

# 在新颖领域享受快乐

·王天瑞

快乐在哪里?有人说,快乐在安逸舒适里;有人说,快乐在艰难困苦里;司元来说,快乐在新颖的领域里。

司元来今年77岁。年初,司元来写成一部书稿,名字叫《谈笑风生》。他把书稿抄出一份,送给一位朋友看。朋友说:“现在什么年代了,还用钢笔抄稿,你应该用电脑把稿子打出来,多印几份,多征求一些人的意见。”

司元来恍然大悟:“我明天就买电



## 走进杨再兴纪念馆

■吴权友

杨再兴纪念馆位于临颍县皇帝庙乡商桥村。早在青年时期,我就盼望着去参观,直到近几日,我的愿望才得以实现。

纪念馆由古战场和墓园两部分组成。站在商桥村街北头的大路上,向西眺望,一座牌坊式的建筑耸立在停车场西边,显然,它就是纪念馆的大门。

进入大门,面前有一条小河在流淌。听一位游人说:这就是小商河。沿小河南岸西行,绕过“精忠报国”牌坊,面前一片平坦开阔的地方是校军(演兵)场。而西边点将台的屏障前,镶嵌着一个斗大的“武”字;点将台对面的亭子里,一个硕大的催阵鼓安放其中;北侧,杨再兴跨马挺枪、横眉怒目的塑像更吸引人们的目光:只见他胯下的战马抬起前蹄,两耳紧贴脑后,欲要驰骋疆场,助将军杀敌立功。此时此刻,我仿佛听到了催阵鼓的鸣响和战马的嘶叫,感到当年的临战场景在这里重现。

再向前走,见一座单拱青石桥横跨在小河南北两岸,桥头标牌上写着“小商桥”,这里是杨再兴当年与金兵鏖战的地方。看到这座桥,我的思绪一下子被拉回到了870多年前的古战场。

站在小商桥上,我仔细打量着这座桥:小桥由纯青石砌成,桥宽约5米,长不过10米,桥面上铺着大小不一的青石板;两边的青石栏杆下方上圆,顶端呈球状;栏杆上雕刻有龙凤及花鸟图案,虽然经过800多年的风雨洗礼,有的地方已经出现风化、脱落,但是,图案轮廓依然清晰可辨。

眼下的小商河,已改昔日的容颜:河床和护坡被硬化;水面之上,碧波荡漾,游船往来,川流不息;堤岸两边,垂柳依依。

我随着人流走过小商桥来到小河北岸,沿河往回走,杨再兴墓园出现在道路的北侧。墓园四周砌着青砖围墙,来到正门前,仰首驻足,见门上方

个月,却也没有记熟,他气得站在镜子面前自己笑自己。

不过,司元来不服老,对于“字根助记词”,他散步背、坐车背、饭前饭后背、夜间睡觉前背。一天夜里,天快亮了,老伴问他:“你叽叽咕咕地念啥经哩?”司元来说:“背‘字根助记词’哩。”功夫不负有心人。司元来不但记熟了“字根助记词”,还记熟了键盘,记熟了很多冷僻字的打法,双手也越打越灵活了。他打起字来,虽然赶不上年轻人的速度,但已经能将键盘敲得“噼里啪啦”响了。司元来夸奖自己说:“司元来我不服老,77岁学电脑;心眼儿灵两手巧,五笔字型打得好。”

司元来每天在新颖领域里享受快乐。他把书稿打出来,印出来了32本,分别送给周围的朋友看,并征求大家的意见。《谈笑风生》中全是为老年人养生写的打油诗,内容浅显、通俗、易懂,语言风趣、幽默、机智。得到书稿的人兴高采烈、爱不释手,没有得到书稿的人排号等待传阅。好书人人爱读,最近,《谈笑风生》即将正式出版,能让人不高兴么!

司元来说:“我今天学会用电脑打字,明天还要学会在电脑上看新闻、录文件和远方朋友‘侃大山’哩!”

生命不息哟,学习不止。

生命不息哟,奋斗不止。



巴西研究人员发现

## 跳跳舞 防摔跤



根据美国疾控中心数据,每年约有1800名住疗养院的老人死于摔跤,95%以上的老人因摔倒而髋骨骨折。新研究显示,老年人定期跳交谊舞有助保持良好平衡感,预防摔跤。

巴西里约热内卢州联邦大学研究人员发现,老人连跳3个月交谊舞,每周3天,每次跳半小时,其平衡感改善了50%,不容易摔跤。研究团队从3家公立疗养院招募59名志愿者,其中30人被安排每周上3次舞蹈课,其余29人为对照组,在研究期间不参加任何运动。志愿者年龄在60岁至80岁之间,参加研究前至少有3个月是久坐不动。

在12周研究期间,跳舞组一周上3次50分钟的舞蹈课,10分钟热身活动,然后跳华尔兹、狐步、伦巴、桑巴等舞蹈。两组志愿者在参加研究前的3个月内平均摔过5次。研究期间,对照组志愿者摔跤次数仍有此频率,跳舞组却只摔过1次。

(君自强)

**咬牙切齿强肾 自言自语护脑**

## 养生多做“口齿操”

养生之道往往蕴藏于不易察觉的生活细节中。比如,老人们的叹息、自言自语、朗诵歌唱等与口齿相关的动作,都会起到健脑、强肾等意想不到的养生效果。

长吁短叹增加肺活量。长吁短叹,对老人来说其实是好事。几声叹息后,会产生一种难得的舒畅感,尤其是经常胸闷的老人。胸闷或疼痛与紧张、气行不畅有关,长吁短叹可以促进肺部排尽浊气,增加肺活量,增加血液的含氧量。

自言自语刺激大脑。家人没有必要对喜欢自言自语的老人进行指责,因为,说话能刺激大脑,使脑部血流供应充分,改善大脑缺氧状态。此外,对于一些精神焦躁的老人来说,自言自语有镇静作用,增加安全感,可以调整紊乱的思绪。

咬牙切齿强肾气。建议老人每天醒来后,将上、下牙齿整口紧紧合拢,且用力一紧一松地咬住,咬紧时加倍用力,放松时也互不离开。每次做数十遍,有利大脑血氧供应,还能使肾气充盛,预防耳聋。

细嚼慢咽促消化。老人多咀嚼能活化大脑皮层,可预防大脑老化和认知障碍症。咀嚼还能促进胰岛素的分泌,可调节体内糖的代谢。建议老人们吃饭要慢,增加咀嚼次数和时间。牙齿好的老人,可吃些煮得较软的豆子、不太硬的坚果、苹果、胡萝卜等。

吟诗唱歌解压力。吟诵诗歌,可增加体内激素和其他生物活性物质的分泌,消除精神上的烦恼和压力,对缓解失眠、忧郁有帮助。唱歌要带动声带和胸腔振动,能增大肺活量和增加心脏血液循环。建议老年朋友在家中准备一些诗集,经常拿出来朗诵。

(于俊民)

## 104岁波兰老翁创“百米跑新纪录”



波兰老翁斯坦尼斯瓦夫·科瓦尔斯基创下百米赛跑年龄新纪录,以104岁高龄完成百米赛跑,成绩为32.79秒。

科瓦尔斯基参加的是在波兰弗罗茨瓦夫体育场举行的百岁老人百米赛跑活动。

比赛当天,他身穿印有104字样的运动服,顺利抵达终点。全场观众都为他欢呼鼓掌,还有人为他送上奖杯和鲜花。

科瓦尔斯基说,自己从没接受过专业训练,92岁时才爱上跑步,过去几年中,他每天都要跑10公里,风雨无阻。

科瓦尔斯基认为,除了坚持运动外,自己身体硬朗的最重要原因是适量饮食。

他接受采访说:“不要吃太多,晚上也不要吃东西。有时候你可以喝一两酒,但不要每天都喝。”(荆晶)