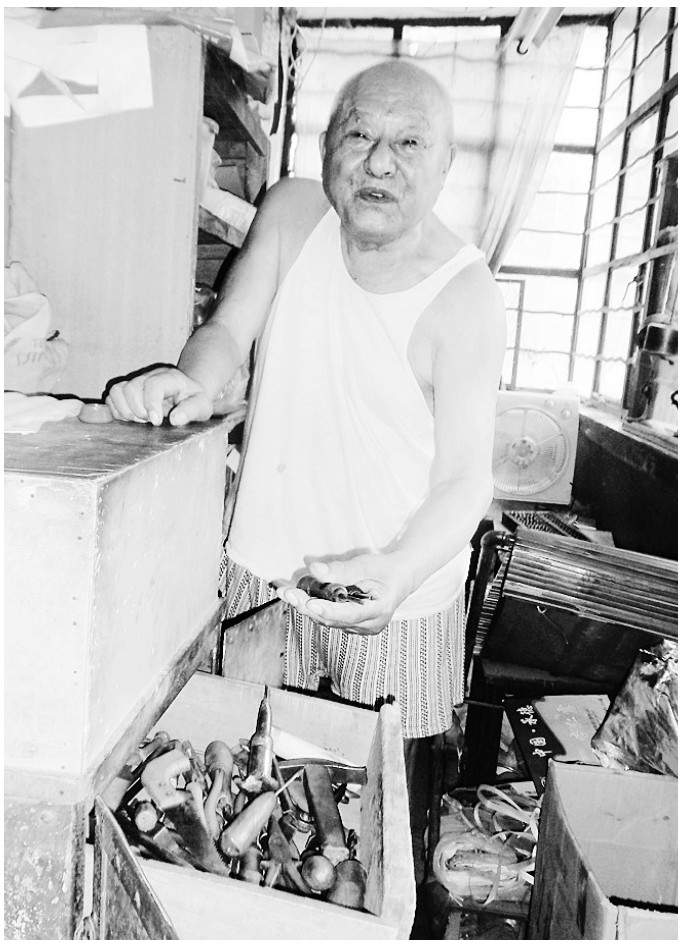
桑榆晚晴

84岁“义务修理工”热心助邻里

在40多年的职业生涯中，他兢兢业业，由制鞋工人一步步成长为工程师，还和同事一起编写出版了皮鞋制作方面的专业书籍，给工人当教材；在业余时间里，他创作了诗歌、快板、小说等文艺作品，发表在报纸杂志上，并有一些作品获奖；退休后，闲不住的他又学习了木工，成为邻居们的“义务修理工”……他叫李金山，今年84岁。

□文/图 本报记者 张玲玲 于文博



李金山向记者介绍他自己制作的木工工具。

A 由普通工人到制鞋工程师

由于脑梗后遗症，李金山走起路来颤颤巍巍，说话语速稍慢，口齿不太清晰。提起自己的职业生涯，老人脸上的皱纹像花儿一样绽放，写满自豪。

1951年，李金山进入三五一五工厂，成为一名工人。“那时工厂还处于筹建阶段，我进厂后被派到西安一家制鞋厂，学习制鞋技术以及机器操作，一学就是一年多。待学成后，再回到工厂里教给工人。”李金山说，返回工厂后，他一边在车间摸索着做鞋，一边根据自己的经验编写制鞋教材。他与同事一起编著了两套教材《皮鞋工艺学》和《皮鞋材料学》，至今还被车间里的工人使用着。与此同时，李金山还在《军需科技》《制鞋科技》等刊物上发表多篇论文。由学徒到工人，到技术员，再到制鞋工程师……凭着对工作的热忱，李金山在自己的职业生涯里一步步向前迈进。

除了在工厂里做鞋，李金山也经常给家里人做鞋。“只要他们穿我就做。你看，我脚上的这双凉拖就是我自己做的。”多层的鞋底、深蓝色的皮面、细致的针脚，如果不是老人提醒，记者很难判断出这是手工制作的鞋子。“自己做的鞋子穿着合脚，走路舒服得很。”李金山老人自豪地说，他很少买鞋，棉鞋、皮鞋、凉鞋，全部是自己手工做的。

B 热爱文学，曾发表多篇作品

工作之余，看书和写作是李金山生活的重要组成部分。“我一直喜欢文学，经常进行文学创作。”李金山老人告诉记者，进入工厂后，他把在车间的所见所闻，加入自己的心得体会，创作了不少以基层工人为主题的文学作品，包括快板、小说、诗歌等。

“我的名字李石头，今年四十已出头，想起从前那年头，苦难日子没个头，吃不上个窝窝头，饿得肉皮包骨头，爹娘死了没靠头，托人送到城里头，学会皮鞋混嘴头，干活时间没钟头……”这是1952年李金山老人被派到西安学习制作皮鞋时创作的快板《皮鞋工人李石头》，读起来朗朗上口，李金山老人也因为这篇作品成为厂里的名人。“工人们下班后就拿着快板在车间说唱，后来这篇作品发表在《工人文艺》上。”李金山老人说。

自己创作的文字变成铅字，极大地激发了李金山的创作热情。小说、诗歌、人物传记、散文……李金山的文学创作涉及的体裁越来越广泛。

在众多作品中，李金山印象最为深刻的就是1960年左右创作的小说《锻炼》。“这个小说讲述了一名干部到车间体验工人生活的故事，最先刊发于《奔流》杂志，之后被收入《河南建国十年文学集》，后来又入选《全国工人短篇小说选》。”

李金山自豪地告诉记者，虽然创作过程辛苦，但这篇作品也为他赚取了丰厚的稿费，“这篇小说的稿费加起来有近60块钱，在上世纪六十年代，比我当时一个月的工资还高呢。”

C 退休后义务为邻里服务

在李金山老人家中采访时，记者看到他家的很多家具都和别人家的不一样：客厅的桌子上多了四个轱辘，厨房的餐柜样式十分简洁，阳台上的小柜子明显是拼接产品。李金山老人告诉记者，这些看起来很“奇怪”的家具都出自他的手。原来，退休后，闲不下来的李金山老人学习做木工，并成为左邻右舍的“义务修理工”。

“我以前就喜欢木工，退休以后，有了大把的时间，就想学一学。”李金山老人说，小时候，他经常看木工师傅干活，就边回想边摸索，加之做鞋也是手艺活儿，手上功夫还是有一些的。慢慢地，他摸索出了一些技巧，做起活儿来越来越得心应手，家里他的“作品”渐渐多起来。

李金山老人做木工的大部分材料都是从外面捡回来或者别人送的。平时外出的时候，老人看到有可以使用的材料，就会带回家中，把它们用在自己的木工作品中。不仅家具自己制作，就连一些工具也是老人自己制作的。他家阳台上一个柜子内，装着各种各样的工具，锯子、锤子、钳子等，占满一个大抽屉。这些工具中，有一部分就是老人自己制作的。其中一个由木制手把和铁制钻头组成，专门用来在木头上钻眼，这个工具就是老人自己制作的：先用一块木头制作把头，再将一个废弃电钻上的钻头拆下来安装进把头内，就形成了一个新工具。“自己做出来的工具，用着顺手。”李金山老人说。

因为有这项手艺，邻里经常请李金山帮忙修理家具，老人从不推辞。“我这个人闲不住，大家都是邻居，我既然有这个能力，就能帮一点是一点。”李金山老人说，因为知道他这个爱好，邻居们平时家中有废弃不用的东西，也会先问问他有没有用，让他挑选以后再处理。老人说起此事，十分开心。

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

养生保健

夏天这样洗澡更健康

炎热夏季，洗澡成了每天“必修课”。其实，洗澡不只是清洁身体这么简单，其中暗藏着健康门道，按下面“课程表”洗澡可养生健体。

饭前30分钟洗，增强食欲

胃口不好、食欲不振的人可在饭前30分钟洗澡，用热水刺激胃部，再用温水在胸口周围喷水，每冲5秒休息1分钟，重复5次。

40℃热水冲洗，减轻身体疼痛

以40℃热水在疼痛部位喷淋10分钟左右，特别是容易疼痛的如头、肩和腰等部位，可边冲边做舒展运动，前后左右转动，可逐渐打通血淤，促进血液循环。

冷热水冲脚刺激穴位，通畅气血

脚上神经密集，洗澡时重点刺激各部位反射区，能够促进新陈代谢正常运作。可先用40℃热水从脚尖往脚背来回冲浴，然后有针对性地冲脚踝和脚掌心部位各3分钟后，再用低温冷水冲同一地方约10秒钟，同时脚部边冲边活动，重复数次，以达到刺激穴位、通畅气血的作用。

据《发展导报》

把日子过得“糙”一些

如今很多老人生活越来越讲究，结果让自己疲惫不已。下面这4位长寿老人坚持“粗糙养生”之道，晚年生活反而过得轻松、舒畅。

多走路少坐车腿脚更有力

美国《自然》杂志报道称，60岁以上的人，一周三天，每次步行45分钟以上，可预防老年痴呆。同时，对腿脚来说，行走相当于对骨骼进行力量训练，能明显增强腿脚骨骼和肌肉力量。

适当劳作更能舒展筋骨

专家认为，高龄老人只要体力调剂得当，适宜的体力劳动和锻炼能使身体气血流畅，筋骨舒展，精神也得到相应的调剂。

大大咧咧不较真更快乐

心理“糙”一些的人面对现实，通过自我表达调节心理，积极面对，学会放下，不较真。因此，心粗糙一点，大度宽容一些，释然一些，也能自得其乐。

住得随性更省心

在保证基本清洁的基础上，老人生活方式粗糙一些、随意一些，省心省力，生活也会更有滋有味。　　晚综