

我们的节日 **重阳**

有热爱 有坚持 有安康

——探访三位高龄长者的生活智慧

老有所为 余热生辉

文/图 本报记者 徐姗

岁岁重阳，今又重阳。

在这个敬贤尊老的传统佳节，记者见到了87岁高龄的高晋义。这位老人虽已年近九旬，却依旧精神矍铄、口齿清晰，言谈间满是对生活的热忱和对后辈的期许。退休后的他，在晚年生活里续写着“老有所为、老有所乐”的动人篇章。

高晋义的人生轨迹，始终与“责任”二字紧密相连。在职时，他脚踏实地以务实作风为地方发展添砖加瓦；退休后，他未曾停下奉献的脚步，一头扎进老龄文化事业中。作为市夕阳红艺术团团长，他积极组织开展社区文艺活动，让老年朋友们在歌声与欢笑中感受集体温暖；身为市老年书画研究会副会长，他以笔墨为媒，带动更多老年人走进艺术世界，涵养情操。这份“退而不休”的担当，让他成为社区里人人敬重的“榜样”。

“现在住得好、穿得暖，生活条件好了，我们要更加珍惜。”高晋义笑着说。每天清晨，他都会到太行公园里健步走，在鸟语花香中舒展身心。生活中的他，不嗜烟酒、作息规律，还常做些扫地、整理房间等力所能及的家务。一家人相亲相爱、和睦共处，他谦逊平和的脾气让家庭氛围始终暖意融融。社区工作人员隔三岔五的电话问候，更让他时常感慨：“如今的日子，踏实又暖心。”

若总结高晋义老人晚年生活的“关键词”，“学习”与“创作”必定是核心。“活到老、学到老”这句话，在他身上体现得淋漓尽致。退休后，他笔耕不辍，不仅出版了个人传记《足迹》，更在书画创作上精益求精。闲暇时，他以临习经典碑帖为乐，从《怀仁集王羲之圣教序》《兰亭序》的典雅俊秀，到唐张旭、怀素大草的洒脱奔放，再到宋刻《大观帖》的古



阅读是高晋义生活中不可或缺的一部分。

朴厚重，他逐一揣摩、反复练习。他所书《高山流水》一诗，气势磅礴却不失文雅。

“锻炼、读报、习书画，几十年都这样。”高晋义指着案头的新作，眼中满是对艺术的执着。高晋义老人在书画领域收获诸多荣誉，作品曾在北京大学文化中心展出，参加中国书画美术作品赴澳展出并获铜奖，在全国第一届名胜联展上获特别金奖。

谈及对年轻人的期许，高晋义的语气格外认真：“年轻人要多学习、常进步，不管在什么岗位上，都要做对社会有用的人。”这份朴素的叮嘱，是一位长者对薪火相传的期盼。

重阳佳节，菊香阵阵。高晋义老人用他的生活态度与精神追求，告诉我们：岁月会添白发，却带不走对生活的热爱、对学习的执着、对社会的热忱。这份“老骥伏枥”的风采，正是重阳节里最动人的风景。

日常养生

文/图 本报见习记者 孙娇艳

在重阳节来临之际，记者走进潞州区英雄南路街道梅辉坡社区文心苑小区，见到了正准备去散步的秦过成老人。虽已90岁高龄，他却面色红润、声音洪亮，谈起生活日常更是思路清晰、神采奕奕。退休后，秦过成始终保持着规律的生活与积极的心态，是社区里远近闻名的“活力老人”，不少年轻人都爱围着他讨教养生窍门。

“我吃饭不挑，但有自己的一套习惯。”秦过成笑着拉开自家冰箱，里面整齐码放着新鲜蔬菜、鸡蛋和一小碗炖好的肥肉。“从年轻时候起，我就不爱吃重油重盐的菜，现在炒菜更是少盐少调料，吃着清爽，肠胃也舒服。”

秦过成老人指着桌上摆好的碗筷补充道：“吃饭最关键的是‘按时’。我每天早上六点半准时吃早饭，中午十二点左右吃午饭，晚上六点就结束晚餐，从不多吃一口，也不耽误一刻。”他坚持自己做一日三餐，哪怕是简单的面条、烩菜，也会搭配上蔬菜和肉，吃得有滋有味。

“我这身子骨硬朗，全靠‘动’出来的！”一提到锻炼，秦过成老人的话匣子就打开了。早年上班时，单位离得远，他每天走路上班，来回几公里从不觉得累。退休后，更是把运动当成了日常习惯。

“每天早上先去护城河边走半个小时，从没断过。”秦过成说，除了散步，他还有个特别的锻炼方式——背靠树干站着看书。“这样既能看书解闷，又能让后背贴紧树干，抻抻腰、直直背，一举两得！”

“运动最怕‘三天打鱼两天晒网’，得坚持。而且不用跟年轻人比，80岁有80岁的运动量，90岁有90岁的节奏，自己舒服、能动弹就行。”更让人佩服的是，现在90岁的他还能骑电动自行车，想去社区

乐活心态

文/图 本报见习记者 孙娇艳



秦过成老人在修剪院子里的花草。

超市买东西、去邻居家串门，说走就走，不少邻居都夸他“比年轻人还利索”！

他的养生秘诀，说起来很简单：和家人、邻居相处时少计较，孩子们有自己的生活，从不瞎操心，“少操心，烦恼自然就少了”；社区组织公益活动，他总是主动帮忙——搬桌椅、整理物资，忙前忙后不觉得累；还领着小区里五六位老人一起宣传传统文化，组织大家一起做饭、唱歌，“能帮到别人，心里热乎乎的，比啥都开心”。

不管是散步时看河边的风景，还是看书时琢磨书中的故事，或是骑电动自行车出门转一圈，秦过成老人能找到乐趣：“动一动、忙一忙，心里就愉快，吃饭也香、睡觉也踏实。”

采访结束后，秦过成老人背着背包往护城河的方向走，夕阳洒在他的身上，留下长长的影子，透着满满的精气神。他回头跟我们挥手：“养生哪有啥复杂秘诀？不过是把简单的事坚持好，心里装着乐子，日子自然就有滋有味。”

不止“养老” 更要“享老”

文/图 本报见习记者 孙娇艳

每天早晨天刚亮，太行太岳烈士陵园纪念碑旁的空地上，总会准时出现一位身形硬朗的老人——冯向兵。今年71岁的他，不紧不慢地打着八段锦。这个习惯，他已坚持多年，风雨无阻。

重阳节前夕，记者专访了以太极养生闻名邻里的冯向兵。刚落座，他就热情地递来一杯热茶，声音洪亮地说：“你别看我现在精神，以前可不是这样。”

“30岁那会儿，腰就不行了。”他回忆，那时在生产大队干活儿，每天劳动强度大，腰背总是僵硬，走路都觉得沉。到了40岁，连重活都干不动。“那时候才明白，身体不行，啥都白搭。”

真正让他下定决心坚持锻炼，是50多岁时的一段经历。那时他在城隍庙旁卖副食，起早贪黑，搬货、守摊，很少活动。“门市冬天冷，每天就烧俩煤球，腿经常冻得疼，后来体质越来越差，一累就浑身疼。”看着身体一天不如一天，他决定把锻炼当成“正事”，每天雷打不动去公园。从跑步、快走，到简单的健身操，这一练，就再没停下。

快60岁时，一次偶然的机会，他遇见一位太极拳老师。“人家那招式，柔中带劲，看着就舒坦。”他抱着试试看的心态跟着学习，没想到一入太极门，便成了毕生热爱。从此，公园的晨光里多了个潜心练拳的身影，一招一式，他都学得格外认真。

“打太极，急不得，得沉下心。”冯向兵伸出手，一边比画一边说。如今，他每天固定练两小时。“在家待着浑身难受，还长肉！”他笑起来，“我就自己琢磨出一套按摩法，从头到脚按一遍，快则四十分钟，慢则一小时，效果还挺管用。”

现在的他，生活很规律。早上五点多起床，先做完全身按摩；吃完早饭歇一会儿，就去烈士陵园打太极；中午睡个午觉，下午三点多再出门，要么接着练拳，要么陪老伴散步；晚上回家，还要再打四遍八段锦。“八段锦可有三百多年历史了，确实是个好东西！”说到这儿，他脸上满是自豪。

当被问及养生秘诀，冯向兵摆了摆手：“哪有什么秘诀，无非是坚持和心态。”饮食上，他从不挑食；生活里，不抽烟不酗酒，早睡早起从不熬夜。更难得的是他的心态，谈及岁月流逝，他坦言也曾有过感慨——“谁都挡不住年龄增长，就像被岁月这只无形的手推着走”，但转瞬又笑起来：“不高兴也没用啊，年龄只是个数字，心态年轻才是真的年轻。”

聊得兴起，冯向兵当场起身打了一段太极。掌心运转间气息平稳，脚步落地时扎实稳健，一点都不像七旬老人。“现在公园里不少年轻人跟我学呢，我也乐意教。”他说，看到越来越多人愿意动起来，真是比什么都开心。

谈及当下的日子，冯向兵的眉眼间满是知足：“有老伴并肩锻炼，有爱好充盈时光，更有硬朗体魄安享日常。”恰逢重阳，这个承载着“敬老、长寿”意涵的节日里，他的生活恰是对传统节俗最好的呼应——不是单纯追求年岁的绵长，而是用坚持把晚年过出活力，用好心态把日子过出滋味。



冯向兵通过阅读丰富精神生活。