

桑榆晚晴

# 写地书学英语 七旬老人乐无穷

在市区人民路水利厅家属院，74岁的李雨田老人精神矍铄、乐观向上。他的晚年生活丰富多彩，除了练书法和读书看报外，李雨田老人还有一个特别的爱好：学英语。“退休了，不能天天在家闲着，我最喜欢的就是自学英语和写地书，学英语可以愉悦身心，练书法能防止大脑退化，我每天都过得很快乐。”4月11日上午，记者采访李雨田时，他高兴地向记者介绍自己的爱好。

□文/图 本报记者 吴艳敏 于文博

## 每天都学英语

在李雨田老人的房间里有一张桌子，桌子上收拾得十分整齐，桌子旁边摆放着老人阅读过的一摞旧报纸，旁边放着几本书籍。李雨田告诉记者，这里面有很多书都是他用来学习英语的。“每天看看书，学学英语，已经成为我的习惯，是生活中不可或缺的一部分。”李雨田说。

提起自己的英语水平，李大爷自豪地告诉记者：“我现在和外国人日常对话没有啥问题。我每天早上起来吃完饭，就和老伴一起看书学习，每天都这样。”李大爷告诉记者：“人要活到老，学到老。”

李大爷的老伴告诉记者：“老李就是个好学习的人。有一次，我俩一起出门。他看见路边人家写的字比较好，已经走过去了，又拐回去，非得拍下来，回家后一个人坐那儿研究半天。”

当记者问她：“李大爷这么爱学习，您支持他吗？”李雨田的老伴笑呵呵地说：“我是退休教师，必须支持他。我每天除了打扫卫生、做三餐外，就是陪着他读书学习，这样的生活多好啊。”说到这里，两位老人不由相视一笑。

## 勤练地书 陶冶情操

在李雨田的生活中，除了学英语，还有另外一件事也很重要，那就是练习地书。记者看到，李雨田家中整洁干净，一盆盆绿植带来盎然生机，点缀着家中的角角落落。李大爷的书桌上，摆放着几十本字帖。

在阳台上，李雨田以水泥地为纸，清水为墨，行云流水般写了“漯河”两个字。老人边写边介绍，地书在地上写，清水为墨，不花一分钱，经济适用，而且每天都有一定的活动量，还可以锻炼身体。写地书是一种文明活动，不用清理场地，不留下任何垃圾，不会给别人造成麻烦。

每天下午，李雨田都坚持到双汇广场练习地书。“我上学时，因为字写得好，经常在学校出黑板报。上大学

## 热心参与社区公益活动

“现在的生活我很知足，退休没事了，就自己找点乐子。”李雨田告诉记者，退休是新生活的开始，他在晚年的生活中找到了快乐，也体验到了生活的无限魅力。练习书法、学习英语已经成为他的习惯，不仅陶冶了情操，更锻炼了身体，使他的生活丰富多彩。

除了将自己的生活安排得井井有条、丰富多彩，对于社区的事情，李雨田也十分热心。社区内很多人都知道李雨田喜欢写书法，需要书法的时候，就会找李雨田帮忙。“今年春节，我们社区组织了一场义写春联活动，就是李叔组织的，他不仅自己义写，还请来了与自己一起写地书的几位朋友帮忙。大冬天的，他们写了几幅春联送

后，参加了学校的美工宣传队，给学校写宣传标语，我写的横幅还曾在天安门前展示过呢。”提到这些，李雨田老人十分开心。据李雨田介绍，20多年前，他在郑州工作时，第一次接触到了地书，并对地书产生了浓厚的兴趣。“我看到后就喜欢上了，一直坚持练习。”2002年退休后，李雨田对地书的喜爱一发而不可收，他每天下午3点，都会带着他的“毛笔”和一桶自来水，准时出现在双汇广场。写得久了，他拥有了一批志同道合的朋友。

“偶尔我没有去，那些一起写地书的朋友还会打电话问我‘咋还没有来？大伙都等着呢！’”李雨田笑呵呵地说。

给社区的居民们。”五一路社居委主任李爱红告诉记者，“有时候，社区组织活动，需要写横幅，只要找到李叔，他二话不说，在家写好后送到社居委，我们特别感动。”

在双汇广场写地书时，经常会有孩子在一边观看，这时候，李雨田就会主动上前教孩子写。“写地书不仅陶冶情操、锻炼身体，还营造了一种良好的风气，只要有人愿意跟我学，我很乐意教他们。”李雨田说。

“其实，我这样做，除了发挥余热，也希望更多的人喜欢书法。”李大爷告诉记者，“现在很多人提笔忘字，电子产品代替了传统的纸笔，我希望更多的人能重新拾起书法，将老祖宗传下来的文化传承下去。”



李雨田老人在自家阳台上练习地书。

## 合家欢

## 90岁爷爷玩微信

□陈小华

爷爷原本用着一部老年手机。看我们玩微信很开心，他也想玩，便让老爸给他换了智能手机。

新手机买来后，我帮爷爷申请了微信，并教他玩微信、抢红包，然后拉他进了我们的微信家族群。爷爷初入家族群，在群里引起了不小的轰动。弟弟首先跟爷爷打招呼说：“爷爷不错，与时俱进，欢迎大家长！”并立即发了红包当见面礼。爷爷初见红包一闪，竟慌了神，忘记该点哪里，我立即帮他乱戳一通，总算抢到一个红包。开门红使得爷爷眉开眼笑。紧接着叔叔、姑姑还有几个小弟小妹也纷纷发红包欢迎爷爷的到来。在我的指导下，爷爷一会儿就抢到了几个红包，高兴得哈哈大笑。

之后没多久是爷爷的生日。往年爷爷生日，大家都送现金红包给他，今年全改成了微信红包。爷爷生日那天，大家围坐在一起，各自用手机给爷爷发红包。一阵红包雨过后，小侄儿凑到爷爷身边说：“祝太爷福寿绵长！”小侄儿的话引得大家一阵欢声笑语。

爷爷不只抢红包，他更爱发红包。当我们都去上班，他一个人在家寂寞了，就往群里发一个红包，原本冷冷清清的群立即热闹起来，有空的人抢过红包后还会陪爷爷说说话。有时爷爷发出红包却半天没人

抢，他便不安地发一段语音说：“今天大家都怎么了？连红包也不抢？”不久便有人来抢了红包，说：“今天忙，等忙完了陪您说话。”

今年春节，大年初一，爷爷一大早就让我往群里发消息说，他九点钟会准时给小朋友们发红包。到点了，爷爷问一声：“小朋友们都到齐了吗？”群里纷纷汇报：“到了。”于是，爷爷郑重其事地手指一点，带着幸福和快乐的微信红包立即向小朋友们飞去。很快，群里有童稚的喜悦之声传来：“谢谢太爷！”而爷爷握着手机早已笑得合不拢嘴。

后来表弟结婚，新媳妇要给大家敬茶，受茶的人要给新媳妇红包。新媳妇端着茶盘走过来，大家都拿出早已准备好的现金红包，唯独爷爷却笑呵呵地说：“外甥媳妇，他们那一套过时了，我不喜欢。我用手机给你发红包！”说着手机一点，给新媳妇发了微信红包。

这时，一位远房伯伯走近爷爷，笑问道：“老叔，您多大年纪了还会玩这个？我都不会玩呢！”爷爷哈哈笑道：“我今年九十了！告诉你，人老不怕，但要跟上形势，不能掉队！”

在这个大家庭里，自信的爷爷没有掉队。因他时常往群里发红包，大家潜水的时间少了，彼此交流的机会却多了。整个大家庭变得更加和睦，其乐融融。

## 养生保健

## 头发掉得多需补营养

头发能天天洗吗？天天洗头会导致头发越洗越掉吗？

洗头本身不会掉头发，掉头发更多是因为激素、内分泌、精神因素等原因。如果洗头时掉头发较多，一般是因为头发已经处于退行期和休止期，进入待掉状态。实际上，每个人每天都会代谢50根~100根头发，换句话说，你掉了多少根头发，就会生长出多少头发。我们只能看到掉的头发，而看不到长出来的头发，导致很多人觉得自己在脱发，其实是正常的。

一般而言，头发洗得勤是保证了头发的清洁，不会影响头发的数量。油性头发可以每天都洗，或隔天洗，干性头发可以3天~5天洗一次。但洗头方式有讲究，洗发水刺激性不要太强，停留3分钟~5分钟为宜，不要有残留，不要用指甲猛抓头皮，不然会导致脱发。

要是大把大把地掉头发，这就是在告诉你需要补充营养



了。角质蛋白是构成头发的主要成分，少了蛋白质，头发就会变得干枯而稀疏。因此，适当多摄入一些高蛋白低脂肪的食物（如鱼、肉、蛋、豆制品等）很有必要。除了蛋白质，还需B族维生素（猪肝、燕麦等）的辅助，另外，维生素A（胡萝卜、菠菜等）对保护头发也很重要。 据《快乐老人报》

本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康，为老年人提供展示自我的平台和与同龄人沟通交流的窗口。或热心公益，或乐于助人，或热爱生活，或身怀绝技，或能歌善舞……若你身边有这样的老人，请联系我们。另外，你生活中的巧手小制作或生活小窍门，你在养生、健身方面的经验，你创作的文学和书画作品等，都可以在这里找到一方展示的天地。联系电话：13938039936