



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，他了然于心。妻子李慧茹是他坚定的陪伴者。二人携行散步，随心随意，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。

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，承担起质量督查工作。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

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，承担起质量督查工作。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；矗立于小店高架口的造型花坛，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，它就是氙。随后，只见一位助手也对着大汽球吸入氙，她的说话声音也改变了。“哇，太有意思了！”“太好玩了！我想听米老鼠的声音！”“我要听变形金刚的声音”……不少小朋友大喊道。

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。一位妈妈开心地表示，“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。”