

桑榆晚晴

健身、热心社区事务、调解邻里纠纷

李乃荣：在忙碌中收获幸福

步伐矫健，容光焕发，说话时脸上挂着温暖的笑容。这是李乃荣给记者的第一印象。5月3日上午，记者来到沙澧公园红枫广场，见到了正在这里和队友们练习太极扇的李乃荣。

□文/图 本报记者 吴艳敏



A “太极扇”舞出风采

李乃荣今年55岁，有两个儿子。李乃荣告诉记者：“两个儿子都特别孝顺。”

李乃荣喜欢锻炼身体，她每天早上4点半起床，洗漱完后喝一杯水，然后给儿子做饭。吃完饭后，就到红枫广场锻炼，练习太极扇和太极剑。她的一招一式有板有眼、刚柔并济，舞出了老年人的活力和风采。

“别看我这么利索，原来身体可不行。”李乃荣告诉记者，体育锻炼对老年人的好处她深有体会。

李乃荣前些年患有风湿和冠心病等，腿脚也不灵便，甚至走两步就得找个能够扶住的物体，整天躺在床上养病。

为了使身体恢复健康，她鼓励自己要多出去走走。刚开始，她走一段路就很吃力，但她每天坚持锻炼，后来喜欢上了太极扇和太极剑。“我练太极扇和太极剑已经有两年多了，每天6点半到广场上开始锻炼，到上午八九点钟才回家。经过锻炼，我的身体好起来了，很少再吃药，也不用躺在床上养病了。运动之后，整个人都感觉很轻松。现在啊，要是哪天早上没有出去锻炼，这一天总觉得少了些什么。”李乃荣笑呵呵地说。

一旁的队友告诉记者：“乃荣的太极扇打得非常好，我们平时都是跟着她练习的。”

在日常生活中，李乃荣喜欢吃芹菜、冬瓜等蔬菜，她告诉记者，芹菜降血脂，冬瓜消肿利尿。“平时，我特别注意养生，除了锻炼身体以外，饮食也对身体健康非常重要。”李乃荣告诉记者。

B 社区里的热心人

李乃荣家住泰山路韩家巷。除了每天坚持锻炼身体，她还经常做好事。在巷子里，她是被居民们津津乐道的“老好人”。

“为别人多做一件好事，就是为社区建设多作一点贡献，自己也就多一点快乐。”李乃荣乐呵呵地告诉记者。

“有了李大姐这样的好邻居，我们巷子里的居民都舍不得搬到别处去。”走进韩家巷，提起李乃荣，邻居们无不交口称赞。记者在采访中了解到，巷子里无论谁家有困难，李乃荣总是第一个伸出援助之手。

“巷子里居住的多是老年人，李乃荣经常去给这些老人帮忙，老人

们有个啥事儿，她也会第一时间通知其家人或社居委。平时，社居委有啥活动或通知，李乃荣也会积极地和一些老年人沟通，让他们及时了解这些信息。”五一路社居委主任李爱红说，在李乃荣的影响和带动下，如今，邻里之间亲如一家。

李乃荣说：“有人开玩笑说我爱管闲事，但是我感觉做这些事都是应该的。有一次收取卫生费，开始有些辖区居民不理解，我给他们解释沟通后，他们都表示理解，都积极缴费了。”

邻里间的矛盾，李乃荣也会帮助调解。“记得有一次，两家邻居因

为一点小事争吵，我就上前去劝解。当时双方都在气头上，说话不好听，但是我都忍了，没有放弃对他们的调解。冷静下来后，他们都觉得我说的有道理，本来红着脸的两个人，又笑呵呵地和好了。”

说起这些事，李乃荣脸上露出了微笑。多年来，李乃荣默默地为社区做了大量工作，赢得了社区居民的一致好评。她却总说：“我只是做了自己应该做的。赠人玫瑰，手有余香！”

“不管是社区管理的事情，还是居民的家长里短，李乃荣事无巨细，都非常热心。”社居委主任李爱红告诉记者。

C 享受生活每一天

“现在的生活环境这么好，生活条件也在不断改善，就应该多到外面走走，一方面可以锻炼身体，另一方面也有机会和其他人沟通，还可以参加一些自己喜欢的活动。如果每天在家里抱怨这抱怨那，看这不顺眼看那也不顺眼，挑三拣四的，家庭不会和睦，身体也会越来越不健康。”李乃荣说。

“我们应该享受生活的每一天。以前，我总觉得自己身体不好，经常在家里待着，心情也不好。后来，我真正地走出去了，锻炼身体，帮居民和社居委做一些事情，让自己忙碌起来，心态也就不一样了。”李乃荣深有感触。

“我们老年人应当多与外界接触，敞开心怀，珍惜现在的幸福生

活，只有心情畅快、身体健康、家庭和睦了，才能真正享受到快乐的退休时光，觉得每天都开心幸福。”李乃荣告诉记者。

随后，李乃荣笑着告诉记者，“我希望以后可以和伙伴们出门旅游，与大自然接触，感受青山绿水，呼吸新鲜空气，让自己的生活更加丰富多彩，更快乐更健康。”

合家欢

带娃口头禅 暗藏杀伤力

□周震

大部分家庭中夫妻俩一起出去工作，老人带娃成为主流。但很多老人在照顾孩子时，往往会选择一些陈旧、错误的观念和方法，这对于孩子的成长非常不利。

“桌子弄疼宝宝了，该打！”

小家伙有时在家里乱跑，一不小心撞到桌子，一屁股坐在地上，之后嗷嗷大哭。此时老人很可能迅速抱起孩子，用手轻拍桌子，边拍边说：“都怪这个桌子，把我的小心肝弄疼了……”虽然是心疼孩子的一种方式，但却给孩子一个错误的认知：我摔跤不是我的错，都怪桌子。孩子长大了，犯错的时候就会把所有的错都归于旁人。

“拿去玩吧，不要告诉妈妈！”

父母对孩子的管教大多比较严格，比如不让吃垃圾食品，不让玩危险的游戏。但老人可不一样，虽然表面上能和父母统一战线，但爷爷奶奶最终没法抵挡孩子的撒娇，往往会让小孩吃或者玩，并且说：“拿去吧，不要告诉妈妈！”时间久了，孩子就会觉得：妈妈是个坏人，对我一点都不好，还是爷爷奶奶最好。

“你年纪小，拿一个吃没事的！”

到了双休日一家老小逛超

市，孩子看到散装的果冻、面包、饼干等，就往嘴里送。此时父母大多会及时制止，告诉孩子要先付钱才能吃。但老人大多会说：“没事，吃一个吧，你还小，没人会说的。”孩子就会认为：只要拿一两个，就可以不用付钱，将来很可能变成类似“小偷”一样的人。

“爸爸妈妈不喜欢你咯！”

孙辈调皮捣蛋，老人大都喜欢说：“再这样，爸妈就不喜欢你咯。”虽然只是开玩笑，但孩子很可能会信以为真，并且在心里揣测：“爷爷奶奶都这么说了，看来爸妈是真的不喜欢我了。”久而久之，孩子会被恐惧和害怕所包围，甚至对爸爸妈妈产生抵触情绪。

“好好吃，吃完带你去买饼干！”

有很多老人喜欢用这种奖励的方式让孩子听话。事实上，就算孩子完成他们的要求，他们也不会兑现承诺的奖励。这种方式实际上只不过把威胁换成了虚假的承诺。

不管是爷爷奶奶、外婆外公，还是父母说这句话，都会对孩子的心理产生负面影响。孩子会认为，大人不过是为安慰我随口说的一句好听的话。对孩子而言，他（她）就觉得面对一件要解决的事情，我也可以随意说句好听的话，而没必要付出实际行动。



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