

“夫妻健走队”

本报记者 吴艳 魏志广 摄影报道

“老伴，快做饭去，别耽误了大事！”每天下午4点半，60岁的刘兴亮就催着老伴左桂丽去做晚饭。

看着比自己还着急的老伴，左桂丽一边麻利地从冰箱取着食材，一边笑着问：“我说这事上瘾吧！一天不去就浑身难受。退休了，咱们还找了个‘第二职业’！”

6点半，刘兴亮和左桂丽换上一套红色的运动套装，兴冲冲地出门干所谓的“大事”去了。

“夫妻健走队”

8月3日晚上7点整，在解放西路沧州体育场内，刘兴亮、左桂丽和几十名身着红色运动服的市民正在做着热身运动，抬臂、摆胯、扭腰、转脚踝……他们为即将开始的健走做着热身准备。

每晚1个小时的健走就是刘兴亮说的“大事”。

细看起来，在这些热身的人群中，大多数人的年纪都和刘兴亮差不多。

这些人都是“夫妻健走队”的成员，百余人的健走队员中，老两口有32对。

虽已是晚上，但天气依然炎热。队员们认真做着热身，不一会儿就大汗淋漓。

左桂丽连忙提醒丈夫：“老刘，出这么多汗，要补充水分！”刘兴亮也不忘给妻子递上一块毛巾，让她擦汗。

今年70岁的李俊合是健走队的队长。他虽个子不高，但精神矍铄。

一谈起健走，他的眼睛中就闪过兴奋的光芒。“我们队是2020年1月1日成立的，当时，只有20多人。开始时，队里人少，我就拉着老伴一起去健走。日子长了，加入健走队的人越来越多，很多还是老两口一起加入的。”“为什么坚持得好，可能是我们都从中受益了吧！”“别人都说我像60岁的，年轻这10岁就是健走给我带来的。因身体好，这些年，我们两口子连感冒药都没吃过。”



走出健康，走出快乐。

减了体重，“三高”没了

69岁的王志强和老伴万金生是最早一批加入健走队的队员。

王志强和万金生退休后，身体情况均不太好，王志强体重99公斤，万金生体重80多公斤。两个人的血压、血糖、血脂均远远高于正常人的指标。

为了有个好身体，王志强带着老伴加入了健走队。

半圈、一圈、两圈……几年下来，万金生可以随着队伍走七八圈了。

看到老伴的进步，王志强特别开心。老两口健走的兴趣更浓了。

健走带走了老两口的汗水，也带走了疾病和肥肉。

朋友们看到他们的变化都很惊讶，当得知原因后，有两对夫妻也随同他们一起加入了健走的队伍。

3个月后，终于走满15圈

65岁的刘国进称自己是一名“运动狂魔”，跑步、扭秧歌、广场舞，一直闲不住。

2016年3月，她被查出患有甲状腺肿瘤，手术后又开始化疗。半年多的时间，她没有运动，感觉身体少了精气神。

当年10月，她被亲戚拉着来到了沧州体育场，开始健走。参与了几次之后，她觉得健走这项运动适合她。后来，她又将老伴杨保国一起拽到了体育场。

杨保国患糖尿病20年了，几乎每年都要住院调血糖。

开始时，杨保国不愿意走，觉得累。三圈走下来，腿就像灌了铅一样。可是不愿被老伴瞧不起，就咬牙坚持着。

坚持着、坚持着，杨保国也开始喜欢上了健走。终于，在3个月后，他也可以跟着队友们走满15圈了。

百年沧桑 动人心弦

——读张建华《我家老屋》有感

寒朴

收到由河北大学出版社出版的张建华同志的散文集《我家老屋》。拜读大作，激动之情难以言表。作者以满满的赤子情怀，审视历史、审视现实、审视自我，真实情感清澈见底，展示着融性情与趣味、干净与洗练于一体的百味人生。

边读边品，感恩、感怀、尊重的高尚与质朴展现在面前。《我家老屋》全书分为“亲情悠悠”“岁月留痕”“泥土芬芳”“行思匆匆”“说事拉理”“高山仰止”6辑，共73篇。

《爷爷的故事》开篇，一种敬仰与感怀让人动容，主人公高大、仁爱、智慧、果断、多才多艺的形象浮现在眼前。在当年农家人心中，曲艺大师是极受尊重、受欢迎的。想来，爷爷靠自己的学识、艺术不知给乡亲们带来多少欢乐，那镌刻在孩子们心底的何尝不是满满的正能量。

读完《治印》，是一种惊喜，又是一种享受。在作者的笔下，从治印说到和而不同、孝心不能等待、好儿孙须读书，蕴含着大半生的处世之道，体现着质朴的家国情怀。作者这种高尚而不故作，向上而不离众，通透而不费解，深邃而不粗浅的处世体悟，读来让人动情、深思、感怀！

边品边思，亲切、简明、丰富、精彩的白描手法跃然纸上。品读《父母搬家记》，作为长子的建华，围绕搬家，徐徐道来，有父母亲对老房的不舍，有兄弟姐妹对父母的孝心，有乡亲们真诚的关切，可赏、可读、可品。

作者在《父母搬家记》中说，真正的孝不仅是让父母不缺吃，不缺喝，衣食无忧，关键

还要让父母心情愉悦。当儿女的要能够走进父母的心，懂得父母的心。当人步入老年，该怎样孝敬、孝顺老人？想来，似乎最重要的在于顺和敬。建华兄弟能做到这样，实属难能可贵。

读《大丽》，让人享受着一种思睿贯通的娓娓而谈。大丽，是作者养了十多年的宠物——一条非常忠诚、仁义、懂事的德国牧羊犬。作者借物抒情，以物忆事，通过描绘具体事物的形象，表达思想情感，夹叙夹议，鲜活丰满。一条通人性、知好歹、分远近、善解人意的牧羊犬，是那么栩栩如生。

边赏边悟，深深体味着人间烟火情感的意会与共鸣。著名作家刘小放放在序言中说：“掩卷沉思，建华笔下的人与事久久浮现在脑海里，久久荡漾着我熟悉的气息和血脉。他描述的那一栋百年老屋，始终震撼着我的心灵。”捧读《我家老屋》这篇压卷之作，矗立在读者心中的是老一辈庄户人家迎风傲立的风骨。

贫瘠的泥土可以盖房，肥沃的泥土可以种植，而那栋历经风雨的百年老屋和故乡的泥土，化为作者记忆中的故乡，成为表达一代又一代农家人深情厚意的诗篇和雕塑。

再读《福建之旅有感》，更感受到一种直抒胸臆的气韵在升腾，让人感到红色基因的传承与发展一直流淌在作者心底。

老家是根，老屋是魂。建华聪明干练，身在旅途，心在文苑，令人赞许与钦佩。我们期盼着张建华同志不断推出所见、所闻、所思、所悟的新作，奉献给广大读者朋友。



快乐的老人

曹军红

我在小区附近经常看到这样一位老人：身高、体态一般，穿着不合时宜，但干净利落，精神矍铄。她经常和来来往往的人们打招呼，给人特别乐观、开朗的印象。几年来，我一直以为她是一位幸福的老人，直到前不久的一天。

那天，我去超市买了一些蔬菜，回来时，感到有些疲惫，便在街边的椅子上坐下。这位快乐的老人正好从此路过，我就招呼她过来坐一会儿。我们聊起了家常，她说，她今年已经83岁了，儿子在外地工作，离家很远，春节才能回

家，家中只有她和患有脑瘫的孙子。听到这里，我大吃一惊。她笑笑，若无其事地对我说：“我总是告诉自己，一定要好好地、健康地活着。我每天清早都去公园，和姐妹们跳跳舞、唱唱歌。一是为了锻炼身体，二是为了感受一下那快乐的氛围。平时，只要有空闲，我就出来散散步，也是为了散散心。人啊，这一辈子什么事儿都可能遇到，烦恼、忧愁有什么用呢？只能拖垮身体。要勇敢地面对，愁也是一天，乐也是一天。你看街上的人们，不都挺快乐吗？”听了她的话，我心中感慨万千，真没想到，她是这样一位坚强、勇敢的老人，真令人肃然起敬。

有位哲人说过，记住什么就有什么，记住快乐便有快乐，记住痛苦便有痛苦。就让那些带给我们痛苦和不愉快的往事随风飘去吧！多回忆快乐的往事，记住那些在我们最困难的时候给予我们帮助的人。只有这样，我们的身心才能更加愉悦，身体才会更加健康，自己快乐的同时，也带给别人一份快乐。



今年78岁的袁树宏老人，退休前是沧州市第一幼儿园的教师。她经常到公园唱歌跳舞，因为老人正在我市通翔杂技园练习舞蹈。

谢立英 摄

青县关工委暑期活动丰富多彩

本报讯（通讯员 陈康段艳丽）这个暑期，每天清晨5点，近50个孩子陆续赶到青县曹寺镇后洼村红色暑期训练营，参加跑操。这是青县关

心下一代工作委员会精心设计的暑期活动之一。

后洼村是沧州市关心下一代红色教育基地之一。这个暑期，青县关工委开展了丰富

多彩的青少年教育活动，其中包括组织青少年参观红色教育基地、学习时事、义务清扫村庄街道等。

