

流金岁月

打起腰鼓乐开怀

■ 娴 征



在我 66 岁的生命中，我与腰鼓有着解不开的情缘。从孩提时起，我就不知疲倦地跑遍整个村庄，捧着看大姑娘们打腰鼓。那年，9 岁的我上三年级。寒假里，我被响亮欢快的腰鼓声吸引，顶风踏雪到学校去

看打腰鼓。大同学休息时，我就背起腰鼓学打。几天时间，我不但学会了基本打法，还学会了几个花样呢！随着年龄的增长、个头的长高，我终于如愿以偿地成了一名腰鼓队员。春节里，我随腰鼓队打遍周围的十里八庄，整

天都是笑哈哈的。1960 年 2 月，我回到母校教学，课余时间我尽力辅导学生们打腰鼓。随着工作的调动，我又带过附近几个村的腰鼓队。“文革”中，腰鼓一度被冷落。我忍不住，关起门来背上腰鼓，打给父母、子女看，老少其乐融融。改革开放以来，我又组建了包括孙子在内的腰鼓队，一打就是 18 个春秋！其间，我趁外出之便，汲取了京、沪、江、浙等地腰鼓的精华，逐步完善、提升了舞蹈腰鼓。去年春天，我和退休的老伙计，齐心协力组建了“舞蹈腰鼓队”，就这样，本着“开心、健体、传播腰鼓技艺”的朴素初衷，于去年 3 月 21 日正式开始了。村两委大力支持，为我们置

办了服装、道具等。队友们的劲头更大了，几乎每天都要打！到了深秋，大多数已经学了这路腰鼓的 33 节！我的骨质增生好了许多，队友们的身材、体质也都好了起来。观众喜欢我们的腰鼓，说：“简单、大方、花样多！”几家还请我们出动参加庆典呢！正当我兴致十足地教打腰鼓时，意外遭遇车祸股骨骨折。当几十位队友进病房时，我竟欢喜得忘了疼痛，要起身跟大家回去打腰鼓呢！去年腊月，为辅导腰鼓，老伴儿专门买了电动车，用车拉着我，队友们搀扶着我。我感到好幸福啊！春节期间，我坐车随队巡回演出，和队友们都非常开心！今年，我们的这路腰鼓还准备再上一个新台阶呢！

老年之悟

人到老年 柔字当头

■ 于存礼

人到老年，身体生理机能逐渐衰退，腑脏功能逐渐虚弱，此时应该逐步从激进转向从容，从豪放转向静和，从阳刚转向阴柔。从养生与养心角度来看，人到老年应一切从“柔”。

第一，性情要柔顺。孔老夫子曰：“仁者寿”。老人们都应仁慈随和，凡事不强求，不过分，切莫大喜、大悲、大怒，切莫过于激动、冲动，要柔顺、温和、随遇而安，豁达开朗。良好的心态有利于老人生理和心理健康，可以减少脑溢血等老年病症的发生。唐代医学家孙思邈说：“养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不觉为四难，神虑精劳为五难”，此言值得老年人琢磨！

第二，饮食要柔软。由于老年人牙齿松落，津液亏损，肠胃功能虚弱，故不宜吃生、冷、硬等不宜消化和刺激性的东西。食宜早些，食宜缓些，食宜少些，食宜淡些，食宜暖些。

第三，着装要柔美。老年人皮肤干燥，缺乏弹性，破损后恢复缓慢，所以应穿着柔软、宽松、透气性好的衣裤、鞋帽、袜(包括枕头、坐垫、被褥)等，避免穿紧身衣、高跟鞋及化纤衣物，以免使皮肤血液循环不畅，出现擦伤及造成过敏等不良反应。

第四，行动要缓慢。人老体弱，神经、肌肉、骨骼的功能大打折扣，协调性、灵活性也今非昔比。要是用力过急、过猛、过果，就容易受伤，甚至产生更严重的后果。

总之，“柔”字应贯穿于老年人日常生活的各个方面，从而让自己活得更健康、更幸福、更长寿。



夕阳红热线：13592220003



回味当年

谢瑶 摄

邻里之间

不计前嫌天地宽

■ 耿文祥

两年前，我曾与邻居为一点鸡毛蒜皮的小事吵了一架，从那以后相互之间再没说过话。今年春节期间，邻居的亲戚上门给他拜年，结果他不在家。不忍心看着邻居的客人在楼道里等，我便将他让到家里，请他喝茶，和他拉家常。邻居回来后，一再向我称谢。

第二天，我下楼时不小心跌倒，正巧被邻居遇见，多亏他及时扶我到社区诊所就诊才无大碍。事后，我到他家道谢，他淡淡一笑说：“您也帮过我的忙啊，邻里之间就该互相帮忙，和谐相处，您说是不是？”自此，我们两家冰释前嫌，和好如初。邻里相处，如果彼此都很

精明，各打各的小算盘，各有各的小九九，其结果是除了相互算计，心怀疑虑外，决不会相互帮助，遇到一点小事就不会主动让步。邻里之间相处，每个人都应把眼光放远一些，姿态要高一点，心胸要宽广一些。与人方便，才能自己方便，这样，邻里才能和睦，社会才会和谐。

银发生活

“快乐存折”伴我行

■ 温乃鹏

去年初，我买了一本很厚的精装笔记本，在封面上写了 4 个字：快乐存折。所有开心的事、快乐的事，我都把它记录在这个“存折”上。

每天清晨起来，我都要到户外散步，每当看到红日从东方冉冉升起，见到鲜花竞相绽放，看到老年朋友扭着大秧歌眉开眼笑，我的心情都十分愉悦，回家后便把这些记录下来。

我经常参加社区组织的志愿者行动，帮助别人后，就会得

到无比的满足，感到特别快乐，我便把这些感受写下来。

偶尔看到一些令人感动的小事，我也都记录下来。一天，我到市场买菜，看到一个小贩，说：“阿姨，刚才我和妈妈在你这儿买菜，你多找给了我们一元钱，还给你。”看到他们脸上灿烂的笑容，想到人与人之间和谐相处，我能不感动吗？

其实，只要你留意，就会发现快乐无时无刻不在，无处不在，我

们似乎被快乐包围着。有时我一天记录的事竟然有好几页。一年来，我的“快乐存折”已超过 100 页了。时不时地翻阅一下，我有时竟然不知不觉地笑出声来。这“快乐存折”的本金永远都不会少，利息却可以无限制地随时享用，我的生活永远充满快乐。

新的一年，我给老伴也买了一个笔记本，她也在天天记录幸福，我们的脸上每天都写满笑容。

按摩脚后跟 治前列腺增生

■ 王铁侠

去年社区组织了一次老年人体检，查出我有前列腺增生，我这才得知时时困扰我的尿急、尿频的病因。

3 个月前，在社区唱戏时，老友告诉我一个验方，即每天晚上用热水泡脚后，趁血液循环加快，足部汗毛孔张开之际，用左右手的大拇指肚轮换搓相对应的脚后跟踝骨侧凹陷处（此处是前列腺反射区），稍用力向上或向下搓，不要来回搓。为防磨伤局部皮肤，可在该处涂抹凡士林加以润滑，每次搓 36 至 81 下即可，坚持一个月就可见效。我如法诊治，果然症状大为减轻，不用吃药就能手到病除。

有“趣”老人 更能长寿

■ 赵永春

最新的一项调查研究表明，老人拥有的“趣味”越多，其生活质量越高，更有助于健康长寿。

情趣 良好的心态是健康的基础，老人应做到心境开朗，少私寡欲，顺其自然，把自己的余热和兴趣融入稳定和谐的家庭和社会生活中去。

乐趣 老年人应学会寻找生活中的乐趣，如琴棋书画、结交朋友、参加体育运动、种花养鸟、垂钓收藏等，使生活更充实。

童趣 把天真活泼的童趣引入老年生活中，保持一种孩子般的心理状态，对老年人来讲是一种福气。人的一生，不顺心的事或想不开的事难以避免，但只要会自我调节，像孩子那样无忧无虑，保持童心，便有一种健康的气质。

俏趣 即老来俏，有些人误认为美容修饰是年轻人的事，人老了只要吃饱穿暖就行。其实，老年人追求美、讲究美，有利于身心健康。因为适当讲究穿衣打扮能给老年人的生命带来活力，从而产生一种自我感觉：我并不老，还年轻。这种心情更有利于健康长寿。

养生三字诗

■ 张宜举

一
人之命，最宝贵，欲长寿，重养生。
日三餐，多清淡，少食荤，莫过咸。
粗细粮，巧搭配，健脾胃，少病患。
酒少喝，忌贪杯，烟有害，应戒掉。

二
勿悲愁，少烦恼，知足乐，心胸宽。
忌发怒，控情绪，心神爽，怡陶然。
宜早睡，且早起，莫恋床，常锻炼。
步当车，多行走，勤劳动，身心健。

三
广交友，轻名利，学其长，补己短。
讲诚信，互相帮，共勉励，圆情感。
看得开，少牢骚，牛角尖，不可钻。
逢盛世，夕阳美，寿延长，享天年。