

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 乐活心态

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,但有一套自己的习惯。”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



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;还领着小区里五六个老年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,秦过成老人都能找到乐趣:“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,留下长长的身影,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。