

## 老年播报

## 康养院的“开放日”

□巩崇吉

5月21日, 恰逢“小满”, 麦穗泛黄, 暑热渐至, 花果飘香。永济市政协组织开展的“情暖夕阳, 爱心助老”开放日活动走进永济市安居康养中心。永济市政协班子成员、市政协医药卫生界、文化界、工商联界部分委员和爱心人士共40余人, 携满满爱意、优秀服务的“送文化、送医疗、送关爱”硕果深入一线, 惠及各位“长寿星”。康养中心的70余位入住老人喜上眉梢, 争相体验, 对大家赞不绝口。

本次活动内容丰富多样, 深受老人们的欢迎。先声夺人的“送医疗”环节, 引发“火爆场面”。受邀前来坐诊的永济市中医院著名老中医、素有“移动CT”美誉的董刚大夫, 以及数名医护人员的接诊桌前, 瞬间排起长队。对行动不便的老人, 医护人员走到轮椅前, 零距离为他们提供优质服务。量血压、测血糖、听心率, “望闻问切”、施治施护, 弹奏着守护生命与健康的乐章。“送关爱”环节, 申振星等4名献爱心政协委员登台亮相, 慷慨解囊, 捐助一批经济实惠的生活物资, 彰显了敬老助老的赤子之心和大爱情怀。

老人的精神文化生活同样受到高度关注, “送文化”环节, 春风化雨直达心灵: 一是政协委员范明霞放歌一曲《让生活充满阳光》, 送上



▲活动现场热闹非凡



对老人的深深祝福, 唱响了尊老敬贤的“委员之声”。二是依次演出的文艺节目, 或歌曲、或戏剧, 或古装、或现代, 百花齐放, 令人目不暇接。三是书法绘画、“丹青敬老”。委员们挥毫泼墨, 抒发了情系民生、关爱老人的心声。本次开放日活动, 也让入住老人、养老服务工作人员深刻见证了人民政协走基层, 接“地气”; 转作风, 办实事; 惠民生, 暖“夕阳”的实际行动与精神风范。

康养中心负责人王便安说: “安居康养中心前行的每一步, 都离不开

社会各界的关心支持。今天永济市政协开展的这次活动, 既是对安居康养中心、对入住老人的大力支持与关爱, 也让我们倍受鼓励与鞭策。我们决不辜负社会各界的信任与重托, 努力把安居康养中心打造成晋南养老服务标杆示范, 为建设美丽永济宜居城市争做贡献, 交上一份满意答卷。”

“花自盛开蝶自来。”自2月3日试运行以来, 永济市安居康养中心始终坚持医养结合、温情服务, 用多样活动为老人们的养老保驾护航。

## 老来乐

## 学太极趣事

□南崇俊

我与太极结缘已有20多年了。虽然学功夫必得吃苦, 但是, 在这20多年里, 我收获的都是学习太极的乐趣, 还有属于自己的太极情怀。

那年单位开办太极培训班, 我也“时尚”了一把, 去报了个名。去的时候, 我心里像揣了一只小兔子似的忐忑不安, 生怕被人发现。到了培训班, 我张望了一下, 都是熟人熟脸, 瞬间就更紧张了, 头上也直冒汗。培训班的学员都比我年轻许多, 咱老胳膊老腿的, 记不住招式岂不惹人笑话? 但再一想, 咱学个太极怕丢啥人?

做太极动作时, 更是十分有趣, 几乎每个招式都有名字, 比如“云手”“野马分鬃”“白鹤亮翅”“金刚捣碓”等。听师傅说“云手”是太极拳中非常典型的招式, 也是太极拳的母式, 虽然看起来只是简单地画圈, 但对技法要求很高。它体现了太极拳的顺逆缠丝、虚实变化、上下相随等特色, 其中深意很难一言明。最有趣的是“珍珠倒卷帘”, 眼向正前方, 最后向右前斜角; 身体一会向左转, 一会向右转; 步法一会是左前虚步、右侧马步, 一会又是右前虚步、左侧马步。整个劲是自下、而后、而上来的, 好像门上挂的帘子, 是倒着卷起来的。



练上两三遍太极, 很辛苦、很累。但我依然天天牵挂着, 天天都想去练。练习的时候, 我并没有刻意要求自己去完成做不了的动作, 师傅也一再强调: “不要勉强自己, 做到哪都是最好的。”正是这种自然的环境和引导, 让我找到了自己, 让我找到了人生别样的乐趣。

如今, 每天曙光初露, 在稷山“四馆一中心”文化活动现场广场上, 一群白发老人开始了晨练, 我也有幸成为其中一员。这些老人排成整齐的队列, 在婉转悠扬的乐曲声中打起太极拳。那一招一式, 轻中含力, 柔中有刚; 动作舒展连贯, 恰如行云流水, 正是“舒展身姿呈稳健, 缓挥猿臂寓攻防。刚柔相济象流水, 轻重咸宜花向阳。妙乐悠悠融心志, 神仙敢与比谁强?”所以吸引了众多晨练者驻足观看, 有时还有人自觉加入其中。他们的打拳, 胜似精彩表演, 在广场上构成一道美丽的风景线。

其实, 我们从没见过面, 是强身健体、欢度晚年这个共同的目标, 让我们这些素不相识的人聚到了一起; 是和谐的社会环境, 为我们创造了良好的社会条件; 是优美的环境, 为我们提供了良好的平台; 是太极拳这一中华文化的精华, 把我们融为了一体。我们拳友之间, 朝夕相处, 共同锻炼, 互教互学, 互相鼓励, 还谈心交心, 结下了深情厚谊。每天见面, 我们都像久别重逢似的亲近; 练起来, 既心心相印, 又热火朝天; 每天分别时, 也真是依依惜别。我们的太极拳队, 俨然成了一个欢乐的大家庭。在这个大家庭里, 我们每个人都增强了体魄, 振奋了精神, 提高了生活的品位, 更收获了友谊, 让我们的每一天都过得很开心。

打起太极拳的感觉真好。我欣享太极的那份清静。太极拳的静, 首先是心静, 忘却纷繁琐事, 寂然凝神; 太极的静, 是与自然相融的静, 迎彩送霞, 披星戴月, 如柳扶风, 如雨沐春; 太极的静, 适宜宁静的环境: 树林里、公园边、小河岸。让感觉与流水相映, 让拳姿与落叶共舞, 让身影与飞鸟同乐……

## 老年文苑

## 笔耕不辍度晚年



□彭建国

时光荏苒, 岁月如梭, 不知不觉, 我在写作的道路上已经走过了20年。这20年里, 我一边读书学习, 一边写稿投稿, 用手中的笔, 赞美新生活, 讴歌新时代, 用文字记录生活的点点滴滴, 分享着自己的感悟与思考, 收获了无尽的快乐与成长, 也感受到晚年生活的充实和生命的美好。

根据自己的笔耕实践, 我认为老年人笔耕不辍度晚年, 至少有以下五个方面的好处:

笔耕激发生活热情。人的衰老是从脑子开始的, 学习是健脑的“体操”。老年人除了处理日常家务、进行户外运动外, 还可以拿起笔来, 写一些自己经历过的事, 思想高度集中在笔下, 一切烦恼杂念都会烟消云散。尤其是经过努力、辛勤付出得到

了回报, 这时你的激动之情就难以言表。老年人笔耕不辍度晚年, 展现了对生活的热爱和奋斗的精神, 这种积极的生活态度, 不仅能激发自己的生活热情, 还有助于形成良好的学习氛围, 推动学习性社会的建设。

笔耕益于陶情励志。读书写作是一种高雅的生活方式。当你拧亮案头的台灯, 沏上一杯浓茶, 铺开稿纸, 或静心凝神, 或奋笔疾书……此刻, 你便远离喧嚣的社会, 远离嘈杂的人群。不为尘事所染, 不为市井所惊, 心平气和, 徜徉于书海之中, 让情感奔腾澎湃; 任思绪海阔天空, 纵横驰骋, 便会有一种妙不可言的感受。至此, 你会感到人生之短暂, 岁月之永恒。你的性情得到了陶冶, 意志得到了砥砺, 心灵得到了升华。

笔耕使生活充实。写作是一件苦差事。当你展卷掩读, 突发灵感, 经过精心构思, 完成一篇自我感觉良好的作品时, 你的生活就会感到非常充实和快乐。当你翻看剪贴着已发表作品的本子不断增厚时, 想到你也能用手中的笔为报刊“增添色彩”, 你那颗疲倦的心就会立刻变得激动和畅快。一切烦恼和忧愁, 苦和累都统统被抛到“九霄云外”。最重要的是通过笔耕, 你不仅丰富了业余文化生活, 心灵也得到了净化和升华; 既增长了知识, 丰富了思想, 也开阔了视野, 感悟了人生。

笔耕可广交朋友。写作不能闭

门造车, 采访交友乃是笔耕的文外功夫。在下基层采访中, 可以结识不同层面的各种人士。他们的高尚情操、丰富经验、广博知识、闪光思想, 给了我深刻的教育和启示, 也给写作提供了广泛的素材。从他们身上学到了许多东西, 既丰富了精神文化生活, 更增强了生命活力, 让我感恩满怀, 幸福充实。

笔耕益于延年益寿。读书写作既可养心, 亦可益智。闲暇时间, 身居斗室, 一卷好书, 临窗读之, 享受清静。写作是一种创造性的思维活动, 需要全身心投入, 调动语言、记忆、逻辑等认知功能, 通过创造性思维, 保持大脑活跃性, 类似“心智体操”。坚持常年读书写作, 你的大脑细胞一直处于活跃状态, 大脑中的各项“指挥”功能就能得到正常发挥, 从而调节全身免疫机制, 促进新陈代谢, 从而达到延年益寿的目的。

老年人笔耕不辍, 写稿投稿, 虽然苦, 但很快乐; 虽然累, 但很开心。紧张有序的写作, 不但没有使我有丝毫疲倦和衰老的感觉, 相反自觉益智健脑, 生活充实, 身心愉快。回想读书写作的历程, 让我年年有个健康身, 天天有个好心情。

我们这代老年人, 衣食无忧, 居有所居, 病有所医, 更应以感恩之心活出精彩。人终将离世, 在生命的终极阶段, 做些力所能及且滋养心灵的事情, 暮年生活亦可成为生命中最丰盈的篇章。