

银发生活

退休之际学打字

■基民



快退休了，单位配了电脑，对我来说等于是鸟枪换炮。那些小荧屏能装下域内域外的大事小情，叫人身处斗室，神游寰宇，单是能敲出一个个汉字，即令我颇觉神奇。

说实话，电脑的功能多如牛毛，我只对打字情有独钟。我每天的工作就是跟汉字打交道。面对键盘，我一片茫然，明知需要

的汉字就躲在键盘上的字母里，但“密友”不买账，干急，硬是逮捞不住。可见，不懂打字法，睁眼也白瞎。

请教行家，得知诸种输入法中“五笔”最为正宗。一旦掌握，打字既快又准，且靠字根组合汉字，能记住汉字的写法，不像拼音输入法，时间一长，连字咋写都忘了。要学就学正宗的。

我找来字根表，从“王旁青头夂(兼)五一”，到“慈母无心弓和匕，幼无力”，将25个字母里的字根背得烂熟，以为如此，即可手到擒来、驰骋键盘了。谁知，实际操作后，我才知仅是娃儿学步第一脚，差得还远。要将记住的字根组成需要的汉字，必须手脑协调于键盘之上。起初，不是脑子到了，手指不听话，就是手指到了，却非脑子指向的地方，南辕北辙，乱配鸳鸯。吭哧半天，才弄出一个字，一看，还是错的，只得删了重来，如此折腾，一分钟打不成仨字。半月操练后，我觉得比写下10万字的文章还累，收效却寥寥。

气馁间，友人雪中送炭，推荐了最新产品——手写输入器。手写输入，只要会写字就行，一定比五笔顺手，尽管得花去俩月工资，我仍如获至宝，毫不吝惜。

新品到手，希望的奇迹未见到，麻烦倒抢先显现——出错率太高。手写“大众”，出来却是“一人”；删了再写，成了“大从”；再删再写，或“太人”或“犬众”，有时三番五次都改不对，没用两天，便扔弃一边。再学“五笔”时，我依然步履艰难，不由犯疑：难道非练到猴年马月才能揣摩熟练！

于是，我气沉丹田，平心静气，工作之余坚持苦练不辍，我从一分钟打几个、十几个、几十个汉字，到如今能打一二百个，如今我已成“五笔”打字的家，闭住眼，像琴师抚弦，小河水般的方块字哗啦啦竞相呈现，不会“五笔”的年轻人见了大多心生羡慕。

世上无难事，只要肯登攀。世上无易事，实做能成全，只有功夫下到，才会心想事成、无所不能。打字如是，天下万事莫不如此！

养生参谋

我的附加健身法

■元清

日常生活中，我除了有傍晚快步走的习惯外，还常利用身边的健身圈、按摩器、保健锤等附加上一样健身活动，两相其便，受益匪浅。现将这些附加健身法的操作和意义介绍如下。

一、外出之时握握健身圈。手握橡胶健身圈，除了具有手玩健身球的功效外，还有携带方便的优点。我每逢外出锻炼、上街购物、坐车旅行等，都不忘带上健身圈，一有空就握一握。常言道：“十指连心。”手掌和指尖有着极其敏感的神经末梢，被称为大脑的驻外使节。经常活动手指和刺压掌心心的劳宫穴等，能激活大脑皮层中的相应细胞，保持大脑的灵活性、敏锐性，延缓脑细胞退化，达到益智抗衰的目的。

二、读写之时踩踩按摩器。我的书桌下面放着一个算珠式的按摩器。坐下读书写字时，我就脱下鞋，双脚踩在圆珠上，不时地有意或无意地来回搓踩。按照中医学讲，人的脚底下有个“大哥大”的涌泉穴及很多保健穴。它们都分布有丰富的神经末梢，经常刺激可以达到滋阴降火、安神明目、调补肝肾的作用，可防治头痛、失眠、便秘、肾炎及心脑血管病等。

三、看电视时动动保健锤。我有一把自制的竹柄橡胶头的保健锤，我常一边看电视一边拿着它往身上的酸痛不适的地方敲敲，可起到通络止痛的作用。另外，敲敲肩部能防治颈椎病，敲敲背部及胸部还能激活免疫细胞，增加抵抗力，起到有病治病、无病防病的效果。

我今年65岁，和同龄人相比，却显得年轻有精神，每年体检各项健康指数达标。这与我长期以来坚持的附加健身法是分不开的。今后我还要继续坚持下去，让这些方便实用又相得益彰的附加健身法伴随我一生。



夕阳红热线：13592220003

家长里短

老伴像母亲又像女儿

■学文

老伴比我小好几岁，在我们40多年相濡以沫的生活中，她常常扮演着母亲或女儿的角色。

1974年冬天，我因患急性黄疸肝炎住进了医院。当时，我岳父患绝症在床，大女儿才刚满一岁，妻子既得上班还得照顾岳父，还要送女儿上托儿所，本来就够忙乱的，我一住院，她更是忙得找不着北。她上班要跑步，送孩子要跑步，照顾岳父要跑步，去医院更要跑步。一到医院，不是找医生询问我的病情，就是叫护士给我打针，胳膊弯里还挎着女儿。有时坐在床头不是喂我饭就是喂我药，从她那焦灼的眼神里，

就可以看出她母亲般的关心和关爱。在她的精心照料下，我很快就出院了。

我平时不大爱洗澡，特别是夏天，打完篮球，浑身臭汗，宁可暖干也不愿洗澡。这时，妻子就把我拽到洗澡间，又是洗头又是搓背，活像母亲对待孩子那样，细心、周到、热情，久而久之，我也就任她摆布了。

上世纪80年代初，在我预备党员转正的关键时刻，有人告我，说我工作好是削尖脑袋往前钻，我关心有困难的同志是笼络人心，团结同志是关系不正常等，上级因此延长了我的预备期。我精神

上受到很大打击，在家里坐卧不宁。妻子理解我、安慰我、支持我、开导我：“你工作咋样自有公论！不就是考验嘛，你怕啥！”一席话说得我豁然开朗。我任劳任怨、一如既往地工作着，第二年，党委书记亲自找我谈话，我如期转正。

妻子真的像母亲，我发自肺腑地说声“谢谢”！但妻子有时又像女儿。

妻子从小因家境贫穷，只上到小学毕业就自己找了个工作不再念书了。后来在工作中不断考试，这下她犯难了，她像孩子一样央求我：“帮帮忙吧！不然，

你老婆过不了关呀！”看她那可怜兮兮的孩子样儿，我只得一字一句地教她。一旦过了关，她便拉着我的胳膊笑嘻嘻地说：“谢谢了啊！”她那兴奋劲儿，简直就是女儿。

岳母去世时，老伴哭得最伤心。等料理完丧事，她哭着对我说：“爹走了，娘也走了，俺孤零零地再也无法去娘家了，你可不能欺负俺！”我安慰她：“你是我的妻子、我的亲人，我为啥欺负你？”她一头拱在我怀里抽泣着。这时，老伴又真像个女儿！

《中华孝德故事》

主编 王芸廷 副主编 王建钧

连载之七十：

五十孙辈尽孝俩老人

沈阳市大东区刘桂兰夫妇，年龄都已70多岁了，他们无儿无女。刘桂兰的丈夫多年偏瘫在床，不仅生活不能自理，而且连话都不能说。刘桂兰整天照顾老伴，感觉生活孤独，曾两次割脉自杀，都被邻居救了下来。她觉得每天生活得太累，想找社区帮忙。

有一天，刘桂兰到社区见到刘主任，说起家中的艰难事儿，老泪纵横。社区了解后表示理解和支持，立即承担帮老人交电话费、存款、理发等事情。不久，消息传到了附近的161中学。学校初一(8)班的学生知道后，便主动挑起照顾老人的担子。

从此，沉寂了多年的刘桂兰老人家中开始充满了欢声笑语。初一(8)班的学生们每天都

轮流到老人家中帮忙，他们利用中午和晚上放学的时间帮老人扫地，陪老人一起买菜、买米、换煤气罐，夏天还经常帮刘桂兰的老伴擦洗身子。

自从孩子们来了以后，刘桂兰仿佛一下子就精神了许多，走路快了，逢人也爱说话了，唠起家常来几乎句句都能提到“我的那帮孙子、孙女们”如何如何好。邻居们都说：“这老太太真是老来得福啊！”

就这样，两位老人和50多个中学生融洽地相处了两年多，学生们帮助老人的事情也从未间断过。

2003年下半年，两位老人因病先后住进了医院，学生们和社区人员便到医院照顾，取药、交款、背着老人上下楼。令人惋惜的是，当年10月和12

月两位老人因病相继去世了。学生们都非常难过，他们默默地将两位老人送走。

后来，远在吉林省刘桂兰的弟弟特地来到沈阳，送给大东社区和学生们一面锦旗，上

写：“不是亲人，胜似亲人。”学生们却说：“我们把他们当成亲爷爷、亲奶奶，做这些是应该的。”

【感言】

沈阳市大东区161中学初一(8)班的学生把孤寡老人当成亲爷奶尽孝，是尊老敬老的传统美德在新时代的光辉再现。这则五十个孙辈孝敬老人的动人故事，难道不是对《礼记》中“不独亲其亲，不独子其子”的最好诠释吗？



由周口联营驾校赞助连载

周口联营驾校收费低，出证快。诚招各县乡报名点。地址：周口市汉阳(大闸)路北段

电话 8695555 王主任：15994173988

周口联营职业中专开设有：计算机应用、幼师、数控模具、汽车维修与驾驶、高级护理五大热门专业。

成才热线：8680000