

## 川汇区离退休干部 畅谈改革开放新成就

□周佳 靳清云

**本报讯** 11月1日上午,川汇区委老干部局召开川汇区离退休干部“我看改革开放新成就”座谈会。30多名离退休干部代表参加了座谈会。

座谈会上,离退休干部结合个人生活、工作经历和亲身感受,畅谈改革开放40年来国家发生巨大变化。原川汇区人大副主任王国正坚信在十九大精神指引下,坚持习近平新时代中国特色社会主义思想,撸起袖子加油干,中国一定会建设成富强、民主、文明、和谐、强大的美丽国家,实现中国梦,并表示:“作为一名有着近60年党龄的老党员,我一定听党话、跟党走,力所能及地为党和人民办事。”川汇区委老干部局局长贾秀菊表示,参加此次座谈会的离退休干部都是改革开放40年国家发展的见证者,希望广大离退休干部紧跟时代步伐,继续发挥余热,传播正能量,努力为建设川汇区加油鼓劲、点赞喝彩。参加座谈会的离退休干部纷纷表示,他们会坚定理想信念,传承优良作风,充分发挥经验优势,继续发挥余热,为川汇区发展增添正能量,以实际行动支持川汇区发展。

《中华诗词》杂志社上杭紫金·金秋笔会举行

## 周口金秋诗社 6名社员获奖

□通讯员 王新民

**本报讯** 近日,《中华诗词》杂志社上杭紫金·金秋笔会在革命老区福建上杭县隆重召开。来自全国各地的近300名诗词爱好者参加了会议,周口金秋诗社有6名社员参加了此次笔会。

笔会期间,中华诗词协会、《中华诗词》杂志社领导和诗词界的专家向与会的诗词爱好者讲解了诗词专业知识和写作技巧,并对选送的600多篇作品进行了分组评选。《中华诗词》编辑老师还对学员的作品进行现场点评、修改。周口金秋诗社6名社员的作品在此次笔会上获得优秀奖。



邹文生,75岁,周口师范学院退休老教授。邹文生、王建等人撰写的区域文化专著《陈楚文化》一书,首次提出了“陈楚文化”的概念,此书获河南省社科优秀成果一等奖、周口市社科优秀成果一等奖,并入选周口市“五个一工程”。邹文生退休后,发挥余热,长期为市老干部活动中心诗词书画班授课,为《周口晚报》等报刊撰稿,宣传我国传统诗词文化和陈楚文化。图为邹文生在诗词书画班讲课。

通讯员 葛英 摄

温暖  
瞬间

## 于学理:享受晨练之乐

□通讯员 张然 文/图

今年90多岁的于学理,1988年从淮阳县法院离休后,长期坚持晨练,不仅治好了他的多种疾病,还让他精神更加焕发。目前,他既学会了太极拳、剑、刀、扇、球等健身项目,而且还能压腿、拉单杠,动作难度不亚于年轻人。

离休后,于学理为充实自己的生活,他养过兔子、养过鸭子,因不懂技术失败了。后来,他便参加县里的太极拳协会,开始练习太极拳、剑、刀、扇。他说:“大家都说人过四十不学艺,而我却是个例外,70多岁才开始学习,并且从中受益匪浅。”

于学理未离休前患有脑神经疼

痛病,经常住院治疗,但效果不佳。俗话说,久病成医。于学理通过不断与医生交流和读书看报,针对自己的身体状况,自己按照土方开始购买茶叶、竹叶与白糖煮水喝。坚持两年后,他的脑神经疼痛病居然好了。他说:“喝这个土方煮制而成的茶是一个方面,另一个方面就是长期坚持晨练的结果。”

于学理长年坚持晨练,夏季,每天早上4点半准时起床,骑自行车到县老干部活动中心与大家一起锻炼身体;冬季,6点准时起床,洗漱完毕来到县老干部活动中心晨练。在练习太极动作之前,他总是先要围着大院走几圈,而后拉拉单杠,活动一下筋骨,接着与大家一起坚持习练各种太极动作。

有一次雨后,于学理到县老干部活动中心锻炼,因路面太滑,一不小心摔倒在地上。此时,正在此处晨练的胡兆峰老师立即上前搀扶起他,幸亏只是软组织轻微损伤。他说:“多亏我长期坚持锻炼,否则这次摔倒,就我这老胳膊老腿的非骨折不可。”

在谈到养生方面,于学理说他并没有什么养生秘诀,饮食比较清淡,主要以家常饭菜为主。早餐他最爱喝

稀饭,一年四季少不了大枣、红薯、绿豆等。菜食主要以青菜、豆腐为主。上午吃面条、米饭。晚饭仍然以稀饭、清淡食物为主。高兴之时他也会喝点小酒,但最多一两。他说:“每顿饭我最多吃七分饱,而且要细嚼慢咽。”

于学理的日常生活极有规律。每天晨练之后,他还坚持练习书法、看书读报。他每天坚持用毛笔写60个大字,看阅的书籍报刊绝大部分是养生方面的,也常读一些古典小说。但无论是读书或是看报,他一般不会持续超过一个小时。电视只看新闻节目,晚上10点之前必须休息。

在谈到自己的未来打算时,他说:“目前,我最大的任务就是把自己的身体锻炼好,不给党和政府添麻烦,不给孩子添负担。力争活他个百余岁,这也算是为淮阳这个长寿之乡增光添彩吧!”



于学理在晨练

## 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