

## 市直老干部 钓鱼比赛乐趣浓



□通讯员 李硕文/图

**本报讯** 为丰富离退休干部的业余生活，满足离退休干部钓鱼爱好者的需求，给广大老干部提供一个相互沟通、增进友谊的平台。5月29日上午，周口市老干部活动中心举办市直老干部钓鱼比赛，共有40余名离退休干部参加了此次比赛。

赛前，市老干部活动中心党支部书记付平宣布比赛细则，市老干部活动中心主任刘广岩致辞并宣布比赛开始。在碧波荡漾的池畔，老干部们分散坐在池塘四周的钓位上，凝神注目水面上的漂浮，投食、装饵料、抛杆、收杆，各展垂钓风采，一招一式都透露出老干部们娴熟的技巧，一条条鱼儿在老干部们的欢声笑语中，划着优美的曲线“飞”上岸。垂钓者个个精神抖擞，兴致勃勃，一边享受着活动的快乐，一边交流退休后的生活，不仅增进了友谊，锻炼了身体，还陶冶了情操。

赛后，老干部们一致认为，通过这项活动收获了快乐、愉悦了身心、促进了健康，要树立乐观积极的心态，保持健康向上的生活方式，继续发挥好余热，为弘扬正能量作贡献。

## 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12楼  
邮 箱：zkwbkllr@163.com  
电 话：8599369

温  
馨  
瞬  
间



年届七旬的买西山，是我市武协副主席，中国武术八段、市心意六合拳协会长，国家级非遗心意拳代表性传承人。他自幼随父习武，并拜心意拳大师袁长青爱徒买金奎、买占元为师，习武62年，追梦不辍，视武德、武技如生命，著书传艺贡献甚巨。图为买西山在练拳。

记者 梁照曾 摄

## 张学玲：老年大学的快乐时光

□记者 宋馨 孙安平

张学玲今年72岁，2003年退休。2009年，周口市老干部大学成立后，张学玲报名成为了第一批新学员，并将它作为自己的终身教育之地。

“周口市老干部大学这个平台，让我老有所乐、老有所学、老有所为、老有所做，不但学习了知识、陶冶了情操，而且圆了我的大学梦，非常感谢各级领导。”谈起十年如一日在周口市老干部大学的学习收获，张学玲欢喜之情溢于言表。张学玲说，她非常喜欢老年大学，在那里结识了一些老年朋友，彼此之间互相沟通，师生和学员之间相处融洽，心情很是舒畅。

在老年大学里，张学玲的晚年生活充满了情趣和快乐。10年来，周口市老干部大学开设的电脑、摄影、书法、绘画、声乐、电子琴等课程，张学玲学了个遍，学得不是很精的课程，她甚至会学两遍。同时，她还加入了市直摄影家协会、市直书画诗词研究会和川汇区书画协会。

通过不懈学习，张学玲的绘画艺术水平、诗词创作水平、摄影水平逐渐

提高，并且有了小小的知名度。她所创作的绘画作品《牡丹》曾在中华清风书画协会举办的全国书画展上获美术类二等奖，她也成了该协会终身会员。她的诗词作品《一带一路》，获2017年中国当代名家名作诗词类金奖。因此，她被身边的人称为“时尚老人”“阳光老人”。面对取得的成绩，张学玲的学习热情更加高涨。她说，她现在还在学习阶段，希望自己在学校能学到更多的知识。“没有老师手把手不厌其烦地辛苦栽培，也没有我现在的成绩，感谢他们的关心、支持、帮助。”张学玲由衷地说。

现在，张学玲的生活过得很充实且有规律，一天时间安排得满满的，除一日三餐，照她自己的话说时间根本就不够用：早上5点起床，洗漱完毕，打开电脑浏览微信朋友圈日志，并按电脑、绘画、摄影等内容进行分类，便于自己总结经验；上午、下午去学校上课，偶尔没课，就在家里创作；晚上，中央电视台的《新闻联播》《健康讲座》是必看节目，之后在家属院跑10圈锻炼身体，回家后再打开电脑与同学交流白天上课所学内容。就这样，别人看似

枯燥无味的生活，她一坚持就是10年。“在学习上，老太太为我们家孩子做了很好的榜样。”张学玲儿媳妇这样说。

为让自己的老年生活“留有痕迹”，张学玲把平时生活、学习中的点点滴滴记录下来，并整理成书，一本名为《同庆七十大寿专辑》，另一本是《时间慢递》。最近，《时间慢递(二)》也已整理完毕。

“退休离岗清且闲，岁月沧桑白发添。努力学习求上进，初心不忘乐奉献。写出壮丽山河美，绘出三川百花繁。休道日斜天近暮，乐而有为度晚年。”这是张学玲写给自己的题为《乐而有为度晚年》的诗，而她的晚年生活就像她写的诗一样，充实而幸福。

## 老骥伏枥展风采

周口市委老干部局  
周口报业传媒集团 联办