

荥阳之行话“诗豪”

■黄振兴

今年3月,正是春暖花开、桃红柳绿之际,接朋友电话,约我到荥阳游玩。择星期五下午驱车前往,不足200公里路程,2个小时即到。

晚餐自然丰盛,推杯换盏,酒足饭饱。是夜无话。及至第二天早餐时,我有些急不可待,便问朋友游玩的行程如何安排。

朋友告诉我,唐朝诗人刘禹锡自称“家本荥上,籍占洛阳”,从其曾祖父起,死后均葬于荥阳。荥阳市深入挖掘其廉政思想,打造荥阳禹锡园,并将本地廉洁文化、历史典故、人文特色融入其中。荥阳禹锡园是荥阳文化建设工程的一个重点项目,也是荥阳市第一个文化主题公园,位于荥阳市建设西路(郑上路)与棋源路交叉口西南角,毗邻象棋广场和三公像,距植物园和市体育馆一步之遥,占地面积18万平方米。该园由刘禹锡雕像、刘禹锡墓、十二牌坊、文化广场、健康步道、刘禹锡文化纪念馆、廉苑、园林科普馆、诗词文赋亭阁、陋室、莲池、湖体与溪流等多部分组成,又名廉洁文化公园。该公园现已成为党风廉政教育、中华民族传统美德教育和爱国主义教育的综合性教育基地,是河南省四星级公园、3A级旅游景区,我们不妨先去看看!

近几年,我看过许多城市的文化主题公园,总体印象是,一部分所谓的文化主题公园,既无文化,也无主题。驱车数百里甚至上千里去文化主题公园,看到的却是人工打造的自然景观,无任何人文气息,结果让人失望。如今听朋友说禹锡园有如此丰富的人文内涵,我怦然心动。

禹锡园离我们的住处仅有500多米远,步行七八分钟便到。

公园西门外,矗立着刘禹锡的巨大石雕像。底座旁,镌刻着刘禹锡的诗《酬乐天扬州初逢席上见赠》:“巴山楚水凄凉地,二十三年弃置身。怀旧空吟闻笛赋,到乡翻似烂柯人。沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春。今日听君歌一曲,暂凭杯酒长精神。”此诗作于唐敬宗宝历二年(公元826年),刘禹锡在扬州与白居易相逢之时。首联以伤感低沉的情调,回顾了诗人的贬谪生活。颔联借用典故暗示诗人被贬时间之长,表达了世态的变迁以及回归以后生疏而怅惘的心情。颈联,诗人把自己比作“沉舟”和“病树”,意思是自己虽屡遭贬谪,但新人辈出,令人欣慰,表现出他豁达的胸襟。尾联顺势点明了酬答的题意,表达了诗人重新投入生活的意愿及坚韧不拔的意志。

进入园内,浓厚的人文气息扑面而来。

千古名篇《陋室铭》仅仅81个字,表达了刘禹锡安贫乐道的生活态度和清静高雅的精神追求。面对贬谪,他豪迈地说:“斯是陋室,惟吾德馨。”刘禹锡一生被贬达20多年,身处逆境,却达人知命、笑对人生。“诗豪”,实至名归也!

时间过得飞快,转眼已到午时。朋友催我回饭店用餐,我却不忍匆匆离去,遂觅公园最高处,恋恋不舍地环顾公园的每处景观。蓝天白云下,溪流翠竹映衬左右、山石亭台点缀其中,桃红柳绿芳草萋萋、海棠吐蕊梨花绽放,荷叶尚未发芽的莲湖中,湖水清澈见底……

感谢朋友的邀请,让我在那个充满生机的春天里,与大唐王朝的“陋室”主人来了一次心灵邂逅。(作者系西华县教体局退休干部)



老年人在中心城区滨河公园晨练。(周口日报社退休干部 戚团结 摄)

何谓“银发经济”

党的二十届三中全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》强调“发展银发经济”。国务院印发的《关于促进服务消费高质量发展的意见》提出,“大力发展银发经济,促进智慧健康养老产业发展”。

“银发经济”是向老年人提供产品或服务,以及为老龄阶段做准备等一系列经济活动的总和。其中,既包括满足老年人就餐、就医、照护、文体等

事业范畴的公共服务,又涵盖满足老龄群体多层次、多样化产品和服务需求的各类市场经济活动,比如发展老年用品、智慧健康养老、老年旅游服务、适老化改造等潜力产业。

发展“银发经济”,是积极应对人口老龄化、培育经济发展新动能、提高人民生活品质的重要举措和必然要求。

(王文)

老年人怎样增强肌肉力量

肌肉力量是人体肌肉在运动中克服内部和外部阻力做功的能力。18岁~30岁时,人体肌肉成分比例和力量处于一生最好的状态。过了这个时期,肌肉开始走下坡路,每十年可能流失3%~10%的肌肉。尤其是不经常运动的人,肌肉衰退更快。

老年人肌肉力量下降,直观的表现是肌肉围度减小,微观表现是运动单位和运动神经元数量萎缩和减少。肌肉力量的增龄性减退,可导致老年人身体出现功能受限,甚至失能。

肌肉力量衰退对健康的四个危害

首先,肌肉是人体最大的能量消耗器官,肌肉力量衰退意味着肌肉体积缩小,导致人体代谢率降低、能量消耗减少,最终可能引发超重或肥胖。

其次,肌肉力量衰退会降低肌肉对身体器官的保护,从而增加疼痛和受伤的风险。

再次,肌肉力量不足,肌肉体积缩小会使糖尿病、骨质疏松等慢性病发生的风险增加。

最后,肌肉力量不足使生活中的动作如起身、行走等不顺畅,平衡和协调能力下降,增加跌倒的风险,严重影响日常生活质量。因此,保持良好的肌肉力量对老年人的健康至关重要。

除了定期进行健康评估和监测、摄入充足的优质蛋白(如鸡蛋)外,保持良好的睡眠、进行规律的力量练习也是延缓老年人肌肉力量衰退的重要措施。

如何进行规律的肌肉力量练习

规律的肌肉力量练习,能在一定程度上帮助老年人保持肌肉体积和质量。建议以腿部、胸部、背部、腰腹部大肌肉群练习为主,每周练习2次~3次。每个大肌肉群至少间隔一天再进行下次锻炼,保障肌肉得到充分的恢复。

老年人力量练习重在循序渐进,从极低强度到低强度练习,多重复几次(如10次~15次/组)。可以从练习1组开始,适应一段时间后再增加强度,每组重复8次~12次,每次练习2组~3组,组间休息2分钟~3分钟。坚持运动即可,不必追求增加练习强度。必要时,可以寻求专业运动康复师或健身教练的帮助,确保锻炼的安全性和有效性。

除了规律的力量练习,老年人尽量保持良好的生活方式,如散步等,避免久坐,同时增加平衡性训练,如金鸡独立等,有助于肌肉骨骼健康,减少跌倒风险。(据“健康中国”公众号)