

推广保健操 身心得快乐

□汤礼春

我40岁就患上了高血压,50岁又得了糖尿病。2005年,我才52岁,就因为身体健康原因而提前退了休。

在我退休回家的同时,我老婆又被查出患了乳腺癌,在手术和化疗完成后,虽根除了癌症,但她的健康、身体状况极差,三天两头往医院跑。

由此我和老伴把生活的重心都放在了健康上。我和老婆开始坚持出去早锻炼,开始行走、慢跑、打羽毛球、跳绳、打太极拳。打了几年的太极拳后,我和老伴的精气神好多了,腿脚也比以前利索多了。

在体会到晨练的好处后,我们对各种健身之法都十分关注。去年夏天,当我们得知一种名为“回春医疗保健操”正在全国普及流行后,赶紧从电脑上下载来看,看后感觉这个健身操不错,除了能全身按摩拍打到位,还能指导我们按揉身体的许多穴位,对防治许多老年病有作用。看了这个健身

操后,我突发了一个新想法:要向更多的老年朋友推荐这个健身操,做一个健康的传播者。老伴也欣然赞同,她把她习练太极拳的影像录放机贡献出来,录上了“回春医疗保健操”。

晚上七点半,我开始把录有“回春医疗保健操”的录放机拿到小区晨练的地方去放,并和老婆带头做。开始两天,有些路过的老人驻足下来看我们做这种健身操,当她们见这个健身操确实有保健作用后,也开始跟着比画,渐渐跟在我们后面做操的老人越来越多,最后居然达到了五十余人。

在我带着这一群老人坚持做了半年保健的操后,许多老年人开始得到了健康益处。老人们纷纷向我诉说着做“回春医疗保健操”的好处,并且都由衷地向我和老伴表示感谢,感谢我们给他们带来了这么好的保健操!有的老人还建议要给我们付一点录放机的电费。我和老婆坚决不收,我们从心底里说:“能为大

家做一点事,我们也得到了快乐!”有些老人见我们执意不收钱,便联合做了一个匾,送给我们,这使我们既感到快乐又有几份感动。我尝到了做好事善事的甜果,就更是热心推广医疗保健操了,凡有亲朋好友到我家做客,或我们到亲朋好友家走动都会向他们介绍做医疗保健操的好处,并建议他们也要坚持做。

有一次,我应邀到一个山区县开一个文化座谈会,在和与会代表爬山观景时,大家都气喘吁吁的。当见我气不喘,便赞我不像60岁的老人。我赶紧说这是我坚持锻炼的结果。我说:“我每天早上坚持打太极拳,晚上做医疗保健操。”我的现身说法立刻引起了大家的兴趣,大家纷纷表示回去后也要坚持锻炼,也要做医疗保健操。

自此以后,我每次外出开会,都要向与会代表们推广我的健康之法。在我的推广之下,有好几个省的地方都开始流行做医疗保健操了。

有话要说

咱就当个“新派老人”

□涂俊明

这些年来,随着社会老龄化亦步亦趋的步履声声,“新派老人”之说在老年群体中渐渐“热门”了起来,老人们热衷于说起来,学起来,做起来,纷纷在生活的大舞台上成为“新派老人”的靓丽角色。

何谓“新派老人”?

“新派老人”们的年龄大多在60岁左右,是老年群体中的“新军”一族。

他们具有最明显的特点:这部分老年朋友基本上摒弃了传统的在家颐养天年的生活方式,与四五十岁的中年人相比无太大区别;他们不满足于晚年的悠闲,有的继续从事退休前的事业,有的干脆尝试某项以前从未尝试过的全新领域,还有些新派老人,虽然并不热衷于某个固定单位的固定工作,却全心全意地投身各种公益事业,从而在社会上又重新找到了自己的位置,扮演着适合自己的人生角色,继续体现着自身价值。

这些“新派老人”大多不服老,也不喜欢别人称他们为老爷爷、老奶奶,甚至在公交车上还常常婉言谢绝年轻人的让座。

除此之外,能体现他们年轻心态的种种表现还包括:他们热衷于交朋友,尤其愿意与年轻人交朋友,积极参加集体活动;爱好娱乐和体育运动;喜欢穿名牌服装;努力学习新的技艺、运动和外语;甚至到异地养老,开辟全新的生活空间等。

“新派老人”,不失为一种境界。如果有了这样的老年生活境界,您就会不断地学习,使自己不落伍于时代,您也会不断地调整、不断地选择、不断地创造、不断地拓展。您就完完全全当起了“新派老人”。

咱就当个“新派老人”。其实,“新派老人”君可效:他们“六十岁小弟弟,七十岁不稀奇,八十岁真精神,九十岁多来兮,一百岁笑眯眯”,这些皆为“新派老人”的精神写照,也是他们越活越年轻、越活越开心、越活越自信、越活越新潮的心态表白。

劝君学做“新派老人”。学成了,寂寞远离您,疾病绕开您,是非躲着您!从此,您就是一个快快乐乐、健健康康、和和美美的幸福“新派老人”!

耄耋老党员遴选“当家人”

□李斌

1月9日,崇川区和平桥街道百花苑社区党委举行换届选举委员会大会,86岁的李汉均等众多耄耋老党员来到现场,参加党委换届选举。

他们认真阅读候选委员资料,为他们心中满意的“当家人”投下神圣一票。



老妈爱上动画片

□王国梁

老妈喜欢看电视剧,在老家时,老妈的娱乐活动主要是看电视剧。

我的儿子四岁了,老妈来城里帮我们带孩子。老妈照顾儿子特别细心,所谓隔辈亲,她对儿子的爱真是无可挑剔。老妈照顾儿子的吃喝拉撒,每天忙得很。空闲时,老妈就跟儿子一起看电视。只要儿子在家,电视里永远都在播放动画片。我对儿子说:“不能整天看动画片,得让奶奶看会儿电视。”儿子还没吭声,老妈就说:“让小宝看吧!”儿子有奶奶宠着,撒着娇说:“奶奶说她不爱看电视,让我看!”

那天,儿子玩动画片里的游戏,对我说:“我是大头儿子,你是小头爸爸,妈妈是围裙妈妈。那奶奶呢,奶奶是

谁呢?”大头儿子、小头爸爸、围裙妈妈都是动画片《大头儿子和小头爸爸》里面的。老妈没看过这个动画片,不懂儿子在说什么,也不知道怎么回答。我对儿子说:“奶奶是谁呢?奶奶是世界上最好的奶奶,细心照顾你,还让你看动画片,以后你就叫奶奶‘最好奶奶’吧!”儿子满意地喊道:“最好奶奶!”

后来,儿子再看动画片,老妈也跟着他看。有时候,两个人还一起交流呢。儿子问:“奶奶,你喜欢看《熊出没》吗?”老妈说:“喜欢,你喜欢啥我就喜欢啥。”儿子开始跟奶奶闹着玩:“奶奶,我是光头强,你是熊大,好不好?”老妈乐呵呵地说:“好!”而且还努力地配合,学着“熊大”的口气说话。

平凡生活

有一次,老婆带儿子出门了。我发现老妈正在一个人看动画片。电视里播放的动画片,正是《熊出没》。我很惊奇地问:“妈,小宝出门了,怎么还看动画片呢?”老妈这才回过神来,说:“这几集我没看过,小宝有时候问我咋回事,我说不清,现在重播呢,我再看会儿。”原来如此,老妈看动画片,是为了跟儿子一起讨论交流。我明白,老妈努力看,就是为了跟儿子有共同语言,为的是儿子问她“怎么回事”的时候,她能回答上来。

老妈说:“其实动画片挺好看的,难怪小宝喜欢看。我看看着,也喜欢起来了!”老妈爱上动画片,纯粹就是爱屋及乌。老妈深深爱着我,深深爱着我的儿子,所以才爱上了儿子喜欢的动画片。