

# 年近八旬老书记 义务扫地 16年

本报记者 马艳



昨日6时,一位身穿旧军衣、脚踏单军鞋的老人,手持扫把,吃力地一点点将混着泥水

的落叶扫拢,又将它们一筐筐搬出去。

他并不是这里的清洁工。他叫余飞,离休前任河南理工大学地质系、社科系党总支书记,校体委副主任。他今年79岁,有57年党龄,坚持义务劳动已有16个年头。

## 为了一块锻炼场地 他开始了义务劳动

1989年离休后,余飞学习了中华导引养生功、门球等,并取得了导引养生功一级教练员、一级裁判员资格,门球、地掷球二级裁判员资格,同时担任我市导引养生功筹备组组长、第七辅导站站长。

活动需要场地。余飞四五点钟起床,自己背着录音机赶到活动场地打扫卫生。锻炼结束后,如果落叶又多了,他就再打一遍。

活动场地上最多的是落叶,有雨水的话会非常沉。余飞就一把一把地撮进竹筐,然后一筐筐地搬出外。附近有一块长杂草的空地,余飞每月也要拔一次草。他说:“是我把大家召集起来锻炼身体的,我怎么能把把场地准备好?”

## 劳动时患脑溢血,病好后仍要去

1996年,余飞被授予省“一级社会体育指导员”称号。也就是这年,他在义务

劳动时经历了生死大劫。

那是一个夏天的中午,门球会员们下午有活动,时任门球协会主席的余飞顶着烈日,独自在门球场上撒沙子,突然晕倒在门球场上,他患了脑溢血,治好后留下了后遗症。

出院后,他仍坚持早上打扫养生功的锻炼场地。

## 16年来一天不愿停:“习惯了,不去不行。”

余飞这两天打扫场地时都没穿雨衣。他说:“这雨算啥?”但话音沙哑,还感觉喉咙疼。原来,就在前天,他被冻感冒了。他却仍要来扫地:“习惯了,不来不行。”

16年,将近6000天。虽然活动场地多次变更,但余飞这个“专职清洁工”的工作却一天也没撂下过。“不管刮风下雨还是下大雪,他每天都来打扫场地。”河南理工大学离退处工作人员指着干净的路面和活动场地说。

冬天下雪的时候,余飞仍坚持5时起床去铲雪。去年焦作的雪比较大,余飞不得已发动大家一起扫雪,干了2个小时,才勉强打扫干净。

“儿女们心疼我,不让我去。”余飞说,周围人也不理解他。他却笑呵呵地说,除了觉得这是自己的责任外,劳动也给了他很多好处,比如锻炼身体。余飞对离退休有自己的看法:离退休不是没什么事了!有些有趣的事会让我们既能锻炼身体,又能为社会服务。

图为余飞正在扫地。

本报记者 翟鹏程 摄

## 保健与养生

### 老人宜用单色灯

现在很多家庭喜欢在一个房间里装

上许多盏灯:吊灯、射灯、地灯,刻意制造

明暗和色彩的对比来烘托室内的格调。

由于灯光明暗对比强烈或颜色过于明艳,很容易引起老人情绪的变化和波动,进而刺激脑神经。这对于心脑血管脆弱的老人来说,容易突发心脑血管疾病。因此,老人居住的房间,应尽量使用色彩单一、灯光平稳的光源。

多光源的照明对老年人来说还是很有必要的,因为随着年龄的增长,人体的角膜、晶状体等屈光间质透明性下降,瞳孔缩小,进入眼内的光线减少,因此就需要多光源来提高室内照明度数,才能看得清楚,只是这些光源的色彩要单一。

需要注意的是,老人用的台灯亮度也应与室内亮度匹配。 张洋洋

### 简易方法也降压

放慢说话速度。说话速度太快时,血压可上升50%左右,这可能与快速说话时导致精神紧张度增高有关。

运动每周3次。中低强度的运动,比如慢步或快走、打太极拳等,每次至少20分钟,能改善血压状况。

后仰呼气。将上身慢慢后仰,然后直起。后仰时呼气,直起时吸气,反复10余次,对高血压引起的头痛有效。

吃香蕉。香蕉含有丰富钾质,可使血压维持在正常水平。每天吃一两个香蕉,有助于高血压稳定。

吃醋花生。将生花生密封用醋浸泡1周,每晚睡前吃3~4粒,嚼烂吞服,连吃1周,高血压症状可明显改善。

常吃大蒜。中等程度的高血压患者,连续服食大蒜1周,每天12瓣,可使血压降至正常水平。

饮牛奶。高血压与低钙有着密切的关系。每日服用3杯脱脂奶,能为人体提供800毫克钙,可降血压。蒲昭和

## 文化养老好

□李琳

每天早晨,街头花园、小公园内随处可见悠闲的老人们,更有甚者,“垒长城”、玩纸牌玩得不亦乐乎。据笔者了解,时下的老人们大多过着不缺衣食的晚年生活,温饱之余当求养生之乐。他们有人奉行玩牌养老,与牌友日夜鏖战“四方城”;有人在宅边阳台摆弄花鸟鱼虫;有人却专心做家务,情牵“隔代”,虽忙得团团转也乐此不疲,他们在享受所选择的养老方式中各得其所。但是,笔者认为,老人们应选择另一种更休闲惬意的养老方式——文化养老。

俗话说,活到老学到老。文化养老不仅能陶冶人的情操,而且能提高自身素质。你打牌,你做家务,可以。你可以为了自己的身体健康,为了自己的身心愉悦,为了自己活上一回。虽然老人退休后或写写文章、看看书,或练书法习绘画,或引吭高歌一曲……让自己干一些上班时没有时间去做的事情,并且能收获到自己的进步和满意酿造的甜蜜。

想一想,当你学会了用文化充实老年生活后,你不仅可以渐觉身心愉悦、病痛难侵,而且还能让年轻人瞠目结舌。文化养老,广交新友,结伴共赏朝晖晚霞,或写字、绘画或吹拉弹唱……你是不是会觉得“六朝兴衰事尽付笑谈中”,高兴高兴地过好每一天呢。

★晚茶

### 难舍故土情

今年32岁的辛先生在我市西建材市场做生意已有六七年了,通过自己的艰苦奋斗,在市里买了房。他的母亲一人住在农村老家。由于交通不便、路途遥远,辛先生每隔两三个月便费尽周折,跑回老家探望老母。辛先生多次动员

### 核心提示

在城市化进程日益加快的今天,许多来自农村的年轻人通过读书创业,在城市里有了家,他们将家乡的老父老母接来共同生活,然而有部分老人在城里住了一段时间后感到“受不了”,这是为什么呢?

可是在城里长大的儿媳喜欢吃米饭,而唐大爷则餐餐离不开面条。由于习惯不一样,家里天天为吃饭发愁,双方总感到别扭。

60岁的吴大妈的老伴前两年病逝,她一人一直住在生活了几十年的博爱老家,儿子执意将她接来市里一起生活。共同生活一段时

## 农村老人为何难享“城里福”

本报记者 刘正文

母亲到城里生活,但老人说什么也不愿意。去年,老人摔伤了腰,辛先生将母亲接到城里,为母亲治病,并将母亲的生活用品搬到城里。谁知过了一段时间,辛母心情越来越差,竟然病倒了。母亲说得是“心病”。她说:“我在城里人生地不熟,太憋得慌。这样下去,我活不了几年啦。你还把我送回家吧。”在母亲的坚持下,辛先生只得再次将母亲送回了老家。

### 生活习惯“犯冲”

今年71岁的唐大爷与老伴原来住在修武县西村乡,因为儿子大学毕业后在市里安了家,孝顺的儿子把老爸、老妈接来“享福”。

间后,矛盾渐渐显露出来,儿媳嫌她买东西总捡便宜的。这让吴大妈感到受不了,最终又跑回老家自己过起来。

### 专家意见:老人不要离子女家太远

专家指出,年龄大、身体不好的老年人需要照顾,选择独居不太适宜。即使相对年轻、身体不错的老年人也有享受天伦之乐的需要。老人的住房要与儿女家距离近些,这样,老人既有了自己独处的空间,又可以很方便地得到子女的照料。农村老年人不愿意离开家乡,到城里喧闹的高楼里生活。作为儿女一定要了解这一点,不要硬逼着老人和自己住在一起。

### 过于固执损健康

生活中,有一些老人特别固执。心理学家认为,固执是一种病态心理,会影响身心健康。

一是加快大脑衰老。老年人如果不注意接受新事物,大脑缺乏应有的刺激,则会加快大脑的衰老速度。

二是诱发身心疾病。由于老年人固执,人际关系处于紧张状态,在内心深处形成强烈的孤独感,这往往为精神疾病、心血管疾病等疾病提供了可乘之机。

三是失去生活勇气。老年人固执会导致家庭不和,若遇到较大的冲突或矛盾,会使老年人郁闷、烦躁,失去生活的目标和勇气。所以,老年人应该充分认识到它的危害,积极进行自我心理调适,从而改变固执心理。 范琳琳

我的退休生活三部曲,就是看报、写作、散步。

看报是我的习惯,每天手捧一份散发着油墨清香的《焦作日报》,诱发我强烈的阅读快感。报道城乡百业兴旺的文字,令我身临其境感受祖国的繁荣昌盛;解读红尘、感悟人生的文字,教我无怨无悔从容面对人生;叙说邻里百事生活百味的文字,让我享受亲情、爱情、友情的真挚美好;而书写人生真谛生命历程的文字,使我热血沸腾、老当益壮。其实,读报就是这样的愉悦和振奋,让我在品茗之间也随之饮尽那文字蕴涵的生活雨露。

写作是我的业余爱好。退休了,时间充裕了,心境闲适了,我便爱上写作,有时乘车或走路都在捕捉灵感。有了灵感,我就坐下来,把它写成文字,就成了一点

## 我的退休生活三部曲

一般。

散步是我的养生之道。散步的运动量可大可小,随心所欲。兴高意诚时,可加快步速,加大步幅;意兴阑珊,尽可走得慢些,跨步小些,信步而行。散步可远可近,行走时不急不躁,心平气和。散步可在清晨,可在傍晚,也可在午后。散步的地域没有规定,可在园林坦道,可在池旁河畔。散步也可一人,可老伴同行,也可邀一二老友同步,边走边聊,海阔天空。

正是:看报、写作、散步、老不闲,有事干,乐无边,精神好,永向前。 王作让

创造、一点收获。每当我的“豆腐块”在《焦作日报》上发表时,我连读几遍,兴致勃勃,如捧读大文豪的宏篇巨著



对话

姚天一 摄

银发生活