

老年文苑

好书点亮人生路

□黄立会

今年4月23日是第29个“世界读书日”。这两天打开报纸,有关读书方面的文章铺天盖地:《最是书香能致远》《品书品茶品文化》《我爱上了有河东书房的运城》……我也想写一篇好书助自己成长的文章,又觉得有些过时,但总感到如鲠在喉不吐不快,故而敲击键盘写下这篇文章。

作家高尔基曾经说过:“书籍是人类进步的阶梯。”意思是说,人类的进步离不开书籍。书籍为人类提供了很多的知识还有经验,所以我们一定要多读书、读好书。我觉得,这句话体现在我身上真是恰如其分。

我从小就喜欢读书,学过的课文大都能背诵下来(虽然老师并没有要求全都背)。十二三岁从完小毕业后,我就回村,帮助家里干些力所能及的事。那时候农村的文化生活极度贫乏,每天除了干活、睡觉别无他事,于是我就想法找书来看。当时我姐夫是大队团支部书记,他家里有很多团中央推荐的青年文艺图书,像《林海雪原》《青春之歌》《苦菜花》《迎春花》《西游记》《野火春风斗古城》《钢铁是怎样炼成的》……我便一本接一本地拿回家来看。那时候村里没有电,晚上我便点一盏煤油灯来读,而且把灯芯挑得很大。这样虽然亮了,但既费油又熏眼。时间长了,整个房间的墙壁上挂满了一层黑灰,顶棚也成了黄黑色。第二天早上起来,脸上和鼻孔都是黑的,身上有一股煤油味。好在我的母亲非常疼爱孩子读书,既不嫌费油也不怕熏眼,

还不时从奶奶的吃食匣里拿一两个糖块塞到我手里。就这样,我在漫漫长夜里与保尔·柯察金默默对话,跟随少剑波和小分队的足迹进山剿匪,揪心于金环、银环的凶险境遇,追寻着林道静的青春步履……心灵随着书中的情节跌宕起伏,情绪跟住人物的命运悲感欢喜……

姐夫家里的书读完后,我便想着买书来读。那时候村里人肯上解州的“四月会”和“九月会”,每到此时母亲都会带我们去赶会或给每人发两块块钱让我们自己逛去。和我同去的小伙伴往往是买个好吃的边走边吃,我却是直奔新华书店看有什么好书。那时候“四大名著”根本没有卖的,而我又钟情于故事书,所以买的都是故事性很强的书。记得我第一次买书,是花了8毛钱买了一本《小砍刀的故事》(封面是一个挥舞着小砍刀的少年,至今清楚地记得著者是“勤耕”),拿在手里边走边看,爱不释手、全神贯注,20里路跑了个来回竟忘了吃任何东西。回到家里书已看了一半,还给母亲省了一块两毛钱。后来我还买过几次书,虽然都不是什么名著,但我仍读得津津有味,常常被书中的故事情节、人物命运痴迷到废寝忘食。

1974年我进学校当了民办教师,代语文课兼班主任,这让我有了更多习读名家名篇的机会。像冰心的《小桔灯》,贺敬之的《回延安》,茅盾的《白杨礼赞》,吴伯箫的《记一辆纺车》,杜鹏程的《夜走灵官峡》,魏巍的《谁是最可爱的人》等等,是当时读得最熟、讲得最多的课文。每次讲课前

我先认真备课,把文章的脉络架构、主题思想、写作方法一一弄清,讲课中又和学生一起反复诵读研学,以直到现在我对这些课文仍然熟稔于心,许多章节还能够背得下来。这些名家名篇是我学习写作的启蒙老师,读着读着就让我有了写作的冲动。于是,我便经常把学校和村里发生的好人好事写成稿件,向县广播站和报社投寄,还真就被广播过几次,并于1979年1月23日在《运城地区报》上发表了处女作《挂面之乡话变迁》,从此一发而不可收,走上了文字写作这条路子。

凭着粗通文字、能提笔写作这点长处,后来我被调到乡政府当统计员兼办公室主任,给领导写讲话稿和工作总结,给报社和电视台写消息通讯,偶尔也写个散文抒发一下胸臆,同时积累了一定的基层工作经验,逐步被提拔为一名正科级基层干部。靠着这点根基,退休后我被选聘到报社当了8年编辑、记者,还到企业担任过十多年报纸和新媒体负责人。年逾七旬回村后,还经常给乡亲们在过红白喜事时,编个对联、写个悼词,给“村晚”编个节目、写个主持串联词,成了乡亲们眼中的“笔杆子”和“文化人”。

母亲健在时,每每与人谈起我的成长过程,总是自豪地对别人说:“我会从小就看爱看书,每次上会人家娃都是拣好吃的买,他总是买几本书回来看。是读书让他学到了本事,干上了公家的事。”

母亲的话就是对我大半生经历的最好诠释。

 温馨提示

老人保肝护肝运动四法

□姚晓柏

保肝护肝,运动是一种很重要的方法,尤其是上了年纪的人。运动能增强人体免疫力,提高抵抗肝病的能力。

1. 散步。散步时脚跟先落地,要一步一个脚印地走,呼吸时采用体呼吸,即吸气时,意想宇宙中真气通过全身的毛细孔吸入体内;呼气时,意想全身的病气、浊气、疲劳之气通过全身的毛细血管射出去。呼吸要与走路的速度相结合,不宜快行。这种散步锻炼法可以调动肾脏,有强肾固本的作用。

2. 慢跑。跑步时舌尖始终抵住上齿龈,口中出现口水时,标志内分泌系统已经活跃,可将口水分几口咽入肚内。身体上下起伏不要太大,注意平缓。该锻炼法可以加强内分泌系统功能,调理全身。

3. 颤抖体操。两脚踏地与肩同宽,两手自然下垂,两腿微曲,全身松立,眉心舒展,面带微笑,全身做有规律的上下颤抖。颤抖一阵以后,身体松立,意想全身的病气、浊气、疲劳之气顺着已经通畅的经络排入地下,排一阵病气之后,放弃排病气的意念,意守下丹田静养一会儿,内视真气在体内运行的情况,最后深呼吸3次,将气沉入下丹田作为收功。该锻炼法可以排病气,练后周身轻松。

4. 通周体操。采用高位撑的体态,在沙发扶手、桌子、床头等2/3米高的地方均可以练习,开始只做简单的机械运动,不管呼吸,不加意念,待两臂感到酸累时,开始加意念并配合呼吸。身体向下时吸气,用全身的毛孔往里吸,要吸满。起身时,双手支撑身体,全身放松,不要急于做连续动作。该法可以起到增强内气、治疗督脉上疾病的作用。

(《快乐老人报》)

老年讲堂

多关注老人的情感需求

□孙芸苓

在如今快节奏的社会,人们对老人的关怀通常局限于物质层面的满足,例如吃好穿好等。然而,我们往往忽视了老人的情感需求,这是老人生活中同样重要的一部分。老人的情感需求包括被尊重、被关心、被理解和被接纳等方面。

好好和老人说话,也是对老人的一种尊重。尊重是老人情感需求的核心,可是,我们往往对老人缺乏耐心,对他们说话的口气就多了几分不耐烦。老人经历了岁月的沉淀,积累了丰富的生活经验,这些经验是他们宝贵的财富。我们应该尊重他们的观点,尊重他们的生活方式,而不是简单地将他们看作是唠叨。只有尊重他们,老人才能感到自己在这个社会中的价值。

关心,是满足老人情感需求的重要组成部分。老人随着年龄的增长,身体机能逐渐衰退,可能会遇到各种生活困难。我们应该主动关心他们的身体状况,询问他们的需求,尽可能地帮助他们解决生活中的问题。此外,我们还应该关心他们的精神状况,陪他们聊天,听他们讲述过去的故事,让他们感受到晚辈的陪伴。

理解,是满足老人情感需求的关键。随着年龄的增长,老人的思维方式和行为方式可能会发生变化。我们应该理解他们的行为背后的原因,接纳他们的不同,而不是抱怨或忽视。只有这样,我们才能真正理解他们,满足他们的情感需求。

张大爷退休后不久,老伴就因病去世了,退休带来的空虚感还没有消退,如今又雪上加霜,张大爷的精神就萎靡了。孩子们工作忙,在物质上没有亏待他,隔三差五把做好的美食带回来,但是很快就走了。

张大爷心里依然是空落落的,还是女儿细心,让人给张大爷找了个保姆,保姆的费用姊妹三人分担。这样,张大爷的一日三餐就有人照顾了。

偶然大家回来,保姆也会做一顿丰盛的饭菜,大家热闹一番,然后各自去忙。自从有了保姆的照顾和陪伴,张大爷的精神和身体状况好了许多,家里有人说话,张大爷也不用为一日三餐而发愁,眼看着又有了精气神。

学会接纳,我们应该接纳老人习惯了的生活方式,接纳他们的不同。无论他们的行为是否符合

我们的期望,我们都应该接纳他们,尊重他们的现状。不抱怨、不嫌弃,学会站在老人的角度思考问题,只有这样才能让老人安心。

满足老人的情感需求也有助于社会的和谐稳定。当老人感到被尊重、被关心、被理解和被接纳时,他们会更加积极地参与社会生活,为社会的发展贡献自己的力量。同时,他们的幸福感和满足感也会传递给周围的人,形成一种积极向上的社会氛围。


 小贴士

袜子和内裤能不能一起洗?

□易可兰

生活中,有很多问题与人的健康息息相关,其中就包括了袜子和内裤能不能一起洗。那么,袜子和内裤到底能不能一起洗呢?

我们的内裤长期和生殖器官贴在一起,非常容易沾上汗渍、尿液、粪便或者致病微生物及其他各种分泌物,各种因素相互感染,可能滋生超过600多种的霉菌。

而穿过的袜子常会有臭味,因为人的脚底是容易出汗的部位,在鞋子的包裹下,汗液不容易蒸发,导致足部细菌迅速繁殖生长,拆掉脚上的角质蛋白质,再分解其中的亮氨酸,酸臭的脚臭味就出来了。

袜子和内裤混洗,在洗衣过程中通过热水洗涤、使用消毒水,以及洗衣之后的阳光晾晒,可以很好地去除衣服中的普通微生物。而残存的微生物在身体健康的情况下,对男性的影响其实是不大的,但对女性来说仍建议分开洗,不要为了省事或者偷懒,放到一起洗。

根据国内外的一些研究显示,袜子内裤混合洗,确实会增大女性阴道炎的患病概率。主要原因是女性生理结构和男性的差异。女性尿道较短,尿道口、阴道口及肛门距离较近,女性泌尿系统感染的概率大约是男性的8倍~10倍。当患有某些皮肤病以及具备传染性疾病的时候,由于寻常的洗衣和晾晒手段并不能对致病微生物形成有效的抑制和杀伤,内裤和袜子混洗就容易导致致病微生物的交叉感染,给健康带来隐患。

(《大众卫生报》)