

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休了。

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，她把她练习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多人。

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，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。



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。

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。我看着看着，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。

平凡生活



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，您也就会不断地调整、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”！