

周口报业传媒集团主办

网址: www.zhld.com

报头题字 刘广岩

投稿邮箱: zkwbkllr@163.com

亲情热线: 8599598 8599369

玩博客 编县志 快乐健身

古稀老人毛德民 晚年生活真精彩

□记者 孙安平 梁照曾

本报讯 “我一向不服老，这就是所谓的挑战人生。”近日，扶沟县退休老人毛德民激动地说，“既然能活到这个岁数，我们就应该积极乐观，把60岁以后的日子当成生命的第二春，有滋有味地过好每一天。”

今年70岁的毛德民，从60岁开始每天坚持写博客，现已在博客上发文2000多篇。每年他还在报刊上刊登文章近60篇，享受到了其中的乐趣，得到了快乐。毛德民60岁时参与了《扶沟县志》的编撰工作，之后又参加扶沟诗联研究会，曾担任副会长。他还积极参加诗词进校园活动。

毛德民认为，玩博客、编县志是快乐的，锻炼好身体，不拖累子女，且对社会有所贡献，也同样是快乐的。毛德民常年坚持步行锻炼，去年秋登长寿山时，他上下山并不比年轻人慢，特别是下山时，同行的年轻人没有一人能超过他。别人问起他的年龄，他说“70岁了”，大家纷纷竖起大拇指。

毛德民说：“老年人身上有很大的潜能可以发挥。姜还是老的辣，老代表成熟，老代表经验，老年人应该知道60岁以后还能做许多事情……”



温馨瞬间

97岁的贾萍老太太，在大女儿刘腾和二女儿刘仙枝的陪伴下洗脚唠家常。这一温馨场景让人感动，为敬老孝亲者点赞！

通讯员 胡红丽 摄

征稿启事

《周口晚报·快乐老人》生活周刊版面及栏目设置如下：9版，《新闻资讯》介绍老人参与的各种有益社会生活资讯和国家政府发布的有关政策资讯、有关老人服务资讯、健康老人展示等；10版，《晚晴》是老人的创作园地，展示老人的诗、书、画、摄影才艺；11版，《养生苑》向老人介绍健康的养生知识，开设专栏有《养生菜单》《寻医问药》《健康知识》《长寿秘诀》《老龄产品》；12版，《养老休闲》开设栏目有《老年社区》《夕阳有约》《旅游天地》《养老动态》等。欢迎您向本报投稿。编辑部地址：周口大道周口报业大厦二楼 邮箱：zkwbkllr@163.com. 电话：8599369

推广健身生活的耄耋老人

——记淮阳县离休干部张克敏

□记者 孙安平 梁照曾
通讯员 康新征 文/图

1994年离休的张克敏，每天坚持自我保健的同时，深入学习中医养生知识，并剪辑成册，分类整理，8年时间积累文字材料50多万字，先后分两次出版《长寿必读》一书达6000本，免费发放给群众，推广健康生活。

出版刊物办太极班促进健身

1999年11月，张克敏担任淮阳县太极拳协会副会长以后，协助会长办



张克敏

了两件事：举办太极拳学习班，使学员由过去的几十人，发展到300多人；和会长一起筹办《陈州太极报》，共出版6期，对普及太极拳知识起到了很好的宣传作用。

主办《健康长寿文摘》

2013年，淮阳县老干部局成立了由12人组成的《健康长寿文摘》编辑委员会，张克敏任主编。该刊物每两个月出版一期，从30页发展到64页，印数由130本增加到850本。内容包括《读者心声》《健康讲堂》《名人养生》《养生自法》《太极与气功》《养生与保健》《睡眠与健康》《陈州健身艺苑》等10个小栏目。由于编排正规、图文并茂、印制精良，内容丰富，且很有实用价值，《健康长寿文摘》受到了广大群众的热烈欢迎，现已出版发行29期。

组织老干部聊天会

2012年起，每月的10日张克敏都会邀请部分离退休干部到自己家中聊天，共同畅谈晚年生活，介绍养生经验，开展文化娱乐活动，慢慢地参加家庭聊天活动的人数越来越多。2014年底，淮阳县老干部局专门在县老干部活动中心

为聊天会腾出了一间30多平方米的办公室，参加人数由原来的10多个人，增加到30多人，每月活动时间也由一次增加到两次（即每月的10日和20日）。

编写《回忆录》激励后人

2011年，张克敏将自己的生活经历、往事以及家庭变化、体育锻炼、自我保健等材料整理集成《回忆录》出版。该《回忆录》收入家庭照片70多张，文字2万多字，治家经验和养生知识数十则，对家庭成员特别是年轻人起到了很好的教育作用，并产生了很好的社会影响。

张克敏多年来离而不休，始终保持旺盛的精力，积极为社会、为他人贡献余热，体现了一位老干部、一位老共产党员的优良品质。

老骥伏枥展风采

周口市委老干部局 联办
周口报业传媒集团