



天伦之乐

带孙子的乐趣

□辛道扬

说来我已经是俩孙子的爷爷了。10 年前，荣升到爷的位置后，我的高兴劲溢于言表。50 岁的年纪，正是当爷的黄金季节。儿子、儿媳都忙于工作，看孙子天经地义就成了我和老伴的任务。

白天看着，夜里抱着，我对孙子真是爱不释手。几个月后，孙子精了，认人了，我开始教孙子本领了，老有所为、老有所乐之感洋溢心头。孙子会蹒跚着走路了，会叫爷爷、奶奶了，一声稚嫩甜美的“爷爷”叫得我甜在心里、笑在脸上。孙子会简单学语了，我首

先教他《咏鹅》等古诗词。孙子会爬高上低淘气了，我得做好安全保卫工作。我对人讲孙子，埋怨里带着夸奖，夸奖里藏着埋怨，但给人的印象是夸奖。想想，我是什么？我是雨伞，是阴凉，是阳光，是雨露。我担负着培养孙子的光荣而艰巨的任务。

高兴时，我把孙子举过头顶，孙子咯咯大笑，我举起放下，放下举起。我叫孙子骑到我的脖子上，左右扭动。再者我趴到地上，让孙子当马骑，我四肢交替爬行，孙子在上笑，我在下乐，好一幅祖孙同乐图。

白天有时孙子哭着闹着，嘴里叫着“爷爷抱、爷爷抱”，我左胳膊困了疼了，换右胳膊；右胳膊困了疼了，换左胳膊。累也罢，烦也罢，我是舍不得打这不懂事的孙子一巴掌的，这是锻炼我有耐心、有克制力的最好时机。我这是乐在累中、累在乐中。

夜里，孙子搂着我的脖子又亲又拱，亲密无比，吵着叫我讲故事。我讲着讲着，孙子早已睡着了，有时还甜蜜地微笑着，也许正在做什么美梦。我看着孙子粉红的笑靥赏心悦目。

时间长了，我肚子里的故事讲完了，就得充电，再看些故事书，或自编故事讲。孙子听出了门道说：“爷，你这是讲我哩！”

我是老顽童，孙子是小精灵。我对孙子有养育之恩，孙子对我有感恩之情。我对孙子有厚望、有寄托、有收获，希望一代更比一代强，祖孙逍遥乐无疆。

我认为，当爷有无尽的乐趣，当个好爷爷，就会有成就感，会感到有无穷的乐趣在其中。



老与小

何仁 摄



练拳十五年健康且快乐

□李思敏

我从 1995 年春天开始学打太极拳，已经整整 15 年了。春夏秋冬，风霜雨雪，从初学时的硬性模仿比葫芦画瓢，到初步掌握要领后一招一式的自觉体悟，我的确受益匪浅，也有不少心得体悟。

首先，培养了我克服困难的决心。初学的前几天，我硬胳膊硬腿的老是记不住前后衔接顺序，做不好蹬挪旋转动作。看看年轻人好像不费啥劲就掌握了基本要领，我心里很是着急。我不甘打退堂鼓让人笑话，于是下定决心暗暗和年轻人比赛。我把拳势名称顺序抄到小本上，晚上在家里反复念背，牢牢记在脑子里，然后一个动作一个动作摸索着练。经过几天的摸索，我顺利跟上了大家学拳的步伐。教拳的老师规定，为了确保大家动作整齐、进度一致，每天早晨 6 时必须到场。那时我家住在小区五楼，楼道里又没有灯，我就买了一个报时器和一个小手灯，每天早晨 5 时报时器里的“小公鸡”一叫唤，我就立即起床，做好准备后抓起小手灯就下楼，一路快走按时到场。日久天长，由于我始终表现积极、进步明显，拳打得也不赖，受到老师的几次表扬。

其次，磨炼了意志。大家都知道，练太极拳是为了健身，但有些人总是三天打鱼两天晒网，还有的人打了几个月或者几年，休拳不打了，何故？意志薄弱。说实话，我也动摇过，但我马上警告自己：不能当懦夫，要做坚强的勇士。常言道，夏练三伏，冬练三九。我和我的拳友们商定：一年三百六十五天，风雨无阻。三伏天，我们几乎天天练得汗下如流透裤衫，恍若洗了个热水澡。三九天，雪舞苍穹踩冰行，拳友相聚乐融融，天寒地滑拳不乱，腿健巧移朝霞红。

第三，强健了身体。15 年来，由于我坚持天天练太极拳，加上辅以一些别的健身项目，虽然已经 68 岁，但我身体强壮、面红发浓、腿轻脚快、耳聪目明，每次体检都是各部件良好，身心愉悦。这不能不说是得益于太极拳。



朝花夕拾

愿做学生的偶像

□梁发太

虎年伊始，我教过的初中学生举行毕业 32 年首届联谊会，邀我参加。当年我是班主任，盛情难却且责无旁贷，便慷慨应允。

我还未走进酒店的门，便有学生迎上来，把我引进了聚会厅。聚会厅内暖气融融，我还未坐下，一张张陌生而又熟悉的面孔便映入眼帘，一双双温暖的手伸了过来。这就是当年我的学生吗？童稚天真的面容不见了，代之的是两鬓苍苍、满面皱纹；圆活红润的小手不见了，伸出的是像老树枝似的手。我的眼睛湿润了。

我说：“亲爱的同学们，我和你们相处只有一年。这一年，在你们的人生旅途中只是短暂的一瞬。可是你们不忘老师，真让老师感动。记得中招前夕，我为你们的语文知识点讲不完而着急，把嗓子都讲哑了。当时也没有好的药物，我也就是喝水。嗓子稍好一点便又急忙上课，一上课就又哑了。也由于愚师年轻，恨铁不成钢，给你们造成了一些不愉快，希望你们理解啊！”学生



们说：“哪里哪里，几十年来，您一直是我们心中的偶像，我们非常崇拜您……”

多好的语言啊！几十年来，正因为我把我的老师看成心中的偶像，我才把生命锁定在讲台。无论来自哪方面的风，都未能掀动我站稳讲台的心！而今学生又把我当成他们的偶像。

我是 1980 年师范毕业的。那时候的大中专毕业生还是很少的，而教师的地位也相当低。不少人劝我跳槽：你是师范毕业，又是教初中语文的，文章写得那么好，进行行政单位

大有前途……我婉言谢绝了。

几十年来，因为我心中的偶像，也因为我当初的一句承诺——体检合格后填表时，表上有一栏是“保证毕业后从事教育工作两年以上”，我毫不犹豫地填上：保证终身从事教育事业——我一直坚守着清贫的讲台。

转眼 30 年过去了，那些好心人或已成为拥有几十万、几百万元的富翁，或已是车来车去、风风光光的干部，我依然两袖清风，但我觉得我和他们同样富有：我品到了桃李的芬芳，他们能吗？偶像，多伟大的形象啊！简直就是真理的化身，高深莫测。他们有吗？我虽两袖清风，但我是精神财富的拥有者，我这一辈子把生命锁定在讲台，值！

偶像这一神圣的称谓，使我几十年来遵纪守法、兢兢业业，不敢有半点懈怠——惟恐遭人议论，惟恐有辱于学生。是偶像，让我品到了桃李的芬芳，让我拥有了伟大的精神财富！



养生参谋

老人感冒更易“伤心”

感冒对老年人来说属于大病。老年人多患有心脑血管疾病，感冒引起的发烧、咳嗽、气管炎等，可使心跳加快，心脏负荷加重，从而引发心力衰竭、心绞痛加重，甚至发生急性心肌梗死。

因此，老年人感冒后不要掉以轻心。如果症状持续存在，并有各类明显不适的表现，一定要及时到医院就诊，切忌随意买一堆药服用。

糖尿病患者要控制体重

老年糖尿病患者，在降糖的同时也要有效控制体重，做到“斤斤计较”。低血糖反应是糖尿病治疗中的隐患之一，尤其是夜间低血糖对患者的生命安全危害更大。这一点已引起许多患者重视。

但相对于低血糖而言，体重增加的问题在患者当中没有引起足够的重视，还有很多患者认为体重增加是病情好转的表现。其实不然，研究表明，体重每增加 1 公斤，患心血管疾病的风险就会增高 3% 到 6%。女性肥胖型糖尿病患者患心脏病风险接近 80%，而男性的这一比率接近 90%。

50 岁护好前列腺

据统计，50 岁以上的男性中超过一半患有前列腺增生。预防前列腺疾病，要从生活细节做起。

首先，每天要喝 2~2.5 升水，可有效降低尿液浓度，降低对前列腺的刺激。其次，饮食要规律清淡，不要经常吃辛辣、酸性食物和饮烈性酒。再次，要注意防寒保暖，避免受凉。前列腺受凉时极易引起交感神经兴奋，影响排尿，反过来对前列腺产生不良影响。另外，性生活要适度。过度纵欲或缺少正常性生活都可引发炎症。最后，要避免挤压前列腺和憋尿，比如久坐或经常骑自行车都可使前列腺受到挤压，导致局部血液循环不畅，使阴部皮下组织慢性增生、发硬、肿大，甚至发炎，造成排尿困难。而经常憋尿，则使膀胱充盈胀大，引起局部压力增大和血流不畅，加重前列腺肥大的症状。

坐浴是防治前列腺疾病的好方法，在 40℃ 左右的水中坐浴 15~20 分钟，有利于缓解不适。

干洗脚抗春寒

早春气温较低，有一种抗春寒的方法，即干洗脚，方法是：双手紧抱一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩直到足踝，再从足踝往回按摩至大腿根。用同样的方法再按摩另一条腿，重复 15~20 遍。然后再视自身身体状况用甩腿、揉腿肚、扭膝、搓脚、暖足、蹬腿等方法来活动下身。干洗脚简单易学，坐在床上、沙发上、椅子上均可练习，最好每天坚持早、中、晚各练一次。由于干洗脚可有效地促进气血运行，有益于抵抗春寒，不但身体感到轻松，睡眠也会比以前好。



夕阳红热线：13592220003