

黄花红叶守重阳——在家门口享受幸福晚年

暖心奉献邻里情

记者 侯慧琴 文/摄

“国莲，我的花弄好了没？”10月16日一大早，住在旧城街23号楼的杨丽琴来到院里的车棚。“好了，你看看！”63岁的王国莲笑眯眯应着，给老邻居递去刚换了盆的刺玫花。王国莲是迎泽区庙前街道南海街一社区居民，也是这条街上远近闻名的热心人。为生病的邻居送饭、义务打扫楼道……她用无私付出，换来邻居的好口碑。

王国莲是老南海街人，现在在旧城街23号楼为大家看车棚。20年来，这个车棚早已成为左邻右舍沟通感情的“会客厅”，而她就是“客厅”里不可或缺的“女主人”。

这不，大清早，从小一起长大的闺蜜杨丽琴就来到车棚找她拉家常。虽然都已年过花甲，但她们凑在一起，仍然如童年时那般亲密。小时彼此分享牛皮糖，一块糖就能让她们开心个不停；到老了，则是分享生活中那些平淡有趣的家常事。

一边聊着，王国莲手不停忙着。杨丽琴爱养花，但花养在楼上光照不足，她便将花搬下楼，由王国莲照顾了整个夏天。眼看天凉了，王国莲找来粉色花盆，给闺蜜的花换个漂亮的“外套”。车棚门口摆着大大小小多盆绿植，大都是楼上邻居搬下来托王国莲养的。王国莲也不嫌烦，浇水、挪盆、清理……周到细致。

为邻居侍弄花并不算啥。旧城街23号楼上住的大都是以前南海街的老住户，大家彼此熟悉而亲切。有一段时间，92岁的独居老人刘玉兰生病了，儿女们白天来照顾。为了让老人早上也能吃到热乎饭，王国莲每天把小馄饨、拌汤、老豆腐不重样地按时送上楼。

王国莲一边回忆着往事，一边手脚麻利地削土豆。“中午吃拨烂子！”遇到邻居询问，她笑眯眯地应着，顺口还提两句“老段爱吃拨烂子，一会儿给她送点儿！”“大海老婆去北京了，做好再给大海分一碗！”她的心里记挂着这些老邻居，自然而质朴，细到每一个生活小节。

王国莲家住在七层，每天上下楼，她随手拿块抹布，顺着栏杆擦下来。“楼里老人不少，上下楼都需要扶着栏杆。我擦干净了，他们上下楼也方便！”这栋楼无物业管理，看到地面脏了，王国莲就顺手从七层扫到一层。有了她，楼道里总是干干净净。

一天的忙碌过后，王国莲也会寻找属于自己的快乐。晚饭过后，几位老邻居相伴，从南海街走到新建路，再从水西门走回来，边消食边唠嗑。回来再甩几把扑克，这一天便是圆满，晚上睡觉格外香甜。王国莲穿着朴素，但笑容灿烂，令人心生亲近。满口太原腔的她，有着太原老人的厚道和过日子的精干。“虽然住在楼房，但我和邻居们互相关照，体验到以前大杂院邻里的欢腾和亲热。我生病时，邻居还专门做了补身体的五红汤，每天给我送饭，这份情谊，比啥都珍贵！”提及此，王国莲露出幸福而满足的笑容。



舞出别样夕阳红

记者 史鹏程

跟很多同龄人一样，生于1954年的杨福梅说起话来一套一套的，“跳舞不是一时显摆，而是一辈子的乐事”“活着不一定惊艳，但一定要有色彩！”但与很多同龄人不同，年届七旬的老大姐每一个字眼里都蹦跶着“年轻”，“跳舞的汗水，换来我最美的容颜和健康的身体”“不是年轻才快乐，而是快乐才年轻”。

说起怎么爱上跳舞，杨福梅自己也觉得有点“妙缘”。1980年，杨福梅从清徐县徐沟镇北关村来到集义乡中心校当起了教师，一干就是半辈子。由于认真负责，每次县里统考，所带的班级总在全乡排名前列，家长们争相把孩子往她手底下送。2007年退休后，虽然在家坐不住，但要说大庭广众之下抛头露面，这么多年为人师表，还真有点不好意思。

转机，来自一次健康危机。2009年参加一次会议，杨老师不小心摔倒，伤到了胳膊，疼痛许久好不了。拍了片子

一看，医生诊断是关节错位，处置意见是每天举抬胳膊100次以上。回到家“举手投足”，朋友见到后拉她去广场跳舞，“与其每天瞎比画，还不如来个手舞足蹈”。刚开始还是脸皮薄，但硬着头皮、站在最后一排跟着动作，慢慢地，杨老师有了感觉，不仅胳膊完全好了，生孩子时落下的肩周炎都消失了，另外，“哎，别说，自己还有点天赋”。

干啥都认真，永远改不了。小有兴致之后，心态也放开了，杨老师每天广场舞跳完，晚上回家继续练习；跟着领舞学了之后，电脑上找到视频对照练。从最后一排，一点点往前挪，直到有一天领队有事，杨福梅踊跃地站到前台，不仅带大家练习过的舞，而且还教队员们学习新曲目。在集义村的舞场上，原来学校里教数学的杨老师，转变成教村民跳舞的杨老师。

此杨老师，非彼杨老师，跳舞成了杨福梅人生中最美的色彩。“这些年是

我人生中最轻松、最自在、最快乐的时光”，杨老师虽有感慨但更多享受。2016年，全国14个重点城市的广场舞爱好者共同挑战最大规模排舞（多场地）吉尼斯世界纪录，太原有7000多人在全民健身中心体育场参与，63岁的杨老师经过多轮淘汰入选，“非常兴奋”。

跳出了名堂，改不了的是“好为人师”，老公劝她就自己跳自己的，她倒满不在乎，遇上喜欢跳舞的同好，就交流指导一下技巧；遇到跟她当初一样羞怯的，就鼓励帮助一下情绪，“拼尽全力爱自己、享受生活，10年、20年以后还要这样”。通过跳舞，杨福梅认识了很多退休前后的“年轻人”，“她们都看不出我有多大年纪，我自己也感觉不老。心好就不老”。送外孙上学，别人走十来分钟的路，她牵着骑踏板车的孩子，七八分钟就到了，“别人都说我走路一阵风，羡慕我这两条腿”。

她们这一代人，帮孩子是最大义务。这不，为了带孩子的孩子，杨福梅从清徐来到市区，没有了熟悉的跳舞环境，不过，这已经难不倒杨老师，“我就在家自己跳，录成短视频，在平台上跟全国的爱好者交流”。跳广场舞的微信群有500人，都知道她的年龄，但对她的舞蹈水平都赞不绝口，“老大姐跳得就是有味道”。

有次带孩子扭了腰，跟着公园里的秧歌队学了学扭秧歌，“3天腰就好了，也爱上了秧歌”。广场舞是放松，扭秧歌是风情，杨福梅说，都爱。说到底，那爱，爱的是生活，“有了短视频，我就是将来老得躺在床上动不了，也能回味这些美好的时光”。

杨老师喜欢跟大家分享自己的座右铭，“笑的心态好，动动身体好，天天都美好，童心永不老”。



小小银球展风采

记者 刘刚

夕阳红似火，健身醉情怀。她虽是七旬老人，但行动如风，神采飞扬。她喜欢打乒乓球，退休后本想放下，可自离开乒乓球后，生活少了滋味，“技痒”难耐，当再次拿起球拍后，不仅结识了一批志同道合的“老友”，而且通过打球、交友、聚会，生活变得多彩、灿烂。

深秋渐至，清晨的太原街头有些寒意。家住新建南路第二社区的许乃平老人，不到7点就出了家门，她要赶到2公里外的食品街附近一家乒乓球馆打球。那里有许多球友，只要没有特殊情况，每天必去，成了不见不散的“约会”。

侧步、收臂、挥拍……一套行云流水的动作输出后，桌案上的乒乓球就像长了眼睛似地撞向球拍，随后画出一道优美的弧线，落在对面球案远角处。“好球！”接球者随口喊出后，已来不及抵挡，眼睁睁看着球划向远端。打这一拍的，正是许乃平。穿着玫红色运动T恤、黑色束口长裤、白色运动鞋，在球场上，或跨步、或侧身，动作迅捷，身姿矫健，根本不像个七旬老人。

一场酣畅淋漓的比拼下来，许乃平额头渗出汗珠。“这个球拍是碳素底板，一面贴生胶，一面贴反胶，根据自己打法特点‘量身打造’。”休息之余，许乃平讲起了她的装备。“球拍底板硬，球速快，杀伤力大，不易控制；海绵厚，吃球深，旋转强，选用不同型号的底板，应选配不同硬度的海绵、胶皮。”说起这些，许乃平如数家珍，滔滔不绝，不亚于专

业运动员。

许乃平跟乒乓球结缘还是在二十多年前。那时，她五十来岁，担任新建南路第二社区主任。一次，社区欲举办一届乒乓球运动会，但报名人不多，她就想带个头，由于是个“门外汉”，赶紧买来球拍、球鞋等，向人请教、练习。从此喜欢上了乒乓球运动，不过她觉得自己是“野路子”，打得不专业。

“退休后，本不想打乒乓球了，寻思做点别的，但没几天就憋不住，又拿起了球拍。”许乃平说，在打球中，她结识了许多兴趣相投的“良师益友”，特别是遇到几位“高手”，她虚心请教，从削球、攻球、发球以及脚法练起，一点点纠正之前的不规范动作。“断断续续学了一阵子，然后自己独自练习，两个多星期后，感觉球技明显提高。”许乃平练得差不多后，就跟“高手”来了场友谊赛，“以前输多赢少，现在打赢的次数变多了。”

“水平高了，赢球了，今天又是幸福的一天！”许乃平说，老年人的快乐其实很简单，只要找到自己的兴趣点就行。

“这么多年，我的体重一直保持在60公斤上下，二十多年前的衣服也能穿上，心态年轻，岁月不老。”许乃平很享受打乒乓球带来的快乐时光。她说，规律生活，早睡早起，进行适当的体育锻炼，是一种健康的生活方式，也是一种积极向上的生活态度。



耄耋老人爱养生

记者 王丹 文/摄

“我这人特听劝，爱学习、爱运动、重养生，你看我住6楼，每天上上下下要爬4次，这运动量，也不输你们年轻人吧！”说话干脆、走路利索，记者见到太原市“老年健康达人”赵存爱时，身穿红毛衣的她面色红润，笑容可掬，一点不像已进入耄耋之年。

今年夏天，杨家峪村村民赵存爱刚过完80岁生日。为啥这么爱运动？怎么总结出的养生秘诀？这一切，要从30年前那次身体不适的经历说起。

45岁时，爱人意外离世，给赵存爱留下巨大的伤痛。但当时还有4个子女要养育，没有沉溺于悲伤，赵存爱开始琢磨着摆地摊、做服装生意，渐渐撑起了这个家。

50岁的一天，从外地进货回来，她突然感觉浑身发软，一点劲儿都没有，还犯困。到村卫生院一查，空腹血糖数值升到了十几，由此确诊了糖尿病。医生给出了药，叮嘱她“管住嘴、迈开腿”，吃药控制的同时，靠运动把糖“甩”下去。

闲不住的赵存爱，忙碌之余慢慢有了养生意识。尤其最近五六年，已经形成规律的饮食和作息习惯，血糖、血压都特别正常。

晚上9点半睡觉，早晨4点半醒来，坐在床上开始给自己按摩穴位。“顺序是从上到下，先按头，再敲胳膊，然后揉肚子、肚脐、腹部，空心拳推后腰肾的位置，下面是大腿、膝盖、小腿……”每个部位都有对应的按摩方法和次数，一套下来大约半个小时，然后起床洗漱、做早饭。

早饭确实有些特别。按照营养科医生的“量身定制”，她每天要分别把一截黄瓜、秋葵、苦瓜和适量银耳、枸杞、核桃、黑豆、黄豆、1/4的苹果打成果蔬汁，加热煮沸后食用，配一小块馒头，基本上天天如此。

饭后运动必不可少。7点准时出门，赵存爱先在小区附近溜达一圈，碰到街坊邻里就聊会儿天。过了乘车高峰期，她就和一众老姐妹相约，乘公交车到各大公园转悠，参加文体活动，或去听听养生课。

“我平时玩微信、刷抖音，也喜欢看养生视频，从中学习中医养生知识，亲自实践过不少，总结了很多小妙招。”赵存爱笑言，自己很听话，医生不让吃的就不吃，不让干的就不干，为了身体健康，不吃炒菜、少吃盐，不贪口腹之欲。

“午饭就吃水煮菜，每次3种左右，配着荞麦面等粗粮面一起煮，或者开水焯熟菜，配点盐、生抽等拌好就米饭吃，简单又健康，其实不难吃。”一顿两顿好坚持，但坚持几年，必然需要毅力。

除了注重健康饮食、爱运动外，良好的心态也是她健康长寿的秘诀。她说：“凡事不计较，别人需要时咱搭把手，都是理所当然的事。”



我们的节日·重阳