

桑榆晚晴

学书法、当义工、参加合唱团、打羽毛球……

汪瑞兴退休生活“不清闲”

口琴、手风琴、电子琴样样都会，参加合唱团、练习书法、画画、当义工、打羽毛球……退休后，市民汪瑞兴并没有闲下来，生活被安排得满满当当的。近日，记者采访了汪瑞兴，了解他丰富多彩的退休生活。

□文/图 本报记者 张玲玲



汪瑞兴在练习书法。

1

自幼好学，多才多艺

一身体闲衣，一头乌黑浓密的头发，戴着黑框眼镜，今年64岁的汪瑞兴看上去就像50岁的人。汪瑞兴已经退休多年，他告诉记者，他从小就喜欢学习新东西，什么都愿意尝试一下。

“小时候，我邻居是个木匠，我觉得很好奇，就经常去看他做木工活儿，之后自己在心里琢磨。14岁时，我自己动手做出了一个小凳子，附近邻居都对我赞赏不已。”汪瑞兴说，17岁时，他又到漯河车站木工班系统学习木工知识，成了一位木工。后来他参加工作时，就是以木工身份进入工厂的。

除了学习木工，游泳、吹口琴、拉手风琴、下象棋、书法、画画、理发……只要是感兴趣的，汪瑞兴都会用心学习。汪瑞兴认为，通过学习可以开阔视野，并为生活注入鲜活气息。

“我上小学的时候经常去附近的一家理发店理发，时间久了，我对理发产生了兴趣，萌发了学理发的念头。”汪瑞兴说，1970年，他挖了两天土方，挣了5块钱，买了一把剃头用的推子，让师傅教他理发。他学会理发后，经常给家人和亲戚朋友理发。“现在那把推子还在家里放着，我觉得很有纪念意义，不舍得扔。”汪瑞兴对学理发这件事至今记忆犹新。

“口琴是小时候表哥送的，我自己学会的；电子琴其实是给女儿买的，想让女儿学，但女儿不喜欢学，我倒学会了……”对于自己的学艺经历，汪瑞兴历历在目。

2

爱好广泛，朋友众多

汪瑞兴的退休生活过得有声有色，从未感到过烦倦。每天早上，将家里的地板拖过一遍后，只要天气条件允许，汪瑞兴就背着羽毛球拍、带着地笔出门了。“如果广场有人会打羽毛球，我就打会儿球，没人打球我就练习地书。”汪瑞兴说，除了白天写地书，他还坚持每天晚上练书法，写100个字。

几年前，出于对音乐的热爱，汪瑞兴与几名音乐爱好者成立了乐队，汪瑞兴负责伴奏。“我主要负责吹口琴、拉手风琴，唱得少。晚上我们经常聚在一起，去烟厂花园广场演奏，

大家在一起玩得很开心。”汪瑞兴告诉记者，“虽然现在乐队解散了，但我们还经常联系着。”

采访中记者了解到，汪瑞兴每周都要去上两节书法课，学习书法和画画；逢节假日，汪瑞兴还要参加合唱团，排练、演出。“这几天正忙着排练《映山红》呢。”汪瑞兴说着，从衣兜里掏出一张纸和一个口琴。原来，他随身带着歌谱和口琴，有空就唱一唱、吹一吹。

“小时候家里条件差，写字的粉笔短得拿不住了也不舍得扔，所以我很珍惜现在的机会，更主要的是，我认

识了很多好朋友。”汪瑞兴说，通过参加书法班、合唱团，他认识了很多志同道合的朋友，“有时候和合唱班的朋友在一起研究乐器、学习乐理知识，交流心得，很快乐。”

“朋友们在一起彼此帮忙，感觉就跟家人一样。”汪瑞兴说，他平时喜欢摆弄小东西，前几天，一位朋友家里的沐浴头坏了，他便主动当起了修理工，“我把沐浴头取下来，看到上面满是水垢，就拿小锥子把水垢清理干净，再装上去，果然修好了。”虽然这是举手之劳的小事，在汪瑞兴看来微不足道，却给朋友提供了方便。

3

方便他人，快乐自己

在解放路香榭里小区的花园里，记者与汪瑞兴交谈时，不时有路过的小区居民上前打招呼。“他是个热心肠的人。有一次，在小区的活动室里，一个七八岁的孩子想学书法，但不知道怎么写，他上前耐心地教起来；活动室的卫生他也经常打扫。”一位路人告诉记者。“虽然我不在这个小区住，但经常在小区活动室练书法，一来二去，大家就熟悉了。”汪瑞兴说。

2009年，汪瑞兴加入了天桥义工组织，生活变得更加丰富多彩。“义工组织活动，我做得最多的就是理

发。”汪瑞兴说，每周六，他都会在烟厂花园东摆摊义务理发。“半天时间里，我可以为二三十个人理发。”汪瑞兴说，遇到天气不好的情况，他就上门为行动不便的老人理发。由于会理发的义工少，他便主动教队友学理发，为更多市民服务。“现在已经有两三个人学会了，也能为别人理发了。”汪瑞兴高兴地说。

在汪瑞兴看来，多做好事是令人快乐的。每天早上，汪瑞兴出门练习地书时，都要多带几根地笔。“要是谁喜欢书法，想学，我就送给他们。”汪瑞兴说，一开始，他独自一人练习地

书，现在，他练习地书时有七八个人陪伴。“他们的地笔都是我送的。”汪瑞兴笑着说，“独乐乐不如众乐乐，一根地笔不算什么。”

对于汪瑞兴来说，捐钱捐衣、帮助困难人群已经成为生活里的常态。“前两天我遇见一个流浪汉，说没有衣服穿，我就回家给他找了几件衣服。他比较年轻，看起来只有30多岁，身体也挺好的，我就开导他，让他找份工作，自己养活自己。他听后一脸不情愿。不过再见到他时，我还是会继续开导他，把他带到正道上……”汪瑞兴信心满满地说。

养生保健

慢条斯理更护心



生活中动作过急、过快容易对身体造成损伤，尤其对心脏不好、年龄较大的人来说，最好注意以下几个慢动作，以免诱发心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病。

低头弯腰要慢

低头弯腰过快或猛然抬头很容易导致体位性低血压，还容易闪腰。如果必须做捡东西等动作时，弯腰应缓慢，最好手扶桌椅，使身体有个着力点。

转身要慢

不少人因心脏功能衰退和脑动脉硬化，血管弹性降低，体位改变时常发生头晕眼花等

状况。所以转身时，动作别太快，幅度不要过大。

上下楼要慢

老年人控制力差，腿脚不灵。上下楼最好手扶栏杆、慢步而行，尽量别跨步，等双脚全部在一个台阶后，再走下一步，减少关节承重。

行走要慢

快速行走会加重心肌供血不足，诱发或加重心脏病。脑血管血液循环更有赖于心脏正常泵血，运动量太大会出现脑供血不足。因此，老人散步应慢行，还可准备一条手杖，增加双腿支撑力。

据《广东科技报》

向营养专家学点菜



明明知道餐馆“高油、高盐、高糖”炮制出的美味对身体不好，可免不了的应酬和无暇自己下厨，总不得已充当“外食”族。怎么办？赶快向营养专家学几个点餐的高招儿，让美味、营养一起来。

1.低脂当先，少油为上。煎炸菜肴尽量少些，水煮鱼之类汪着油的，烧烤之类冒烟烹调的，每餐只点一个过瘾即可。可多点点蒸、煮、炖、凉拌的菜肴。凉菜应以素食为主。

2.食物类别越多越好。把食物划分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类等，各类食物都要有一些。肉类也尽量选择多个品种，猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉等都可

考虑。蔬菜也尽量加种颜色。

3.素菜花样多，荤菜少而精。一般来说，宴席上一荤配两素比较合适。素食应品种繁多，荤菜不在多而在精。

4.主食、小吃要先上。绝大部分宴席都是吃饱了大鱼大肉才考虑是否上主食，这样既不利于蛋白质的利用，又带来了身体的负担。可以在凉菜中配一些含有淀粉的品种，在菜肴中搭配荷叶饼、玉米饼等主食。

5.粗粮、豆类和薯类，一个都不能少。这看起来很难，其实容易解决。比如说，有些凉菜就含有粗粮，如荞麦粉、莜面等。又比如，有些菜肴中含有马铃薯、甘薯和芋头。

据《南方日报》