



身边的老年健康达人(18)

用最好的心态活好当下

——窦晓英与她的“诗意”生活

把每天的生活安排得满满当当、把每一次旅行当成学习的过程、把遨游书海作为退休后最大的乐趣……今年刚到花甲之年的窦晓英把日子过成“诗和远方”。用最好的心态活好当下是她的人生态度，更以一份从容自信影响着身边许多老年人，她以良好的精神风貌被评为太原市第二届“老年健康达人”。

活动丰富 心情舒畅

周一上午上英语课、周二下午去唱歌班、周三上午学习国学……窦晓英的日常生活十分“忙碌”充实。退休前，她在一家建筑单位工作，整天与数字打交道，生活未免枯燥。她退休后，开始参加各种活动，仿佛给生活加上了“颜料”，日子变得五彩斑斓。

“年轻时没时间，老了我要把缺憾全补上。”窦晓英说家门口的老年大学圆了她的“兴趣梦”。除了培养兴趣爱好外，她最喜欢与一帮社区老人切磋乒乓球技，在挥汗如雨中畅享那份酣畅淋漓。自从打上乒乓球，整个人都感觉年轻了，曾经久坐办公室落下的颈椎、腰椎毛病也有所改善，身体倍儿棒、吃嘛儿嘛香。

“球打得好不好先不说，跟一群伙伴在一起快乐玩耍，氛围特别和谐，大伙边切磋球技边提高，乐在其中。”窦晓英说，乐和的心态是快乐的源泉，动静结合的生活让她焕发了青春。



窦晓英在国学课上朗诵经典。

遨游书海 滋养身心

读万卷书，行万里路。窦晓英的退休生活中，旅行与读书缺一不可。《中国历史与文化》《历史文化常识》《唐诗三百首》《诗经》……在她家里，这些书籍随处可见，让她轻松自如“行走”于中华上下五千年。

“一日不读书，总感觉少点儿啥。”窦晓英说，每天晚上睡觉前的阅读时光是最美好的，时间仿佛静止，沉浸在书中，内心放松愉悦。“活到老，学到老”是窦晓英的人生追求，为了不断充实自己，她网购了大量书籍，即便花费不少，也乐得掏腰包。有时候，拿上一个水杯、带一袋方便面，一整天“泡”在图书馆里看书是窦晓英最喜欢的日子。边读书，边记录，写心得，她在不断学习中提升自己，时常还将读书体会分享给老年大学的同学们，大伙一起进步，她是别人眼中的“上进生”。

用最好的心态活好当下，是窦晓英退休生活的真实写照，不抱怨，不空虚，往后余生，日生辉。

记者 李晓琳
(图片由受访者提供)

品读诗词 游历山水

一首诗词的背后，蕴藏着作者怎样的心境与阅历？这是窦晓英喜欢思索的问题。缘于对历史的喜爱，窦晓英退休后上了国学班，她十分着迷，希望通过所学知识与古人“对话”，探究其中奥秘。更多时候，她会跟着古诗词游历山水间，身临其境体味先贤们的创作灵感。

每次出游前，窦晓英都会提前“做功课”，全方位了解景点相关信息并挖掘背后的故事，力争做到“不虚此行”。去年10月份，她去了一趟永济的鹳雀楼，走之前，就将太原籍诗人王之涣的《登鹳雀楼》

反复背诵品咂，当真正置身其中，瞬间体味出作者开笔就将万里缩于咫尺，但咫尺又有万里之势的韵味，而诗的后两句又将哲理与景物、情势融合得天衣无缝，震撼心灵之余她不禁发出由衷赞叹。“那一刻，我仿佛穿越时空与诗人对话，也似乎真正读懂了这首诗的深远意义。”窦晓英的“学习之旅”让她受益匪浅，身体与心灵总是一起在路上。



清理电线杆 彻底除隐患

本报讯(记者 韩睿 通讯员 陈嘉俊)汾东南路社区网格员在巡查时，发现一小区内电线杆倾斜严重，摇摇欲坠，赶紧向有关部门进行汇报。不多时，施工人员赶到，将两根电线杆清理并运走，彻底清除隐患。

4月16日下午，网格员李晓婷巡查至昌盛西街汾苑巷9号院时，意外发现该小区内一个电线

杆严重倾斜，倒在旁边一个电线杆上，导致另一个电线杆也开始歪斜，而这个位置正好在人流车流相对密集的出入口附近，下班晚高峰就快到了，路过的人会很多，存在较大安全隐患。李晓婷立即向社区汇报，随后与供电、联通、电信、移动运营商取得联系，核实电线杆的归属单位。同时，李晓婷在该小区居民群内发

出紧急通知，提醒居民尤其是看好儿童，注意防范不要靠近。

经社区党支部书记王慧多方核实，确认该电线杆属于老旧小区改造后遗留废弃的设施，早已经断电，本计划近期就要挪走，因为种种原因被耽搁。不多时，小店街道老旧小区改造指挥部派工作人员驾驶施工车辆，将两根电线杆清理并运走。

假日出去嗨 提前做安排

本报讯(记者 李晓琳)“五一”假期未到，不少人已经酝酿出行，订车票、看住宿、查门票……业内人士提醒，“黄金周”旅游季出行一定敲定好细节，以免因临时变化影响行程。

“亲们，出门前预订住宿一定问清细节。”4月19日，市民曹女士在微信朋友圈里发出友情提示。“五一”假期，她准备和家人去一趟重庆，提前两周开始做攻略，

浏览了各大平台的住宿预订信息发现房源都紧张，看到某社交网络平台主播推荐的“网红民宿”便果断下手。然而，这几天她发现好不容易“抢”到的这家民宿，价格并非锁定，跟房东确认时，才被告知，节日期间会根据行情加价几百元甚至上千元，曹女士非常无奈。

当美好春光遇上久违的“五一”长假必定会擦出耀眼的火花，

多个热门城市的旅游业将迎来一波行情，市民出行前要做好充分准备。同时，业内人士提醒，预订住宿建议选择正规渠道，并且最好以交定金约定为准，预订之后致电对方敲定细节，以免有闪失。同时，打卡热门景点时必须从官方渠道提前预约，及时关注景点信息变化，做到心中有数。如果跟团游，一定要签订合同，逐项敲定细节，明确双方责任，以免后患。



共享单车变“货车”

拍摄者：王先生

拍摄经过：4月17日晚，长风西街与晋祠路交叉口西北角，一名女子骑着共享单车在非机动车道上行驶。令人吃惊的是，这名女子在共享单车上挂满了废品，竟将共享单车变成了“货车”。先不说会对共享单车造成损坏，单说这么多的废品挂在车上一旦遇到突发状况，根本来不及反应。在此，希望大家安全出行，切勿弄险。

郭晓华 整理(报料人：王先生 报料费：30元)