

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。

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,窦晓英都会提前做好“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。

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,日日生辉。

记者 李晓琳
(图片由受访者提供)



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

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。



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)

假日出去嗨 提前做好安排

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皆紧张,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。