

身边的老年健康达人

# 健身怡情 快意人生

——“老年健康达人”杨庆义的快乐经

前不久获得2022年度太原市“老年健康达人”的杨庆义是个“乐观派”。日常生活中,他散步健身,养花怡情,通达豁然,豪放风趣。“健康是人生最宝贵的东西,没有健康的心态,没有健康的身体,但凡遇到点波折,就难以承受,还可能承担更大的苦痛。”杨庆义说,生活一定要找到乐趣,如此人生就有了方向,也就有了意义。



图为健康达人杨庆义。

## 健步走风雨无阻

7年前,杨庆义退休,没有了早出晚归的定向奔赴,他的生活节奏一下子变得慢了起来。为了不辜负今后的人生,曾经隐藏于心的两个“小美好”开始悄悄绽放。第一个:健身。不是去健身房,也不是跑马拉松,只是散步。他给自己定了小目标,每天至少7000步到8000步,活动量不大不小。“退休后,活动减少,胃部消化

力变弱。走走路,刺激一下肠蠕动,有助新陈代谢。”医生讲的这些话,杨庆义深以为然。他的一位老友身材偏胖,为了减肥,走路用力过猛,最终导致关节滑膜炎,杨庆义选择的锻炼方式自然要小心对待。

杨庆义住桃园四巷,距汾河不远。每天傍晚,早早吃过晚饭,他抬脚就能到汾河岸边散步。沿汾河东岸往南,穿迎泽桥,再南,过管线桥;往北,经漪汾桥,再北,至胜利桥。冬的清

朗素裹,春的繁华满树,夏的绿草如茵,秋的金风送爽,这一带的四季景、四季情,他了如于心。妻子李慧茹是他坚定的陪伴者。二人携行散步,随心所欲,不疾不徐,坚持了7年,风雨无阻。

美丽太原,锦绣汾河。“植物为了生命的美好而蓬勃向上,我们也应该为了生命的美好而积极乐观。”杨庆义深切地感受到,常在汾河岸边散步,实在是件惬意的事情。

## 养花草阳台变花房

再一个:养花。这是杨庆义健身怡情的又一大法宝。家里一个面积三四平方米的小阳台,硬是让他折腾成了一个春色满园、生机勃勃的花房。蝴蝶兰、石斛、兰花……七八十盆花草草,高高低低,错落有致,常年争奇斗艳。每天清晨,杨庆义在侍弄他的花草后,便会倒杯水,坐于花房前,静品一番,感到知足。

他很珍爱的这些花草,均采用无土栽培,培植用的树皮、火烧土,选用的全是市面上品质上好的材质,在他看来,浇水是个技术活儿。他将所有盆花的浇水日期均按生长情况进行了划分,每次要分批次拿到卫生间细心浇水。在这件事情上,跟他成天散步的妻子则完全插不上手。“有些人养花养不活,大部分原因就是不会浇水浇坏的。”他说,他可不想一着不慎,让这些花丢了性命。然而,有次一位朋友到访,老杨竟大方赠送。他坦言,“对方是个懂花人,放心。”

幸福的情感让杨庆义在生活中也呈现出十足的“热心肠”。由于所在小区无物业,属地社区帮着成立了院委会,杨庆义成为了委员,并义务为居民服务。小区老旧改造,他受命任工程监督员,承担起质量监督工作。社区组织各项社会活动,作为志愿者,他积极参与。为此,社区给予表彰,评选他为“优秀退役军人”和“先进党员”。

健身怡情,就是要唤醒沉睡于心间的美丽人生。每天能看见汾河水缓缓流过,大自然花开花落,那就是岁月静好,幸福安康。今年67岁的杨庆义,内心安详,活得通透。

记者 张国英 文/摄



## 国旗鲜花扮靓大街小巷



通达街汾东路口的花坛。

本报讯(记者 王丹 通讯员 赵娟 王佩琦 文/摄)在庆祝中华人民共和国成立74周年之际,太原市小店区大街小巷挂国旗、摆花卉,在重要节点、路段摆花共计30万余盆,打造了“花满汾东”的景观,营造出隆重、热烈、欢乐、和谐的节日氛围。

在小店区委区政府大楼前,以“奋进新征程、建功新时代”为主题,打造了立体花坛,庄重又喜庆;矗立于小店高速口的造型花坛,寓意“祖国繁荣富强,人民生活幸福安康”;在通达街汾东路

口设置的立体花坛,用三角梅、球形菊、一串红、鸡冠花等花卉布置,营造出“把握新时代,砥砺前行,不忘使命,共同建设美丽小店”的主题,色彩绚丽,令人心情愉悦……

此外,还对正阳街、昌盛街、汾东路口天桥进行了桥体美化,对亲贤街、昌盛街、康宁街、汾东路、体育西路等处的花架、花箱、花钵,进行了时令花卉的栽植。在长风街、平阳路、省府街等主干道两侧,悬挂了鲜艳的五星红旗,气氛热烈又庄重,不少市民争相打卡留念。

好看+有趣 表演+科学

## 化学竟然这么“好玩”

本报讯(记者 李静)“炼金术”“火山爆发”“大象牙膏”“制造空气”……9月28日至29日,百老汇互动亲子科学剧《化学秀》亮相山西大剧院,欢快的氛围、精彩的实验、炫酷的舞台、幽默的表演,使观众领略了化学世界的奇妙,不少人感叹“原来科学实验可以这么酷,化学竟然这么好玩”。

舞台被装饰成一个炫酷的化学实验室,整个表演一共三个人物:Why博士和两个助手。演出伊始,两个小游戏便吸引了大家的注意。在“如何挑出铁片”游戏表演中,只需用吸铁石对着盒子,被磁力吸走的为铁片,其余的则是铝片;在“火山爆发”游戏表演中,将一瓶小苏打、一瓶柠檬酸倒在一起,便出现了一堆庞然大物,犹如“火山爆发”。小朋友们看得津津有味,不时发出惊讶声和笑声。Why博士介绍,第一个游戏里,并无产生新物质,属于物理现象;第二个游戏产生了新的物质,属于化学现象。因此,如何判断是否为化学反应,即是否产生了新的物质。

表演中,一片面包被火烤了一会,成为了黑色的炭块。“对,面包里面有碳成分,这就是化学的奇妙。”Why博士讲解道,面包被分解成了碳和水,而水又分解成氢和氧,碳、氢、氧这些物质无法再分解出其他物质,这些最基

本的物质就叫作基本元素。基本元素不会真正消失,它们会不断组合成新的物质,这就是物质守恒定律。要想揭开化学世界的美丽面纱,就要找到化学世界的每一个字母。随后,用小故事、风趣的表演、玄妙的技术、魔幻的灯光等,将众多化学字母悬浮于整个舞台,令孩子们惊奇的同时,也学到了一些知识。

“小朋友们好!”忽然,Why博士的声音如机器人一般,令大家惊讶不已。原来是吸入了一种气体,即会导致变声,它就是氦。随后,只见一位助手也对着大气球吸入氦,她的说话声音也改变了。“哇,太有意思了!”“太好玩了!我想听老鼠的声音!”“我要听变形金刚的声音”……不少小朋友大喊着。

整场表演中,惊喜不断、欢笑不断,给大家带来了无尽的乐趣,更使孩子们开拓了眼界,感受到知识的魅力。“看得到,摸得着,还能近距离操作,孩子们特别喜欢。”不少家长表示。带着两个孩子来观看的师瑞娣喜悦地说,通过一个个有趣的实验,为孩子们讲解化学知识,使孩子们在欢乐中感受其中的奥秘,这样开启小假期很有意义。一位妈妈开心地说,“其中的互动环节,孩子举手上台感受了一把,在轻松欢乐中给孩子埋下一颗科学的种子。”