

身边的老年健康达人 28

太原市老龄健康事业服务中心协办

# 生命律动 尽情绽放

——八旬老翁苗相臣的乐活晚年

如果你到了80岁,会以怎样的方式度过晚年余生?原尖草坪一中校长、今年84岁的苗相臣在不断学习和做自己喜欢的事中颐养天年。他说,生命的意义在于永不停歇——每天精神补“钙”、挥毫泼墨、莳花弄草,使晚年生活丰富多彩。苗相臣以乐观向上的精神风貌荣获了太原市第二届“老年健康达人”称号。

## 精神补“钙”

“加强党性修养,强化自我约束。”“踔厉奋发 笃行不怠 让我们一起向未来。”苗相臣老人家的茶几上,放着一本枣红色封皮的“党史学习教育笔记本”,随机翻开几页,一行行苍劲有力的笔迹映入眼帘,上面工工整整地记录着党史教育相关内容,还粘贴着大量剪贴下来的报纸,图文并茂,意义不凡。

对这本学习笔记,苗相臣爱不释手。每天的固定时间,他会从各种渠道收集党史相关知识和信息进行摘抄,看到报纸上的重要内容,也会裁剪下来贴在上面,以便随时学习,汲取能量。“人老了,学习不能丢,常学常新才会有感悟。”一生从事教育事业的苗相臣,终身与学习相伴,拥有50年党龄的他,更是不放过任何学习的机会。他说,理想信念是共产党人精神的“钙”,理想信念要坚定,不能精神上“缺钙”。常补精神之“钙”,才能守住崇高的信仰与追求,长期坚持,终身努力,才能永葆共产党人的先进性和纯洁性。苗相臣数十年如一日,做到了知行合一。



图为84岁的苗相臣在家中练习书法。

## 挥毫泼墨

一生与文化教育相伴,苗相臣在他家上兰村一带算是个远近闻名的“文化人”。工作时,哪里需要写个材料、起草文件等都少不了他。退休后,村里只要组织文化活动必会出现他的身影,乐于助人的形象已深深印在村民邻居们的脑海中。

苗相臣与书法结缘还是在1999年退休后,如今,24年过去,这一爱好不仅坚持下来,还让他的生活充满乐趣与成就感。“因为有当老师时的底子,学写书法没费啥劲儿,但要写好写精,功夫必须下到。”他说,写书法时必须十二分地投入,起笔落笔皆需心中有数,稍有疏忽,前功尽弃。起初,

不知写废了多少宣纸,现在行书、草书、篆书等各种笔体,他写起来都得心应手。

苗相臣家里客厅中央悬挂着一幅“百福图”,这是他最满意的作品,还特意用精美相框装裱,这幅作品足足花了他一个月时间。苗相臣说,练习书法不仅锻炼脑、手、眼的协调能力,最主要的是能修炼心性,写字时陶醉其中,延年益寿,乐此不疲。

写书法带给苗相臣的另一个乐趣,来自每年过年时给有需要的人写对联和福字,在红彤彤的纸上写下祝福语送人,那份喜悦与成就感让他身心十分愉悦。

## 莳花弄草

石榴树、桃柳花、玻璃翠……走进苗相臣家的院子,满眼皆是花红柳绿,不仅枝繁叶茂,还硕果累累。眼下,院子里各种花儿争相开放,红的、粉的、白的、黄的,十分抢眼。在这个收获的季节,小西红柿、青辣椒、小南瓜等挂满枝头,煞是惹人喜爱。

对于苗相臣来说,自家小院就是他的快乐源泉,给植物浇水、施肥、修剪是最开心的时候。看着自己精心培养的花花草草茁壮成长,他甭提心里有多满足。

与这些植物结缘,还得从家里种的那棵石榴树说起,那是苗相臣的母亲亲手栽种下的,距今有100多年的历史了,树在,他就感觉

母亲还在,这棵树维系着两代人、甚至几代人的亲情,寄托着亲人间的眷恋。因此,他对石榴树的培养十分上心,也愿意花更多时间与精力。

多年培育这些花草让苗相臣掌握了不少技巧,何时浇水、何时松土、何时除虫等,他了如指掌,也在莳花弄草中修身养性。他说,培养花草的过程既是与自然界对话的过程,也是享受生命成长的过程。花草之美,美在它们是一个个怒放的生命;养花之乐,乐在过程中享受的一丝丝情趣。养花亦养心,静享美好时光。

人生最美不过夕阳红,苗老每天奔赴在自己的热爱中,尽情绽放生命,也让有限的生命无限变宽……

记者 李晓琳 文/摄

来自12345媒体专席的报道

## 护栏摇摇欲坠 社区及时除险

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 闫俊宇 刘苗苗)学校门口宿舍楼2层住户防盗护栏生锈老化,有掉落危险,楼下是学生上下学的必经之路,家长们十分担心。9月4日,“12345”热线接到市民反映,立即派单至责任单位处置。“12345”热线媒体专席记者跟进事情进展,了解“工单”处理情况。

“你好,朝阳街小学东门门口教委宿舍紧挨着学校,该宿舍二层阳台防盗护栏生锈严重摇摇欲坠,给途经此处的学生造成安全隐患,希望相关部门尽快核实处理。”9月4日下午,“12345”热线接到市民反映,立即派单至迎泽区便民服务中心,该中心又派单至朝阳二社区处置。

记者从朝阳二社区了解到,接到“热线”派单后,社区书记安晓峰和网格员马兰立即前往现场查看,发现2层有两家住户的防盗护栏与墙体分离,仅剩上方与墙体连接,看着摇摇欲坠,非常危险,而楼下就是学生、家长每天上下学必经之路,万一护栏掉落后果不堪设想。马兰当即与房主取得联系,并上门协商解决,经过沟通,两位房主都同意拆除。随后,安晓峰联系专业施工人员对防盗护栏进行拆除。9月5日,经过工作人员两天努力,摇摇欲坠的护栏终于全部拆除。

## 楼顶养鸽扰民 网格员协调解决

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 刘苗苗)居民在楼顶养鸽,掉落的羽毛和粪便给楼下住户带来烦恼。9月5日,朝阳二社区接到居民反映后,综合执法部门找到养鸽居民对其进行劝说。在工作人员的耐心劝说下,养鸽居民自行拆除鸽笼,解决了矛盾。

9月5日,朝阳二社区接到管道工具厂宿舍居民反映,他们小区有居民在楼顶养鸽子,十分影响居民生活,希望社区帮助解决。网格员走访入户了解到,确有居民在房顶圈养鸽子。

“平时开窗透气,会有鸽

子羽毛飞进家里,窗台和窗台上满是鸽子粪便,实在让人难以忍受!”“最气愤的是,鸽子粪便落在身上,还得清洗衣物!”走访过程中,不少居民向网格员抱怨。为尽快解决此事,网格员找来行政执法人员,一同劝说养鸽居民,告知其养鸽已经影响到其他住户的正常生活,劝导邻里之间要相互尊重和理解,和邻里保持良好关系。养鸽居民表示,他没有想到养鸽会给邻里带来这么多麻烦,并表示会拆除鸽笼,以后不再养鸽。随后,在网格员的帮助下,养鸽居民拆除鸽笼,清理了鸽子。

### 短评 爱鸽不应扰民

养鸽是个人兴趣爱好,看着鸽子蓝天翱翔,是件愉悦惬意的事。但是,当养鸽对他人生活造成影响时,就不是简单的邻里矛盾了。

《民法典》规定,饲养动物应当遵守法律法规,尊重社会公德,不得妨碍他人生活。“邻里关系是个宝,互相包容大家好”。只要换位思考,多一些体谅,少一份戾气,文明饲养宠物,保持和谐的邻里关系,就能更好地享受饲养宠物带来的乐趣。

## 电动轮椅亏电 社区人员援手

本报讯(记者 李晓琳 通讯员 张玉丹)“今天真的谢谢你,不然连家也回不去了。”9月5日,兴安苑东区居民史大爷连连向社区工作人员道谢。原来,当天,老人独自坐电动轮椅外出,却遇上电量情况,只身一人难以回家,正发愁的时候恰遇社区人员伸出援手,暖

心助其回家。

5日上午,家住兴安苑东区的居民史大爷坐电动轮椅外出,可是没走多远,轮椅就像在“闹脾气”,怎么操作都无动于衷。这时,老人才想起来,出门前忘记充电导致电量耗尽,轮椅无法前行。因他只身一人,出来还没拿手机,一时间陷入困

境。这一幕恰巧被社区副主任李月看到,李月赶紧上前询问,随后,一边安抚老人情绪,一边详细询问了老人住处,手动推行轮椅将其送回并搀扶进家。“这件事虽小却体现出社区工作人员用心用情为居民服务,传递温暖力量的态度。”兴安苑社区主任安建芳说。