

桑榆晚晴

八旬老人热心肠 点滴真情暖人心

在市区 3515 家属院内，说起梁鸿宾，很多人都会竖起大拇指对他大加称赞。“老梁啊，不管啥时候找他帮忙，他都可热心了。”在邻居们眼中，梁鸿宾总是与大家相处融洽，助人为乐，得到了邻居们的喜爱和尊敬。

□文/图 本报记者 于文博 张玲玲



梁鸿宾（右一）正在和邻居们交流。

帮助邻里 老梁成小区名人

尽管今年已经 84 岁了，但梁鸿宾身体很硬朗，讲起话来头头是道，声音洪亮。乐于助人以及开朗的性格让梁鸿宾在小区成为名人。周边邻居中，但凡有需要帮忙的，他都会乐此不疲地伸出援手。

今年 80 多岁的刘超凡 是梁鸿宾的邻居，平时儿女不在身边，独自一人居住。2015 年，刘超凡骑车出外锻炼，不小心摔倒在路边，经过医生检查，他伤到了骨头，脚部需要打上石膏。打完石膏以后，刘超凡老人只能躺或坐在床上，根本无法下床行动。老人平时独自居住，身边无人照顾，日常生活出现了困境。梁鸿宾知

道这件事以后，主动承担起了照顾刘超凡的责任，每天做好饭送到刘超凡的床前。不仅如此，他还每天为刘超凡倒尿罐，清洗尿罐，一直到刘超凡恢复健康，生活可以自理为止。

“这件事情，我们这些邻居都知道。老梁的这种行为，我们都挺感动的。”李金山和梁鸿宾住在同一个家属院，听说记者采访梁鸿宾，他主动向记者讲起了这件事。

魏德石是梁鸿宾楼下的邻居，他和老梁之间也发生过许多故事。两三年前，魏德石的老伴因病住院，魏德石患有心脏方面的疾病，行动不便。孩子们忙着照顾生病的母亲，就嘱咐

他自己好好在家休养。魏德石一个人在家，十分担心老伴，但自己行动不便，又怕给孩子们添麻烦。知道了他的烦恼以后，梁鸿宾二话不说，推出自己的三轮车，骑车将魏德石送到了医院。魏德石在病房见到了老伴，两位老人都十分开心。从医院出来，梁鸿宾又骑着三轮车，带着魏德石回家。从家属院到医院，一来一回，梁鸿宾出了满身大汗，但他挺开心的。

“都是老邻居，我们认识几十年了，这点小事儿算个啥。”梁鸿宾说，自己的身体还硬实，对于别人的事情，能帮一点就帮一点，在帮助别人

不舍老梁 老邻居不愿搬家

梁鸿宾告诉记者，他 1932 年出生于舞阳县文峰乡一个贫苦家庭。“己不正则不能正人。”对于这句话，老人铭记于心。“小时候，尽管家里穷，但父母很注重对我们的教育。那时候吃不饱饭，父母一直教育我们‘饿死不当贼，讨饭不丢人’，父母也都严于律行。”梁鸿宾说，尽管日子过得不够富裕，但他一直严格要求自己，并且把“己不正则不能正人”当成家风教育孩子们。“如今，我经常跟孩子们讲，遇到再大的难处，想办法，不道德的、违法的事情坚决不能做；教育孙辈们要堂堂正正做人，养成勤俭

节约的好习惯。他们来我这儿吃饭时，我就要求他们把碗里的饭吃干净，洒在桌子上的饭也不能浪费。”梁鸿宾说。

梁鸿宾严格做人的准则为他赢得了小区邻里的尊重，他为此结交了很多好友，其中一位邻居也是他的好友叫魏泽善，共同的读报爱好让他们很是投缘。

“我们两个每天在一起无话不谈，有事情了互相帮忙。为了多读报纸，我们就分开来订了两份不同的报纸，平时我看你的，你看我的，互相传阅。”梁鸿宾笑着说。

几年前，魏泽善的儿子在召陵

区买了新房，接他和老伴一起居住。搬过去还不到半年，魏泽善又搬了回来，重新和梁鸿宾做起了邻居。“搬回来啥也不图，就图和老梁做个邻居，有他这么一个好邻居，每天说说话，乐和乐和，比啥都强。”魏泽善说，远亲不如近邻，有个好邻居，天天都有好心情。

采访中，记者了解到梁鸿宾目前一个人独自居住。“儿子多次说让我搬过去，我不愿意，我能照顾好自己，更主要的是我这些老邻居，我们已经成为无话不谈的老朋友了，感情很深，我舍不得。”梁鸿宾说。

忆往昔

抹不去的烙印

□祖法政

如今，我已到耄耋之年。岁数大了就爱怀旧，闲暇时我总是回首往事，那些过去的岁月在心中不停奔流喧响。

1964 年，我离开家乡走进军营时，还未满 16 岁。在军营学习、成长，15 年的军旅生涯，不仅是我生命中的一段履历、一种磨炼，更像一道烙印，永远留在我的灵魂深处，直接影响着我后来的工作、生活。

我在 1978 年 9 月的大裁军中转业。离开部队时，心中百味杂陈。兵是一块砖，哪里需要哪里搬。在填写去向和工作选择上，我只写了服从分配，在和战友依依不舍中等待通知。我的档案转到家乡，被分配到县委组织部工作。我怀着平静的心情走进县委机关大院，开始了我人生新的旅程。

从县委组织部到地委，后来又调到市委，30 年都在从事干部管理工作，经常与人打交道，通宵达旦地加班加点，讲究谈话艺术和交往方式，是组织工作的生动写照。工作中，我常常会想起军营的艰苦岁月，顶着烈日训练，冒着严寒随飞机上天，一夜行军 200 里全副武装越野……严密的纪律、严格的要求，淬炼出军人的坚毅顽强和不怕吃苦、甘于奉献的精神。每当办理一桩人事升迁调动，我总是听到耳边又响

起嘹亮的军号声。不管对方是什么身份，我都坚持认真审核，一点也不马虎。记得刚到漯河市，有一个单位急需提拔一个负责人，我在考察中发现一些问题，一时难以弄清楚，在提交市委研究时，我就是不签字，一位领导大发雷霆，硬要提交市委通过任职。我得知后，坚持自己的意见。半年以后这位领导东窗事发被免职。

如果有人问，军人最看重的是什么？答案一定是：忠诚和声誉！军人的声誉重于生命，对祖国对党的忠诚高于一切。声誉是生活中的点点滴滴创造出来的，只要目标一致，行动统一，心就不会退缩。工作中总会碰到人情，既不能无情，又不能只顾人情，这就需要心里有个底线，需要忠诚。虽然现在我再不用像军人那样去爬冰卧雪、风餐露宿，但军人的忠诚情怀始终督促着我工作一丝不苟，办事认真求精。如果说军人的忠诚是一幅壮丽的画，那么组织人事工作者的忠诚就是一首无言的诗。

一段军旅，天长地久；一日为兵，终生是兵。我虽脱下了军装回到家乡，踏上新征程，但始终没有忘记军人身份，几十年的风雨沧桑，没有什么困难能够阻挡住我前进的步伐，没有什么能够压垮我厚实的肩膀。军旅生涯，在我的一生都留下了深深的烙印。

养生保健

仰泳最适合老年人



医学界把游泳作为医治某些慢性病的手段。游泳对人的新陈代谢、体温调节、心血管系统、呼吸系统都有积极的作用。研究证实，游泳是最有效的长寿运动。

此届奥运会上，洪荒少女傅园慧参加的是仰泳项目。仰泳比较省力，深受中老年人和体质较弱者喜爱。据专家介绍，仰泳锻炼的是胸大肌，并且仰泳时背阔肌用力较多，可以舒展背部的肌肉。对于长时

间低头的办公族来说，可以改善颈肩的疲劳，特别是缓解低头含胸这些交叉综合征。

业内人士提醒，老年人在游泳之前，最好先确定自己没有高血压、中耳炎、心血管和肺部疾病。游泳对糖尿病患者很有好处，但是由于活动量增加，饮食量和胰岛素用量也要相应改变。另外，游泳时不要憋气也不要用力过猛，做到量力而行、适可而止。

晚综

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。老人之间、邻里之间的温情故事，老夫妻患难与共的亲情爱情，或心灵手巧、有一技之长的老人……若你身边有这样的线索，请联系我们。联系电话：13938039936