

订报之乐

魏益君

受老父亲的影响,我们一家老少三代都是报纸迷,每天的报纸来了,一家人争相阅读,其乐融融。

父亲早些年从事新闻宣传报道工作,家里的报纸堆成了山。这其中有刊登父亲稿子的报纸,当然多数是父亲收集的拟要投稿的报纸,党报、晚报、商报以及许多五花八门的行业报纸。每天,父亲翻阅着那些报纸,将一篇又一篇的稿子投给各地媒体,醉心于阅读,热心于写作。

让我们一家真正热衷于订阅报纸的缘于女儿。女儿读小学时,对作文一直排斥,写出的作文往往风马牛不相及,惹出许多笑话。好几次家长会,老师谈及女儿的作文,弄得我好没面子。后来我问父亲,怎么提高女儿的作文字水平。父亲说,这有什么难的,订几种作文报,看别人的,写自己的,用不了多长时间作文水平就上去了。

这招还真管用,收到报纸后,引导女儿读了几期,就让她模仿着写出一篇。父亲稍加润色修改,投给报社,居然刊用,还寄来了稿费。这下女儿的热情来了,每回收到报纸,就迫不及待地专心读起来,读过后若有所思地自言自语,我也写这样一篇。

后来,我再参加学校的家长会,老师竟拿出女儿的作为范文当场读起来,听得我心里美滋滋。

过后我喜不自禁地告诉父亲,父亲说,订报的受益是很大的,你分管着农业工作,也应多订几种有关农业和农村工作方面的报纸,好好研读,这对你的工作一定会帮助不小。

是啊,公费订阅的报纸毕竟有限。我欣然采纳了父亲的提议,挑选了几种相关的行业报刊。

一次参加市里的美丽乡村发展论坛,我刚巧前一天在报上读了一篇有关美丽乡村建设的剖析文章,我把文章里的观点与前瞻,结合我们当地实际情况,尽情发挥,居然博得领导好评和阵阵喝彩,让我大大地风光了一回。

从此,我订报的积极性更大,读报的热情更高了。订报读报用报,成了我为官从政、提高工作效率的一个法宝。

看我们订报读报的劲头那样高,爱人说,我订点什么看啊。我说,你呀,喜欢烹饪,订点这方面的报刊就行。爱人采纳了我的建议。报刊上那些五花八门的烹饪名吃,经爱人翻新创新,成为我们的家常菜,我们吃得津津有味,爱人也特有成就感。

现在,我们家每天都有埋头读报的镜头,寻找着乐趣,汲取着营养。这——或许就是另一种家风的传承吧!

聂秀君和她的新阳光艺术团

王占林

聂秀君原为盟供销社生产资料公司的一名业务经理。企业改制后,她自立自强,在商海里遨游,卖过化肥,倒过粮食,开过茶社,经营过养生馆,是一位善于经营又会过日子的好手。但常年的操劳奔波,她的身体亮起红灯,支气管哮喘、高血压、冠心病等疾病接踵而来。病痛和折磨,引发了她对人生的重新思考,并对自己的未来作出新的规划。

她从小就喜欢扭大秧歌,既可以锻炼身体又可以带来欢乐。于是,她选择参加秧歌队。时间不长,她就扭成了队里的佼佼者,接着又成了领头人。她边工作边扭秧歌有十几年的光景。这支秧歌队有五六十人,规模和水平堪称一流。1992年,这支秧歌队代表通辽市在16个国家共同参与的“沈阳国际秧歌节”上,摘取了“最佳表演奖”的桂冠。返回通辽后,受到市长的接见和褒奖。

年近古稀时,聂秀君做生意,扭秧歌已力不从心。她断然放弃了经营,并对今后的活动作出新的选择——加入某老年艺术团练习唱歌。经过一段训练后,她还真对唱歌产生了兴趣,而且哮喘病和高血压症状也明显缓解。这一意想不到的效果,使她坚定地选择唱歌这条路。

可惜的是,当她学习唱歌正在劲头时,一场席卷全国全球的疫情大流行,她所在的文艺团体不得不中止了活动。

没有地方唱歌,怎么办?她突然想到要自己搭建个平台。她在自己的商品房上作起了文章,将它改装成音乐室!

说干就干,很快一个音乐室就建成了,可容纳二十多人。一些老年音乐爱好者,精英人物吸引过来,形成了一个有实无名的艺术团体。这个平台最大特点是不不同于一般老年团体只是重量级歌手反复训练,一般歌手很难有乐

队配合练歌的状况,而在这里不管水平高低都有演唱的机会,大家在训练中选择每个人的主攻歌曲,重点训练,使之不断提高,日臻成熟。

一位乐友是我市老年乐坛上造诣较深的歌手,每当他训练时,其高拔超群的歌声,都感染着大家,给新手们起到示范的作用。一位歌手,歌唱得好听,但缺乏基本功训练,气力总显不充足,头腔共鸣不理想,经过反复训练,很好地解决了这个问题,成了这里的台柱子。特别是聂秀君,过去不太会唱歌,在这个平台天天坚持练唱,一跃而成了比较成熟的歌手。该平台另一特点则是逐步形成一支稳定、精干的小乐队。既可为练歌者陪衬,选调、伴奏,又可以各自独奏或器乐合奏。成为平台不可或缺的重要组成部分。

平台成型了,需要给这个艺术团体取个名称,先是取名“新阳光俱乐部”,后来又推敲成“新阳光艺术团”。聂秀君这个新任团长,萌生了要以“新阳光艺术团”为名给观众献上一台节目的念头。适逢“五一”劳动节来临,她们就开始紧锣密鼓地筹备起来。

2021年劳动节前夕,万达广场一号演出大厅热闹非凡,新阳光艺术团举办的“庆祝中国共产党成立100周年暨‘五一’劳动节”文艺演出在此举行。演出在乐器合奏《没有共产党就没有新中国》乐曲中拉开帷幕。接着男女声独唱、二重唱、单人舞、双人舞、乐器独奏等节目陆续登场。演员激情四射,节目丰富多彩。一曲曲歌颂党颂祖国、赞美生活赞家乡的歌曲,在五彩斑斓的大厅里回荡。加上友好文艺团体的舞蹈,深深地打动了现场观众,赢得人们热烈的掌声和掌声,演出达到了预期的效果。

首场演出的不凡效果和成功反响,增加了聂秀君及全体团员的信心,训练的劲头更足了。一般老年艺术团体,

平时训练活动较多,但组织演出的机会却不是很多。而新阳光艺术团则不同,从首场演出后便一发不可收拾。这是团长聂秀君的性格,她是一个争强好胜从不言败的人。从此,每逢节日或关键时间节点上,她都闻风而动,适时筹划,提前做好节目演出的各项准备。从去年3月以来,该团或自行安排或配合社区活动或为养老机构演出达16台(次)。节目的表演形式也丰富多样,从单一的独唱到二重唱,小合唱,又增添了评剧、京剧选段,以满足不同层面观众的口味。

新阳光艺术团的成长与壮大,和聂秀君密不可分。她起初是为了自己开心健康、老有所乐搭建的音乐平台,后来无私地奉献给大家,为大家提供活动场所。作为一团之长,她花费很多精力为团里的事情操劳运筹。每天她都提前到岗,打扫卫生,收拾屋子,为乐友们烧好开水,做好各项服务,新阳光艺术团变成了一处老年人共同享用的快乐健康之所。

聂秀君还有个癖好,她特别喜欢给排练和演出现场拍照,把这些镜头传给孩子。她说:我这样做是让孩子们每天都能了解我的情况,看到我的追求、进步和风采,让她们放心。作为老人应树立榜样和标杆,以自己的阳光行动带动孩子们追求上进,努力拼搏,立志成才,贡献社会。

是啊,聂秀君所言极是。作为退休老人,虽然失去原有的事业,但仍不失为儿孙作领路人的榜样责任。从自己做起,做到追求开心、追求健康,追求情趣乃至追求高雅。只要能做到这些,上不给国家增负担,下不给子孙添麻烦,又会使自己的人生多姿多彩,有滋有味!

老有所乐

老人要有两三个活动圈

谭云

不少人退休后有这样的感触:拥有一个具备归属感的地方其实很重要,没事可做的生活好痛苦。日本老年专家大家寿在“50加”网站发文表示,工作虽然辛苦,但就某个层面来说,也为人们提供了归属感。生活中,越是在工作上有杰出表现的人,越可能将全部心神都投注在职场上,导致退休后失去生活重心。因此,这类人更需要重新建立社会联系。

退休后,找到两三个活动圈很重要。文章指出,退休后,我们很容易不自觉地用看电视等来打发时光,但这并不是生活。真正的生活需要有朋友,和朋友共处能让生活变得有趣。大家寿提示,原本在职场上可能是严厉的管理层的人,在新的领域里,却可能是一个需要请教他人的新手,或是可以轻松说笑话让周围气氛愉快的人,增加社交圈有助于拓展自己生活的广度与经验,个性也会变得比较有弹性。从心理学上来说,会比较有益于身心健康。更重要的是,对老年人而言,友谊比家庭关系更能给人带来幸福感。

如果你发现自己目前连一个工作之外的生活圈都没有,不妨就从现在开始留心经营。

接纳而不是拒绝,学会多说“我要”。尽管有人很享受独处,但长期不去结交新朋友,确实会影响身心健康。通过学着说“我要”,可以解决这个问题。我要出门走走,我要多和朋友交流,我要去学习新技能……学会用肯定、积极的心态去看待生活,就能感受到更多善意,遇到更多意外的惊喜,而在这个过程中,也更容易结交新朋友。

找到同好,加入他们。“工作以外的生活圈”,即在工作职场外可能拓展的主要社交圈类型,可以是地区性社团(社区活动、邻居团体或是老年大学课程)、运动类同好(参加同一个运动项目、运动中心或俱乐部)、兴趣类同好(舞蹈、音乐、艺术等)、技艺或学习类的同好、学生时代的朋友、前同事或以前的朋友等。兴趣社团的社交,要比纯粹的陌生人社交容易让人接受,参与一个感兴趣的社团或聚会,很可能遇到一个有趣的朋友。

参与志愿服务。参与志愿服务的好处很多,其中之一就是可以结交新朋友。如果你想要回馈社会,不妨去社区参与一些公益活动,或者拜访老人,又或者去寻找其他需要帮助的社会组织和,这些取决于你的兴趣和技能。

建立自信。其实,好的社交圈无关哪种形式,单纯好自己的个性与喜好,重点是身处其中时,你是否能感觉愉悦、有收获。

合则来,不合则去,兴趣和人际关系都不要勉强。在拓展自己生活圈的同时,有一件事要特别留意:只要是人际关系,就一定存在“合得来”或是“合不来”的可能性。如果觉得不适合自己,或是参与时经常不愉快、感到压力的话也不必勉强,慢慢淡出即可。无法让自己觉得快乐或有收获的兴趣,大多都不会长久,更无须忍耐不愉快的人际关系。



聚精会神

苗青摄

霜降养胃三避免

朱广凯

霜降,大自然阳气渐收,阴气渐长,养生应以养阳为主。这个时期是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰期。老年人平时体质较弱的人,除了平时注意保暖,还应注意以下三点。

避免增加胃肠功能负担。受到冷空气的影响,胃肠蠕动的正常规律会被骤降的气温所打乱。此时人体的新陈代谢能力会逐渐增强,导致人体耗热量增加,这时胃液及各种消化液分泌会增多,食量因此逐渐增加,这必然会加重胃肠功能负担。因此,应注意饮食规律,切忌因天气寒冷而暴饮暴食,因饥饿时胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和,浓度较高,易造成黏膜的自我消化,暴饮暴食又易损害胃的自我保护机制。可选择少食多餐、饮

食避免过于辛辣。避免吸入过多冷空气。因室外气温较低,难免会吸入一些冷空气,吸入的冷空气会引起胃肠黏膜血管收缩,致使胃肠黏膜缺血缺氧,破坏胃肠黏膜的防御屏障,对溃疡的修复不利,还可导致新溃疡的出现。建议适当佩戴口罩、围巾等。

避免过度运动伤阴津。要特别注意动与静的合理安排,活动量不宜过大,不宜过度劳累,更不可经常大汗淋漓,使阳气外泄,伤耗阴津,削弱机体的抵抗力。如果疲劳过度,都会引起胃肠供血不足,分泌功能失调,胃酸过多而粘液减少,使黏膜受到损害。

健康有方

我家例行“秋梨宴”

钱国宏

“高鸟黄云暮,寒蝉碧树秋”,西风一起,年迈的母亲就早早地给在外地工作的我们6个子女打电话,相约回农村老家,去吃“秋梨宴”。金秋吃梨宴是我家持续多年的“秋季养生保留节目”。

老家的院子里,有一棵老梨树,每年秋天,枝间都挂满了黄澄澄的梨。略通医道的母亲常说,梨有“百果之宗”美称,具有生津止渴、润燥化痰、润肠通便等功能。秋天吃梨,不仅能够尝到梨子最成熟的味道,而且还可以起到润“秋燥”的养生保健作用。所以,秋天一到,母亲就低处手摘,高处竿打,把成熟的梨子摘到筐里,“囤”上一周,然后,以梨为食材,做成各种美味,分发给我们及各自的家人。家里摆“秋梨宴”时,6个家庭加上母亲共20人团团围坐在院子里,大家簇拥着母亲,边吃边聊,真是其乐融融,所谓“天伦之乐”,当此是也。

俗话说:“七月核桃八月梨”。母亲对秋梨非常重视,这些年她在老家“研制”出了好多秋梨的养生保健吃法。“秋梨宴”上的第一道美味是“糖蘸梨块”——这可能是秋梨的最简便吃法,即把削皮的梨切成小方块,蘸糖吃。这种吃法保存了梨的原汁原味,吃起来非常爽口。“梨脯”是“秋梨宴”上的第二道美食。母亲早早把秋梨削皮、去籽、切片,然后晾晒、腌制,就成了梨脯。梨脯不仅“秋梨宴”上吃,平时还作为一种家制零食给小孩子们吃。“秋梨宴”上的第三道美食是“梨罐头”。秋梨

削皮、切瓣、去籽后装瓶加糖,放几天,就是“梨罐头”了。这种罐头母亲做得最为地道,开罐食用时,清香甜美,汁绵果脆,是不可多得的下酒菜。“冰糖蒸梨”是“秋梨宴”上的第四道美食。母亲做起这道美食来并不费事,把梨掏空后,填入川贝、冰糖,熬熟便做成了。这道美食有明显的润肺、止咳作用,老家的乡亲们尤其是老年人,几乎都会做。“秋梨宴”上的第五道美食是“梨盅”,“梨盅”的做法与“冰糖蒸梨”有些类似,把梨切下一块后,像挖地洞一样掏去梨核和中心部分的梨肉,然后把蒸熟的糯米和少许碎肉一同放进去,再把切掉的梨盖盖好,入锅蒸熟,便成了“梨盅”。糯米浸进了梨汁,看上去金黄,吃起来绵甜,别有风味。“秋梨宴”上的第六道美食是母亲用梨和蜂蜜共同熬成的“梨膏糖”,据说这道美食对气管炎有明显疗效。“秋梨宴”上,巧手的母亲还会用梨做出好多具有保健养生作用的美食,比如用猪肘与梨块炖而成的“肘梨同殿”,肘子浸入了梨的甜味,吃起来不腻不绵,而且还筋道,真是唇齿生香;梨汁让家人很是开胃;“醋片梨”酸甜可口,可以保肝、助消化、促食欲;“蜂蜜梨泥”绵甜适口,可以养喉……

在母亲的倡导下,我家的“秋梨宴”吃了多年。家人不但身体强健,获益匪浅,而且还总结出了一条生活感悟:十步之内,必有芳草。养生之道并非无章可循,生活中,只要我们细心些,养生之道遍地可寻,颐寿百年并非梦想呢!

诗书画影

落叶(外一首)

孙淑媛

丰收节

巧叶如蝶舞, 回旋遍地金。 西风飒爽展新装, 五谷丰收遍地香。 乖乖扬笑脸, 滚滚蹄音惊日月, 融融农牧享安康。

新时代农民感怀

李永信

科技兴国理念先 神舟六号登九天 科学种田奔尖端 宇宙太空把家安 从前亩产几百斤 航天精英上边挂 如今产粮近两千 探索宇宙搞科研

风水电电太阳电 天地相隔数万里 外加几个核电站 五G北斗信息传 科学巧用大自然 若问效果怎么样 山清水秀天更蓝 图像清晰在眼前



花开富贵 黄淑芳作