

七旬老人 致力体育 献余热

本报记者 唐梨

董启温今年71岁,早年毕业于北京体院,1997年从市体育局退休。退休后,他没有闲着,做了许多有益的事,受到了人们的称赞。

助人圆梦全国冠军

从2001年起,我国每年举办一次健身路径比赛。曾多年从事群众体育工作的董启温热心地协助市体育局寻找并训练运动员,组队参加全国比赛。

为了物色到合适的人选,董启温经常骑着自行车跑学校、厂矿、社区等单位。今年6月,他听说人民公园里有两个人健身路径做得比较好,就往公园跑了七八

次,终于找到了某企业内退中年女工李杏花和某企业工人薛春生,建议和鼓励他们参加今年的全国健身路径比赛,并在训练上给予指导。

董启温说:“作为教练,一切都要为训练、比赛着想,作准备。”为了方便运动员,他将自己家的电动车让给家远的队员,自己每天骑着自行车跑前跑后。当时天气较热,为了给队员们降温,董启温将他女儿从海南买回的自己一直舍不得喝的苦丁茶加入蜂蜜,每天灌在三四个饮料瓶里,带到公园让队员们喝。为了防止运动员在训练中受伤,董启温每次到公园指导训练时,都要为运动员

们准备护腕、创可贴等物品,还找来海绵亲自缝制小垫子……

经董启温指导和训练,在近日举行的2006年全国健身路径比赛中,李杏花勇夺中年女子甲组第一名,薛春生获得青年男子组第一名。

义务举办游泳培训班九年

董启温住在山阳区东方红街道办事处文化巷社区市政府家属院。从退休的那年起,他在每年学生暑假期间义务举办游泳培训班,迄今已经9年,共举办了15期,家属院里有400多人接受了游泳培训。

跟董启温学游泳的大部分是

十二三岁的孩子,最小的才5岁。由于他义务教授游泳,而且还讲授游泳时腿部抽筋的自我点穴处理、生理保健常识等,找他学游泳的人很多,甚至不少家长也加入到了学游泳的行列。

董启温每年还带着部分孩子去横渡黄河,有意识地锻炼他们的胆量,孩子们在游黄河中还学到了许多地理知识。家属院里有一位姓李的孩子,其家长在孩子暑假期间给她报了胡琴、数学和游泳三个班。暑期结束后,孩子对家长说,他在游泳班的收获最大,不仅学会了游泳,还学到了许多其他知识。家属院里的居民都说,把孩子交给董爷爷,我们放心。

老人应掌握主动权

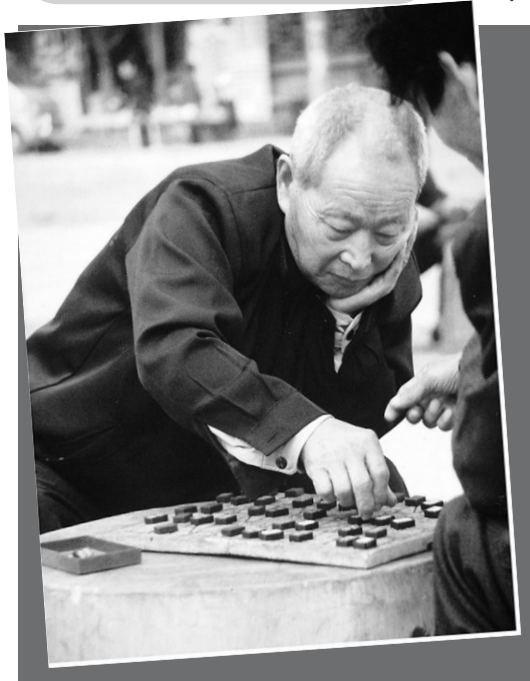
□齐云霞

常听一些即将退休的人感叹:“快退休了,为儿女辛苦了一辈子,终于可以好好歇歇了。”当问及退休后想干点什么时,回答却是:“能干什么呢?活一天算一天吧!”

其实,退休后的老年生活也可以活得很精彩。那么,退休后的老年人如何把握住生活的主动权,过得更有意义呢?笔者认为,退休后的老年人首先要消除三种心理障碍:一种是闲散心理。有些老年人觉得自己奔波劳累了几十年,现在退休了,可以好好歇歇了。于是,有的是通宵达旦地打麻将,有的是睡醒了就吃饭、吃完饭继续睡;第二种是不敢面对再婚问题。有些老人害怕外界的闲言碎语,更主要的是怕子女反对。很多老人在老伴离开人世后,长期与外界隔离,又没有知心人相伴,长久下去,会带来诸多身心疾病。笔者了解到,不少老人在心情舒畅时能坚持一日三餐,一旦遇到不如意的事情便茶饭不思……这种过分的随心所欲往往会使人精神萎靡、身体虚弱,会加速衰老的进程。第三种是依赖心理。一些退休后的老年人认为自己已“日薄西山”,缺乏生活的朝气,把生活的主动权全部交付给子女,事事由子女做主,生活完全处于被动状态。

笔者认为,老年人应树立正确的养老意识,把握生活的主动权,积极乐观地对待生活,从而提高晚年生活的质量。老年人只要掌握了自己晚年生活的主动权,生活依然可以变得精彩纷呈。

★晚茶



2002年年底我从工作岗位上退下来,待在家中心里觉得很失落。为了变苦闷为开心,我开始学习和写作古体诗词。当时写了这样一首小诗表达我的心情:脱去乌纱一身轻,投笔诗海满心宁。六旬方觉年正少,欲攀文坛一角峰!4年来,我边学边写,已有200余首诗在《诗词丛刊》、《新华诗》和全国多部诗词选本中发表。中国诗歌学会、中国毛泽东诗词研究会、河南诗词学会、中华诗词文化研究所等还吸纳我为会员和研究员。

退休是人生的一大转折,转折得好,思想上依然海阔天空,精神上同样充实有趣,生活上依旧甜蜜快乐。转折得不好,就会觉得空虚、寂寞,身体也会每况愈下。所以,我就主动调节自己的思想情绪,注意养生保健,培养生活的情趣,搞好“转折”。写诗填词,抒发情感,调养精神,有利于健康长寿,所以我选择学习和写作古体诗词。捷克作家米兰曾说过这样的话:“一切重压与负担,人都可以承受,它会使人坦荡而充实地活着,人最不能承受的恰恰是‘轻松’。”

虽然打牌、下棋有它的乐趣,但我喜爱从读书、写作的宁静中体味乐趣。读书、写作的乐趣,我只求留一分坦然,探索新境界,展示一下60岁以后夕阳的灿烂。陈毅元帅有诗云:“莫道桑榆晚,晚霞尚满天。”这给了我莫大的鼓励。人要活出个精气神来,保持精神世界的充实,不忘人生的信念和追求,使生活有一定的节奏感和紧张感。

学习和写作诗词,宁静中求致远,执著



养生之道 顾培利 作

激扬文字乐融融

中有负重,也有益于养生。我愿终生坚守:有一个纯洁的灵魂、高尚的情操、健康的体魄、宁静的心态,物质上无奢望,精神上有追求,活得坦然,活得自在,活得潇洒,粗茶淡饭陋室布衣足矣。我写了一首五言小诗,诠释了我的内心情感:心正体魄壮,无欲志则刚,攻诗心气静,廉俭益寿长。我只要有时间,就在古今诗词名家的星空遨游,在自己钟情的精神田园里躬耕,持之以恒,其乐融融。

市文化巷

社区市政府小区 李思敏

★银发生活

减压 不能少了“小圈子”

现代都市人往往都有个小圈子,三五个好朋友,一个星期或两个星期在一起聚一次,或品茶,或饮酒,或下棋,或钓鱼,没有目的,没有主题,没有功利,就是在一起聚聚。谈起话来天南地北,话题可能不高深,但绝对真实,不会有假话,一场聚会之后,大家都会感到一阵轻松、一种释放、一种解脱。散去以后,大家各奔前程,接下来便是对下一次聚会的企盼。

这样的聚会,至少具有两种好处:其一,满足了归属与爱的需要。这是一种继生理需要、安全需要相继满足之后自然出现的社会性需要。人类具有集群性的特征,只有在群体中,他们才感到是安全的。群体有两种形态:正式群体与非正式群体。这种小圈子,就是

一种非正式群体。非正式群体没有明确的目标,没有正式的领袖,但彼此间的心理相容度极高,凝聚力很强,非常能够满足人们的归属感。

其二,它是一个释放压力的绝好的窗口。在这种场合大家都说真话,谁也不用提防谁,谁也不会笑话谁,谁对谁也不会有恶意,因为他们之间没有利益冲突。在这些朋友面前,可以尽情倾诉。有些话可能对自己的老婆、老公讲都没那么方便,而对这些朋友讲则无任何心理障碍。

对这种小圈子,老年朋友们应该竭力营造;对这些朋友,也应该格外珍惜。

中国心理学会会员 邵启扬

银发瞭望

江西 居家养老 政府埋单

“空巢”老人、孤寡老人的养老问题正成为政府和社会关注的热点。为了让老人不出家门就能享受到专业服务,江西省九江市浔阳区开始推行“居家养老、政府埋单”的养老新模式,并为80位老人发放了“送小时家政服务卡”。

“居家养老”指的是老年人在家里居住与社会化的上门服务相结合的一种新型养老模式。今年浔阳区民政局对全区范围内孤老、特困老人特别是“空巢”老人的生活情况进行了摸底调查,发现许多老年人由于年老体弱,生活自理能力很差,有的连室内卫生都不能打扫。

为了帮助这些老人解决实际困难,民政局每月给每位老人发放可享受15个小时免费家政服务的“送小时家政服务卡”,老人可凭服务卡向加盟的家政公司要求服务,服务内容包含家庭卫生、理发、拆洗被褥等。家政公司再凭接受服务的老人填写的“服务质量反馈卡”和“送小时家政服务卡”到区民政部门结算费用。

吉林 应急求助 体系完善

近日,吉林省长春市公共服务中心正式启动了“老年人应急求助系统”,使独自在家中的老人能够随时得到帮助。

长春公共服务中心主任戈玉平说:“服务中心每天都能接到大量老年市民的求助电话。”

据了解,“老年人应急求助系统”是一个专门为满足独居或身体不便的老年人需要而设计的一个覆盖全市的救助呼叫系统。公共服务中心把用户的姓名、地址、年龄、病情等资料存入资料平台,之后在用户家中安装一个与电话相连接的终端,并配发一个50米范围内有效的遥控器,用户需要急救时只要按一下遥控器上的按钮,相关信息就会直接在公共服务中心的电脑屏幕上弹出。服务中心工作人员24小时值班,对用户的回拨电话进行确认,并通知病人的家属或医院、消防、公安等相关部门为老人提供帮助。

河北 赡养公示 引领风尚

“你这个月给了老人多少养老钱?”“你今年给老人做了几顿饭?”在河北省高邑县东关村,一块特殊的“赡养公示牌”把孝敬老人这一过去只在街头巷尾议论的家事公布在全村人面前,引发了一场孝心比赛。

据介绍,东关村的“赡养公示牌”设立于2001年10月,目的就是舆论的力量唤起农民尊老、敬老、赡养老人的意识。如今,全村二百多名有赡养父母义务的村民姓名、赡养对象、养老标准以及赡养对象的表态等诸多内容都醒目地公布在“赡养公示牌”上,哪家赡养老人好、哪家赡养老人差一看就明白。

“赡养公示牌”让孝敬老人成为东关村村民的自觉行动。敬老领导小组组长李春田说,过去最头疼的就是调解因儿女不孝引发的家庭纷争,每年总有二三十起,现在这类矛盾已经连续三年没有发生过了,村里其他的民事纠纷也减少了,真正形成了婆媳和睦、邻里友善的和谐村风。(均据新华社)

稿约

亲爱的读者朋友们,《晚晴》版已开办一个多月了,在这期间,我们收到了许多朋友的来稿(包括图片),在此对这些朋友的热情支持表示深深的感谢,因为要办好这个为广大老年朋友所喜闻乐见的版面,离不开你们的关注和支持。

在你们家里两代人之间存在代沟吗?你们是如何协调的呢?本版拟开办《家有老人》栏目,欢迎广大读者朋友踊跃投稿。另外,本版其他栏目长期征稿。

地址:市山阳路中段焦作日报社《生活晨报·晚晴》版收

邮编:454002

E-mail: zq272@sohu.com