

身边的老年健康达人(13)

运动不停歇 歌声永相伴

——谢文杰的人生第二春



在谢文杰的生活中,运动与唱歌是很重要的内容。特别是退休后,因为喜爱,他花费了很多时间,让自己的兴趣爱好发扬光大。如今年届古稀,看起来仍像五十来岁,精气神就更甭提了,充沛饱满,活力十足。新近他又获得太原市“老年健康达人”荣誉称号,可谓实至名归。

运动 有空就练

谢文杰年轻时当过兵,4年空军地勤。他说,军人天天早操锻炼必不可少,从部队转地方进入中国第十三冶金建设公司后,他便将锻炼这种习惯延续了下来。2010年,他回到太原,一边照顾高龄父母,一边就读太钢老年大学合唱班。其间,对体育运动的兴致依然不减。跑步、行走、游泳、单杠、拉力器、俯卧撑……只要逮着机会,他就会练一练身手。家里的单杠、重达25公斤的混凝土块等器械,都是他随时健身的必备。

一到夏天,汾河畅游是他的最爱。中午,人稍闲,他顶着烈日出门。到了老地方,一头钻下去,来回游够2000米,上岸,转身就撒。

那个时候,父母住迎新街,他住兴华北街。每周去看父母,两地相距11.2公里的路程,他都是徒步前往。到了,楼下买菜,上楼做饭,把父母安排得妥妥帖帖。母亲离世后,他把父亲接到兴华北街同住。这样的徒步停止了吗?不!因为另一段情缘,他坚持了下来。

2015年,他报考山西省歌舞剧团附属合唱团,一举成功。每周两次上课,他的徒步热情再次得到极好的释放。每次提前两个小时出发,腿上有时还悄悄绑上两个2.5公斤的沙袋,一路行走,健步如飞。

十来年的坚持,行走的快乐,最终成就了他脸上时常洋溢的青春色彩。

唱歌 锦上添花

他说,对唱歌的喜爱,跟他追求良好的身体素质息息相关。唱歌可以使人心情愉悦,可以锻炼心肺功能,可以促进人体新陈代谢,总之,好处多多。热情而自律的谢文杰锁定了他的退休目标:保持热情,愉快生活。

在省歌附属合唱团,谢文杰是男高二。通过名师的多年栽培,他的演唱技巧和对歌曲的情感表达力都有了很大的提升,随团还参加过多次专场演出,如《长征组歌 红军不怕远征难 纪念红军长征胜利八十周年》《山西民歌合唱音乐会》《纪念改革开放40周年合唱音乐会》《心中的歌献给党》《黄河交响音乐会》等,山西大学音乐厅、山西大剧院音乐厅、省歌舞剧院黄河剧场等处都留下他的身影与歌声。

一次,在山西大剧院为庆祝中国共产党成立100周年进行的演出,给他留下极深刻印象。当《保卫黄河》等一首首经典歌曲回荡在剧院空中时,现场观众情绪高昂,激动万分。台上台下,一时激情澎湃,互动有序。待演出结束,许多观众迟迟不愿退场。作为台上的歌者,他和他的伙伴们深感震撼,备受鼓舞。那次演出,他心生感怀:唱歌唱给大众,在引发情感强烈共鸣后,他内心升腾起的喜悦,是百倍的叠加。

唱歌的意义有了更丰富的内涵,他心劲更足了,脚下的步伐也愈加坚定。“只要能发挥力量,我愿意一直唱下去。”

不断地努力,他获得了一个意想不到的结果。2016年,他荣幸加入太原市音乐家协会,迈上一个新台阶。

助人 不计得失

不要以为热爱运动的方式与众不同,谢文杰就是个特立独行的人。其实,在生活中,他与人相处友善,非常具有团队精神。

在太钢老年大学时,他经常协助班级开展工作;到了省歌附属合唱团,又经常提早到达练习厅,为大家开门、打水,做好各项准备工作。

他所居住的汇丰街办兴华北街东社区,早些年成立了红雁合唱队和韵之声民乐团,他受邀分别担任了队长和副团长,每周集中活动,都如约而至,用心服务。组织承担街办、社区宣传职能演出,更是亲力亲为,不在话下。近年全国疫情防控,社区招收志愿者,他闻讯,马上报名头一批参加,每天值岗,从不叫苦抱怨。

在一路前行中,他的人生第二春过得充实而丰盈。这两年,因疫情原因少有“动弹”时,他又捡起昔日想学书法的念头,提起了毛笔,修身养性。

孔子曰:“七十而从心所欲,不逾矩”。由此,谢文杰的觉悟,难能可贵。

记者 张国英 文/摄



静电危害不容小觑 几个妙招可破解

换季时节,气候干燥,静电也悄然而至。梳头瞬间、穿脱衣服,开电脑时……噼里啪啦一路火花带电。近日,国网山西省电力公司发布提示指南,静电现象司空见惯,但人们对静电的认识严重不足,稍有不慎,有可能引发事故。

1 静电有危害 2 “防电”有妙招

静电并非换季特有的产物,只是因为天气干燥,更容易积累电荷。而所谓静电,就是一种处于静止状态的电荷或者是不流动的电荷,它是物体表面电荷的积累。山西电力介绍,正常情况下,物体携带的正、负电荷是一样多的,所以平时接触物体时不会感觉到电的存在。但物体摩擦后,电荷发生转移,失去电子的物体会从周围其他物体或人体身上“夺回”缺失的电子,这个过程中就产生了静电。

静电如影随形,大多数时候,人们的感受并不强烈。但在一些特殊情况下,静电或许会引发危及生命安全的事故,比如,静电积累到一定程度时,产生的火花可能严重到灼伤人体皮肤;手术台上,静电释放产生的电火花可能会引起麻醉剂的爆炸;在煤矿、面粉厂、加油站等场所,电火花遇粉尘、可燃气体可能会引发爆炸;飞行过程中产生静电,可能会干扰无线电通讯和导航功能。另外,静电过多也会导致血钙量流失,对于正在生长发育的儿童、老年人以及孕妇和哺乳妈妈会产生诸多不良影响。

那么,在日常生活中,该如何“防电”,不做“放电人”呢?

山西电力提示,尽量选择全棉衣物。化纤材质的衣物更易携带静电,一般纯棉衣物产生的静电较少,尤其是贴身衣物尽量选择纯棉材质;改善体表湿度。日常多喝水,多吃蔬菜水果,使用高保湿效果的护手霜、面霜、身体乳,加强保湿、滋润皮肤,防止体表静电聚集。保持室内湿度。每天保持一段时间的室内通风,家中常备加湿器,保持一定湿度既能减少静电也有益于身体健康。使用“放电”。在接触水龙头、门把手、车门等易受静电干扰的物品时,可先用抹布或者钥匙碰一下,将静电导出后再用手接触。使用衣物柔顺剂。洗衣服的时候加柔顺剂,可以降低衣服纤维间的摩擦和电阻系数。此外,还可以把衣物柔顺剂和水按比例混合,倒入喷壶里,喷到容易起静电的衣物、毯子、沙发上,防止静电产生。

记者 梁丹

社区牵线助就业 居民雇主齐致谢

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 王泽文)为进一步拓宽辖区居民就业渠道,助力稳定就业,连日来,前进路北社区通过张贴招聘会宣传海报,在“网格群”发招工信息,开展职业技能培训意愿调查等线上线下相结合的方式,落实政策,优化服务,促进辖区居民就业,受到辖区居民肯定。

“感谢社区关心,感谢政府的好政策,有了我的工作我的生活更有奔头了!”2月27日,前进路北社区工作人员来到“芙蓉阿姨”饭店回访通过社区牵线找到工作的刘女士时,对方握着工作人员的手连连表示感谢。年初,刘女士待业在家,迫切希望在小区附近找个工作。当她看到社区网格群内的就业宣传信息时,立即联系网格员表达求职意愿。社区工作人员通过查询零工市场岗位、联系驻地企业等方式,最终为刘女士在家门口的“芙蓉阿姨”饭店找到了合适的工作岗位。如今,刘女士已经工作一个月,店长周女士对她的十分认可。

前进路北社区书记表示:“我们通过张贴招聘会宣传海报,在‘网格群’发招工信息,开展职业技能培训意愿调查等线上线下相结合的方式,促进辖区居民就业,得到驻地企业和辖区居民的支持,目前已经为8位居民找到工作。让就业春风温暖居民的心正是社区的工作目标之一,下一步,我们会继续努力,不断提升居民的获得感和幸福感。”