



流金岁月

梦圆长城

■范献斌

首都北京是我魂牵梦萦的地方，而万里长城更是我维系了60年的梦想，儿时在课堂上读过，还听老人讲过孟姜女哭长城的故事，毛主席在诗词中也提到过“不到长城非好汉”，这让我对长城更加梦寐以求。

今年3月，我多年的愿望得以实现，登上了天下第一雄关——居庸关，过了一回“好汉瘾”。

3月的居庸关长城脚下，天气还非常冷，我全然不顾朔风凛冽，一鼓作气登上了第二个烽火台。站在好汉纪念碑前，我非常自豪地翘首眺望这北国的长城美景。长城竟如此美丽壮观，真乃我国古代一项史无前例的工程，真是人类文明史上的一大伟绩。难怪长城以它的独特魅力吸引着世界众多游客前来观光。在这里，我结识了一位来自英国的朋友，我们相互祝贺，相互交流，相互拍照，共同记录下这美好瞬间。分别时，我用英文说“拜拜”，他用中文说“再见”，这给我登长城增添了许多乐趣。

经过两个小时努力，我终于登上第四个烽火台。站在指挥台上，长城两旁的美景尽收眼底。这陡峭崎岖的长城，宛如腾飞的巨龙，在崇山峻岭中蜿蜒盘旋。这时的我被长城的宏大气势感染，内心深处迸发出自豪感。



银发生活

老来俏好处多

■中泽

年轻人讲究修饰打扮，在人们看来是顺理成章的事。但老年人若对衣着与容貌加以修饰，却往往会招来非议，甚至有人认为老来俏是一种异常行为。实际上，老来俏对保持老年人身心健康十分有益。

增添自信 心理学家认为，适当修饰和打扮会让老年人显得风采依旧，进而使其产生愉悦感、满足感、自信心与活力感，有助于消除老人自己的衰老感和无用感。

患病率低 一项针对3000多名老年人的调查表明，注重着装、喜欢老来俏的老年人，患高血压、溃疡、癌症等疾病的风险较不注重穿戴打扮的老人要低30%以上。因为人在心情愉快时，机体会通过某些激素、酶等生化物质的分泌和调节，使血液循环更加通畅，神经细胞、脏器功能和代谢能力皆处于最佳状态，免疫系统功能和抗衰老能力也会增强。

减少交通事故 日本交通部门进行过专门研究，发现穿着较鲜艳的老年人发生交通事故的几率比较低；而穿着过于朴素、不够显眼（如黑色、茶色系列服装）者则易发生交通事故。其原因是黑色、茶色系列服装的颜色与周围环境的色调过于接近，使司机难以辨认。因此，老年人穿颜色较鲜艳的服装更有利出行安全。

充实快乐的退休生活

■徐文志

2009年是我退休的第一年。在春节前的一次同学聚会上，大家在一起畅谈自己的工作生活时，回忆起当年在一起学习时的情景。分手时，大家都留下了联系电话和Email、QQ号码。而我当时很尴尬，一是我没有Email、QQ号码，二是我连Email、QQ号码是什么玩意儿都不知道。这让我惭愧万分。

回到家，我和女儿谈起此事，女儿笑着说：现在办公、教学、管理什么都无纸化了，不懂得计

算机网络那就是文盲啊！我听后很生气，心想我堂堂一名大专生，怎么就成了文盲了。过后我一想，我不吃馒头也要蒸（争）口气。没两天我看到一则老年大学网络基础班招生的启事，就赶紧跑去报了名。

经过两个多月的学习，我基本上掌握了计算机及网络基础知识，终于摘掉了“文盲”这顶帽子。于是我又乘胜追击，报了摄影班。通过学习，我成了网络高手，不仅开了自己的博客，还将

自己的摄影作品制作成了视频。

我退休了，可我爱人却戏称我比上班时还要忙。是啊，我还在老年大学书法班学习书法，有时还参加社区的党员志愿者活动。到老年公寓去慰问那里的老人们时，我还准备帮他们把网络建立起来，使他们可以和远方的亲人近距离对话，真正做到老有所养、老有所乐。去年11月初，我又自告奋勇去教一些老年人学电脑，每星期要去三个上午。因为我是老学员，所以我称自己为“学员

义工”。我以自己的学习心得体会现学现卖去辅导老同学，还颇受同学们的欢迎。我还和不少老同学成了忘年交呢。我们经常在一起交流学习体会，探讨老年人生、养生之道，憧憬祖国的美好明天，一时兴起还唱起卡拉OK来。

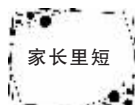
现今坊间也流传着这样一句话，叫“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴”。是啊！我们大家都要开开心心过好每一天，才是正确的选择啊。



留住

美丽

焦泽 摄



家长里短

退休之后寻“三乐”

■程庆光

1993年，我从部队领导的岗位上退休。回首18年的退休生活，“老有所为，老有所乐”在我身上得到充分体现，概括起来有“三乐”，即迷集报，趣中有乐；做善事，自得其乐；做家务，夫妻共乐。

退休后我选择了集报，并迷上集报，通过近20年的努力，集古今中外各种报近万种，其中试创刊号、特刊、号外、早期报达8000余种。集报丰富了我的晚年生活，使我享受到了无比的快乐。我始终信奉“行善积德且长

寿”的格言，退休后力所能及多做好事。我家原来住的是普通居民楼，开始没有专人清扫楼道，到处是垃圾。我看不下去，就主动清扫。我们的楼紧靠马路市场，个别人甚至在院子里大小便。我早起一发现，就清除干净。夏天楼口蚊蝇多，我和老伴就买药喷洒。楼前有个废弃花坛，我和老伴包下来，整地、育苗、栽种、浇水、除草、灭虫，有空就干，很快这就成了繁花似锦的小花园，邻居高兴，自己也乐呵。后来搬到新小区后，我又摆

弄出一个100多平方米的小花园，被居民称为“百花司令”。

当兵32载，我们两口多是两地分居。我每次回家像个客人，家务活多是老伴包办。退休后，我由首长变成了普通百姓，于是“主动多做家务活，采购肉菜买粮油，洗衣擦地搞卫生，下厨做饭当主妇”。夫妻两人共同干家务活起码有四点好处：一是体现了男女平等；二是利于夫妻恩爱；三是双方都能从中得到乐趣；四是能够锻炼身体。

（双红）

防疝气要常抬腿

中老年疝气发病率之所以高，主要是因腹壁肌肉、肌腱退化，强度降低，加上肥胖或长期患病卧床等因素，致腹壁肌肉萎缩，进而造成小肠容易从腹壁薄弱处突出。因此，老年人应有意识地加强腹肌锻炼，增加肌肉力量，以避免疝气的发生。练练抬腿运动就是不错的选择。具体做法是：

躺在床上，双臂平放在躯体两侧，两腿并拢缓缓上抬30至90度，再放平，反复做30次。继而双手交叉放在胸前，做仰卧起坐8至10次。

（张洋）



夕阳红热线：13592220003



朝花夕拾

当兵让我学会针线活

■冯树德

要说，针线活一般是女人们的专利，可我在这方面却不比她们差。人们常说：“部队是个大学校、大熔炉，什么人都可以学成才、炼成钢。”实践证明，这话说得一点儿也不假。

我是1961年8月参的军。刚到部队那阵儿，什么也不会，啥也不懂，别说舞枪弄炮了，就连吃饭穿衣，也得从头学起。不过，部队就是不一样，有一套，经过一段学习和政治教育，为什么要当兵、当个什么兵的答案，我逐渐从无知及糊涂中读懂了。

1961年，正是我国非常困难时期。粮食等各种生活必需品严

重短缺，因此，中央向全国各族人民发出“发愤图强、自力更生、艰苦奋斗、厉行节约”的号召。部队也不例外，从每月45斤的口粮中，节约出1斤，支援全国人民。这时，部队的被褥、衣服也是延长换发期，破损了，就缝缝、补补再穿、再用。我也正是在这个时候，学会了针线活。

在部队10多年里，被褥、衣服等脏了自己洗，破损了自己补。不是吹，我缝补衣被的质量相当好，就连军人服务社的军嫂们也自叹不如。

单就缝补衣被来说，这不过只是针线活中的一部分，但我更

为精彩的，还应该是刺绣了。1968年，我出于对毛主席的崇敬和热爱，利用40多天课余时间，一针一线绣出了一尊毛主席的彩色头像，至今仍珍藏着。

今年，我已经68岁了，自1973年11月转业至今，凡自己身上穿的所有内外衣，出了毛病或缝个扣子什么的，全都由自己解决，从不求人。

几十年来，我为什么一直能够坚持这样做？一是继承和发扬我军的光荣革命传统；二是自己的事情自己做，成习惯了；三是陶冶情操，锻炼身体。