砌长城”。这天,他一连输了几十把,输得心里发毛。直到后来,他运气来了,“自摸一条龙”,黄老汉那种兴奋劲儿,难以用语言表达。他双手将一溜麻将牌潇洒地一推,两眼环视众人一周,洋洋自得地叫道:“和了!”这一叫,大事不妙,黄老汉因过分激动,当场瘫了下去。等众人拨打120叫来救护车,黄老汉却永远闭上了眼睛。

其实,倒在麻将桌上的老人岂止黄老汉一人?类似的事情几乎每个城市都发生过。老年人热衷于打麻将的现象相当普遍。

打麻将并非人人皆宜。从生理上说,患有心脑血管病变的老人不宜玩麻将;玩输了,老人心中不快,影响情绪和食欲,自然对身体不利;玩赢了,又很可能因过度兴奋



资料片

引发心脑血管疾病。再从心理而言,即使没有心脑血管疾病的老人,也最好远离大喜大悲,那会让老人心理不健康。

有一位李老汉,利用自己原先喜欢古典小说和书法的专长,开始了他的“五年计划”:他要在有生之年亲手用蝇头小楷抄完中国的四大古典名著。从那儿以后,李老汉每天抽出几小时专门抄书。9年以后,他抄完了《三国演义》《水浒传》《红楼梦》,现在正在抄《西游记》。有外商出高价收购他的“手抄本”,可他不要。

李老汉用坏的毛笔有数百支,结果,因长年坚持写字,他原先患

上的冠心病、气喘病、关节疼、慢性胃炎、头晕、耳鸣等多种疾病,不同程度得以减轻。李老汉从开始的玩物丧志,发展为后来的老有所为,不但心理上获得了愉悦,而且治好了他生理上的多种疾病。

有益身心的业余活动数不胜数,比如书法、绘画、摄影、写作、旅游、唱歌、收藏、养鸟、种花、烹饪等,均可供您选择。只要您恋上一样有益身心的活动,那么,您就会心有所托、悠闲自得,过得有滋有味,觉得人生乐趣无穷,甚至忘了自己的年龄,越活越年轻,越活越有奔头儿!

老旧小区改造如何更接地气 银发族有四大关注

城市老旧小区改造,是备受关注的民心工程,更是中老年人热议的话题。近日,笔者在随机走访中感受到,银发族对此有四大关注。

我市退休教师齐先生认为,当务之急是加装电梯。有关部门和街道、社区要精准施策,加大工作力度,争取居民们的理解和配合,早日装上电梯,让老年人出行更安全、更便捷。

家住我市运河区西环小区的赵先生说,许多老年人,尤其是一些空巢老人,不但上街买菜多有不便,而且由于手脚不利索,做饭嫌麻烦,因此吃饭能凑合则凑合。赵先生盼望在老旧小区改造中建立面向老年人服务的“助餐”店,以合理的有偿服务方式,为老年人提供半成品及成品饭菜,真正让老人们老有所依、老有所养。

我市运河区都市阳光小区的刘女士表示,希望结合老旧小区改造,进一步摸清老年人、特别是患有慢性病的老人的情况,逐一建档立卡,明确服务主体和专业医护人员,定期或不定期地上门提供医疗及健康服务,解除这一特殊群体的后顾之忧。

去年刚退休的我市新华区的李先生呼吁,要着力破解老年大学一座难求的局面。在实施老旧小区改造中,可以针对老年人老有所学的实际需要,拓宽工作思路,创新方式方法,通过开办分校、巡回授课、联合办学等多种形式,使更多的老年人在家门口即可上学,让他们的晚年生活更加丰富多彩!

接受采访的老年人认为,老旧小区改造既要优化环境,更要注重实用,做到宜居宜业、宜老护老。

冯毅

春日暖阳

林溪

还是最近那场雪之前,楼下的花园里,就有小草冒出了绿意。你也许会嘲笑:又一片被“春天”欺骗了的小草。可小草才不管那个,兀自生得欢喜,它的生命,它要自己做主。再说,一片雪哪能埋没了它,反而化作春水滋润了它,竟让它又生出了几分昂扬的感觉。

这时候的阳光,像一个欢快的小姑娘,一路走着、笑着,叫醒了沉睡的河,叫醒了沉睡的鸟,叫醒了沉睡的树木,也叫醒了沉睡的大地。

河流突然流动起来,大地突然柔软下来,树林突然泛起了绿意,鸟鸣突然回荡其间。

春意,向阳生长。小朋友蹲在路边巴望着,久久不动。“干什么呢?”我问。

“嘘,阿姨您听。”小朋友一根手指竖起,轻轻放在嘴边。“迎春花。”她轻声说道,生怕惊动了什么似的。她的母亲在身边微笑着看着她。

我有些诧异,停下来,和小朋友并肩蹲在一起。干枯的迎春花枝泛起些许

“湿意”,冒出了鼓鼓囊囊的小花苞。我仿佛听到了迎春花在努力生发的声音,窸窣窸窣的,就像小鸡使劲儿拱出蛋壳的情景——“噗”的一声,露出一撮淡黄色。

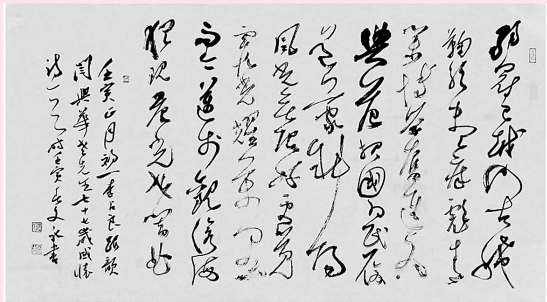
小朋友的心思,纯真而又美好。

瑟缩了一冬的鸟,终于舒展了,它们翅膀上驮着阳光,在枝头跳来跳去,“嘁嘁喳喳”地说着亲密的话。我站起来,冲着孩子妈妈一笑:“真好听!”尽管自己也不清楚说的到底是鸟鸣,还是花开的声音。

回到家,儿子正和母亲在阳台上种花。儿子拿着小铲子,正撅着屁股“吭哧吭哧”地在花盆里翻土,终于挖好了一个小坑!他抓起几粒葵花种子,轻轻放进去,又用小铲子把种子盖好,拿起他的小水壶,浇了点水。

“姥姥,种子不会被蚯蚓吃了吧?”母亲笑了,爱怜地摸摸儿子的头。“不会。”她说,“蚯蚓还会帮忙照顾你的小种子呢。”

阳光透过窗子照进来,一老一小两个人泡在暖阳里,头挨在一起。



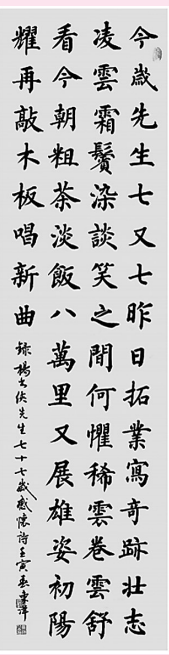
李占良诗

魏文永书



王登海诗

王连生书



杨书侠诗

窦东洋书

爷爷的故事

高弘扬

话说我爷爷高兴彬老人,当年15岁,刚刚小学毕业,就在一位亲戚的指引下,离开家乡,脚踩刺骨冰雪,跑到老解放区踏上革命征程。

爷爷被组织安排到冀中银行饶阳县一处营业所当小学员。当时,在人才如凤毛麟角的特殊背景下,他被行长破格提升为会计股长。为了不负领导的重托,每天晚上,别人都按时熄灯睡觉了,爷爷还在一位内行人的指导下,借着油灯的微光,聚精会神地学习财会基本功。日复一日,百炼成钢。这一年,在全行年度技术比赛中,爷爷一举夺冠。行长在大会上表扬了爷爷,并给他授予“铁算盘”的光荣称号。

后来,因工作中有新需要,爷

爷痛下决心,苦学写作知识。一向非常节俭的他,自费购买了字典、词典及一系列参考书。他逐步掌握了行政文件特点和各类文章要领,写起文章来自由而娴熟。一些年轻同事送了他“土秀才”的绰号,这无疑是对他的最高褒奖。

后来,爷爷有机会与全国著名作家徐光耀先生(《小兵张嘎》小说的作者)相识。在他的影响和鼓励下,爷爷萌生了创作革命文学作品的想法。于是他抓住分批疗养的机会,完成了中篇纪实小说《讲述劳工们的故事》初稿。不到两个月,爷爷就收到了河北省出版社的同意出版通知和预定书号。谁能料到,这本书的出版工作却因当年出版社的纸张断档而被迫叫停。这件事,成为了爷爷的一大遗憾。

爷爷是一位有理想的乐天派,遇事看得开、想得远。离休后,他很快就适应了周围的新生活。这位可敬的“资深患者”,能以平常之心,面对自己患有脑血栓和帕金森病的现实,时刻关心着国家大事,且老有所学。他常挂在嘴边的几句话就是——人和机器差不多,必须不断加油、充电,才能培养出自己的高雅文明爱好。

当我问爷爷怎样评价自己的作品时,他幽默地用一首自编顺口溜描述:

笨手拙作八百篇,大多发在朋友圈。字体不强正能量,个人名利抛后边。修身养性奔小康,白头老翁谱新篇。

