

老年文苑

智慧背后的爱

□张杨

退休有了时间,把过去的日记、电视收看随记、阅读笔记,以及远方同学、朋友的信件等归类整理,加入多年的生活积淀、经历感悟,就变成了被报纸杂志发表的一篇文章。这些注入心血的文字就像结下的一颗颗果实,再听到有人对它的夸赞,内心便有了些小成就感。

如果把这样的小成就感比作气球,那么在数日后的一个晚上,这个刚吹起的小气球就被打破了。

那是2009年农历九月的一天,准确地说,是电视荧屏上的一幕。这一幕,使我看到了另一种智慧,比自己的小成就大得多的智慧,那智慧的背后,不仅有心血和汗水,还有孝顺与体贴。

在看一档益智类节目时,我流了泪。电视上那个看上去有40多岁的男子,深深地感动了我。他的妹妹在国外,妹妹有台电脑,却无打印机,于是他想赢得一台打印机给妹妹。主持人问他:“那你怎么给妹妹送去?”他说:“我可以再赢两张出国往返机票啊,让我的父母去送,他们想女儿了。”听到这我就有些感动,主持人也很感动,又问他:“那你为什么还要赢一台电脑给你父母?”他说:“因为父母很想念远在万里之外的妹妹,有了电脑,父母可以随时把邮件发给妹妹,也让妹妹把思念寄回家。”

这就是他的家庭梦想,几乎全为了家人。主持人问他:“你有把握吗?”他微笑不语。一共有12道题,每一道题都至关重要,要达到顶点谈何容易?

答到第6题时,他显得很茫然,这时他使用了第一个求助机会,让现场观众帮助他,他幸运地通过了,但他很平静,甚至有些沮丧。主持人很奇怪,要是别的选手早就欢呼雀跃了,为什么他这样平静?他说:“那么多人



都会这道题,我咋就不会?”其实每个人都有自己的知识盲区,而他却觉得很不好意思。

答题在继续,悬念越来越大,人们也越来越紧张,到最后一题时,我的那份期待,如同我就是那个盼着得到一台打印机、两张往返机票和一台电脑的人。我心想,仅仅为了他对父母的孝顺和对妹妹的宠爱,也应该让他答对。

最后一题出来了,是关于水资源的。他静静地看着这道题,片刻没说话,他的父母也坐在台下,紧张地看着他,连主持人也好像恨不得拥有特异功能,把答案告诉他。

这时他使用了最后一个求助机会,把电话打给了远在国外的妹妹。电话接通了,他却不说,那头的妹妹急了,喊:“哥,快说呀!”主持人也急了,提醒他:“时间快到了,不敢再浪费了,这是你最后的机会了!”

他沉默了一下说:“妹妹,你想想咱爸咱妈吗?”妹妹说:“当然想啊。”坐在电视机前的我着急的手心都出汗了,天啊,什么时候了,还慢悠悠,难道要放弃最后的冲刺吗?世上怎么会有这样冷静的人?

他接着说:“那让咱爸咱妈去看你好吗?”妹妹说:“那太好了,是真的

吗?”他点头,自信地说:“是的,你的愿望马上就能实现了。”然后时间到,电话挂了。

我这才明白,这道题他原本就会,答案早就成竹在胸,他只是想借机给妹妹打个电话,把成功的喜悦早点与妹妹分享。我的眼泪禁不住流了出来,为他的智慧,为他智慧背后那超乎常人的冷静和暖暖的爱。

果然他轻轻地说出了答案,主持人也很感动地说:“还从来没见过你这样的选手。”是的,从来没有!像他这样的冷静和智慧。在最后的关头,在久久的沉默之后,给大家带来了满怀的喜悦。坐在台下的父母擦着眼泪,那是骄傲的泪水,幸福的泪水啊!

且不说在这智慧的背后,他付出了多少艰辛,流下了多少汗水,令我更钦佩的是,他作为儿子对父母的那般孝顺,作为兄长对妹妹的那般体贴,他的机智和良苦用心,他对家人那深深的爱,使我感动不已。我禁不住想把自己的感动告诉更多的人,便在那晚写下一篇日记即观后感:给父母多些孝心,给家人多些爱心,特别是给那些已到垂暮之年的父母多些体贴关照,让他们能从儿女这里得到些温暖、得到些欣慰吧。

老年讲堂

老年人锻炼 要注意正确走路姿势

□刘昕彤

老年人大多数都有驼背问题,脊柱前倾,重心前移,导致身体平衡力越来越差,所以在走路时都习惯背着手。虽然对于老年人来说,这样走更舒服,但实际上却会让摔倒、扭伤的概率增加。因为背转双手时,手臂向内向后旋转,上臂的肩关节就可能向前旋出,导致上身重心前移,使本已佝偻的上身更加向前倾斜,不但更显佝偻,重心也更加不稳。

正确的走路姿势应选择“钟摆式”摆臂:肩部放松,两臂各弯曲约呈90度;两手半握拳,前后自然摆动;前摆时稍向内,后摆时稍向外,可起到助力、平衡和放松的作用。此外,运动前一定要先做5分钟热身运动,提高肌肉供血和柔韧性,避免韧带和肌肉等软组织损伤。运动结束时要让身体逐渐放松,多做拉伸动作。

在环境的选择上,走路最好在公园、体育场等远离马路、清静又干净的地方进行。最好是塑胶场地,避免在水泥地、柏油路等硬地面上走,也避免上下坡行走或上下台阶,因为在这些路段上,膝关节承受的压力更大,膝盖部位容易受伤。另外,走路一定要选双舒服的鞋,鞋底有轻微的弹性但不至于太软,因为健步走时脚底所受到的冲击是全体重的1.2倍~1.5倍,一双合脚的软底跑鞋,可缓冲走路时脚底的压力,保护脚踝和膝关节免受伤害。(《燕赵老年报》)



生活话题

酸奶饮用有讲究

□刘政

乳糖不耐受者喝鲜奶后会出现腹胀、腹泻等,这是鲜奶中的乳糖所致。酸奶是以新鲜牛奶为原料,杀菌后经乳酸菌发酵制成,部分乳糖被乳酸菌分解,乳糖含量就比鲜奶低,饮用后便不会有不适的表现。此外,酸奶中的蛋白质、脂肪、碳水化合物比鲜奶更容易被消化吸收,提高了营养素的利用率;乳酸菌在人体肠道内定居、繁殖,还能发挥多种保健功能。

常饮酸奶好处多,但饮用方式却有讲究:

1. 不宜空腹饮,这是因为空腹时胃内酸度高,会杀死乳酸菌,使酸奶的保健作用打折扣。饭后胃液被稀释,酸度下降,可减少乳酸菌的损失,所以酸奶宜在饭后0.5小时~1小时饮用。如果在饭前或睡前饮,则在饮酸奶的同时,吃些面包、点心等食物,以稀释胃酸。

2. 乳酸菌对牙齿有腐蚀作用,故饮后要及时漱口,以防龋齿。

3. 酸奶中的乳酸菌过度受热会被杀死,故应直接食用。倘若觉得太凉,可将其倾于杯内,并放置于40℃~50℃热水中加温。微波炉有杀灭微生物的作用,切忌用来加热酸奶。

4. 酸奶不适合2岁以下小儿饮食;患有胃溃疡与十二指肠溃疡的人,因胃酸分泌过多,也不宜饮。

5. 酸奶应在冰箱内冷藏存放,2℃~6℃的环境下保质期为2周左右。不应冷冻存放,以免所含蛋白质发生变性。(《家庭医生报》)

俏夕阳

刘宝珍的剪纸书法

□梁冬

大千世界,无奇不有。七十多岁的刘宝珍,就是这样一位探奇的追寻者。

在不久前的一次展出中,当罗宝桐、秦玉芝等人路过一幅剪纸书法作品时,站在作品前的刘宝珍问他们,这幅作品是书法吗?他们异口同声地说:“是啊。”于是刘宝珍拉起他们的手让他们去摸,他们才惊讶地说道:“啊,这是剪纸书法!”

日前,笔者见到这幅剪纸书法作品作者刘宝珍,听她叙述这幅“中国梦圆 中秋月圆”的来龙去脉。

“剪纸给人的第一印象是线条细腻,粗犷而张扬,有提拉式的藕断丝连,而书法有的字正腔圆,有的龙飞凤舞。如今,只要敢想敢干,便能创造无限可能。我把剪纸和书法融为一体,也是一种创新。”刘宝珍如是说。

刘宝珍从事剪纸艺术已经十多年,在剪纸方面有一定的造诣,算得上行家里手,在当地也小有名气。

将剪纸与书法融合的想法来自去年她参加的当地老年大学书法班。这一想法一经提出,就有人劝她:“三



▲刘宝珍介绍自己的作品

十不学艺,把你的剪纸剪好就行了,别再折腾了。”

由于剪纸书法无先例,又无人指教,艰难程度可想而知,但她从不气馁。她先刻了一幅用篆书写的对联“百年大风风华茂,万里征程志气豪。扬帆跨越新时代,追梦飞驰好未来。”这幅剪纸书法的难点是,笔画的分离与连接,最难的是贴画。为解决这些难题,刘宝珍先给宣纸上胶,找连接点,贴后再耐心处理。

一次次失败,她又一次次重来,手被刻刀磨出了血,她也一直在坚持。遇到解决不了的难题时,剪纸班的姐妹们坐在一起,大家你一言我一语就解决了。最后,她总结出方法:

一想,设想如何把剪刻花、草、人物的技艺融合到书法中;二比,比较直线与曲线剪、刻的不同手法,观察水印、虚笔的走向等;三练,反复实践;四刻,有的书法带虚笔,有水印,用以前的刀法刻不出效果,就改刀法反复实验,直到达到效果为止;五信,相信世上无难事,只怕有心人。

经过一段时间的实践,一幅写着“中国梦圆 中秋月圆”的剪纸书法作品展现在人们面前,刘宝珍这才长出一口气。看着作品,她觉得所有的付出都值得了。

正如她所说,一幅好的剪纸作品需要付出很多时间和精力,有的作品从设计草稿到成品要用半月甚至一个月才能完成。刘宝珍将剪纸融入社会生活的方方面面,用剪刀记录时代变迁,她感触最深的是国家对传统艺术的重视,让她能够把这门传统技艺带到更远的地方,让更多人了解这一中华优秀传统文化。

也许刘宝珍的剪纸书法,还有待改进,鲁迅曾经说过:“世上本没有路,走的人多了,也就成了路。”刘宝珍这种守正创新的精神,正是我们传统文化熠熠生辉的源泉和力量。