

黄花红叶守重阳——在家门口享受幸福晚年

舞出别样夕阳红

记者 史鹏程

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,你来看!”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。



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”“活着不一定要惊艳,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;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,不仅带大家练学过的舞,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。心态好就不老”。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,“笑笑心态好,动动身体好,天天都美好,童心永不老”。



小小银球展风采

记者 刘志刚

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,也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,一点不像已进人耄耋之年。

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。医生给开了药,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几天。过了乘车高峰期,她就和众老姐妹相约,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,从中学学习中医养生知识,亲自实践过不少,总结了挺多小妙招。”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。”

