

桑榆晚晴

“游泳对我来说是一种享受”

八旬老人坚持游泳8年，每天游1400米

天气渐凉,仍有不少市民热衷于游泳这项健身运动。81岁的老人刘海潮在游泳馆的一群游泳爱好者之中显得格外惹眼。“和我年纪一样大的老人，基本都不来游泳，来游泳馆的都是些年轻人。”刘海潮老人站在游泳池边，边做热身运动边乐呵呵地对记者说，“其实，老年人经常游泳对身体有很多好处，我现在几乎没有感冒过，高血压的老毛病也好了。”



刘海潮老人每天都坚持游泳，从未间断过。

□文/图 见习记者 陈金旭
 实习生 魏水晴

从小水性好，曾独自游回洪水中的村庄

“我这名字里都是水，我从小也特别喜欢水。”刘海潮老人告诉记者，自己家住舞钢市枣林镇赵庄村，从小就喜欢在家门口的小河里游泳。“那时候的河水可清呢，水里还有小鱼小虾，我从小就在河边长大，练就了一身水性。绿草悠悠、碧波荡漾的小河，给我留下了许多难忘的回忆。”提起当年，老人脸上不禁露出温暖的笑容。

刘海潮表示，自己水性甚好。年轻的时候，他曾在空军部队服役。在部队参加游泳比赛时，三十多人没有一个是他的对手，因此他获得了“游泳健将”的称号。在河北保定当兵时，驻地离白洋淀很近。白洋淀有绵延无尽的芦苇荡，水路纵横其间，环境非常优美，吸引了很多游人。刘海潮负责在白洋淀边巡视，因为水性好，他曾救起过不少落水的人。

退役后，他回到家乡，在赵庄村任村支部书记。1998年洪水，河水决堤，村庄被淹没。他在一一通知村民撤退到舞阳县城后，因为放心不下群众，又独自一人带着绳子游回村里，挨家挨户查看有没有村民被遗漏。“当时水已经有漫过大腿那么深了，我是全村最后一个离开的人。”正是由于他高度的责任心和勇敢，全村无一人遇险。

一辈子离不开水，每天坚持游1400米

“我这一辈子都离不开水。退休以后，我来到漯河居住，每天在沙澧河里游泳，后来就在游泳馆游泳。”刘海潮坦言，“在河边游泳虽然很自在，但是得注意安全。”

每天上午十点左右、下午四点左右，是刘海潮为自己预留的游泳时间。50米长的泳池，刘海潮每次都要游上14个来回，上午一次，下午一次，一天将近1400米。一般上了年纪的人，即使游泳也会格外小心，

扶着扶手慢慢下水，而刘海潮则像专业运动员一样，从泳池一侧“扑通”一声跳下去，溅起大片的水花，在水里恣意地徜徉着，一会儿蝶泳，一会儿仰泳。轻快灵活的动作，使得他和水像是融为一体般自在，完全看不出这是一位年过八旬的老人，周围的游泳爱好者纷纷感叹。而游完泳从泳池里出来的老人，摘掉泳镜，仍然十分从容，没有一丝疲态。记者问他是否感觉到累，老人答道：“一点都不

累，游泳对我来说是一种享受。”

刘海潮虽然皮肤黝黑，但肌肉十分紧实，与其他老人松弛的皮肤相比，显得年轻健壮。“游泳是最好的运动项目，能增强身体抵抗力，还不容易得老年痴呆。我坚持游泳，很多老年人易患的疾病，我都没有。”刘海潮还告诉记者，他在坚持游泳前患有高血压，在长期锻炼下，不仅血压恢复了正常，连感冒这类小病也都没得过。

打门球、下象棋、骑行、写诗，晚年生活丰富多彩

除了游泳，刘海潮在退休后还热爱打门球、下象棋、骑行和写诗。他感慨道：“近几年漯河绿化得非常漂亮，河堤建设得优美舒适，各种便民设施也十分齐全，在漯河生活，真是一种幸福！”刘海潮告诉记者，他经常骑自行车沿着河堤转悠。“每天早上都会骑车锻炼，一般会骑行二三十里地。”

骑行过程中，看到身边的美景，喜欢读书看报的他，兴之所至，还会写上几句诗以贻情。他向记者展示了自己写的关于沙澧河的诗：

沙澧新面貌

沙河澧河二条龙，汇到一起吐彩虹。
 彩虹东落老虎滩，照耀游客齐欢腾。
 沙澧河水明如镜，两岸彩灯似繁星。
 繁星随水闪闪动，映得水岸红彤彤。

名花异草随季生，绿树成荫留美名。
 行人放眼四处望，高楼大厦一层层。
 沿河两岸路展平，有东往西任尔行。
 曲曲弯弯向前走，镇河铁牛在郾城。

“人老心不能老，老年生活也可以丰富多彩！”刘海潮说，他的各项爱好都得到了家里人的支持。最近他正在尝试教自己的小孙女游泳，以后他也会带孩子们与他一起锻炼身体。

养生保健

5招缓解“悲秋”情绪

已过秋分节气。秋分意味着秋天已过去一半了。精神调养在“秋分”非常重要。因为秋天万木凋谢，尤其中老年人对意象特别敏感，情绪难免有些垂暮之感，如何精神养生，缓解中老年人的“悲秋”情绪？

1.要培养乐观情绪，保持神志安宁。有些人遭受了一点挫折，凡事总往坏处想。克服的方法是，宁作乐观的幻想，不作消极的猜度。

2.在能力范围内多活动，要经常晒太阳，适度增加户外锻炼。秋分养生，宜动不宜静，动起来才能帮助气血收养，且此时空气质量佳，多出去走走既可锻炼身体，也能让人神清气爽。较适宜的运动项目有快步走、慢跑、户外散步、跳舞、游泳、练太极拳等。

3.除了快步走、慢跑之外，多旅游和外出，心情烦闷时，看看青山绿水，看看袅袅炊烟，疲劳、苦闷之感顿消。



登高远眺也是个好办法，登高远眺很容易赶走忧郁、惆怅等不良情绪。

4.还可以选择走亲访友，找知心的、明白事理的亲友，向其倾吐心里话。

5.老年人要跟上时代，多学习新知识，多发展一些兴趣爱好，避免自我封闭。抑郁时，看个喜剧片，这种移情效应是很明显的。

据《现代快报》

夕阳红

我想漂亮地老去

□渡边和子

有时候，由于他人的缘故，我不得不重新审视自己的年龄。大约是前年夏天吧，我被邀请参加纪念毕业20周年的同学会。在会上，我收到了一束由红白玫瑰组成的花束。在我随意说了一句“谢谢”后，学生代表说：“其中红色的玫瑰是庆祝您迈入花甲之年。”

老实说，听到这句话时，我十分惊讶。每年都会迎来18岁的年轻学生入学，一直都在和学生接触，如此日复一日，我便忘了自己的年龄在不断增长这码事。

年岁增长绝不是一件让人开心的事。虽然很多事正因为年轻才能办成，但我也因此做了很多过于幼稚、深感惭愧的事。世上毕竟有太多不上岁数就无法明白的事。

人都会老去，而老年人经常被形容为“老而丑陋”，我觉得也可以用“老而美丽”这个词来形容。“老而美丽”，与其说是具有半老徐娘般美丽的姿态，还不如说是一种具有年轮之美、心灵不起皱纹的生活姿态。创办大家学院的大家末子，现已是85岁高龄的老人。但她现在依然以容姿端丽的形象活跃在各大场合。以下是她说的话：“虽然随着年龄的增長，皱纹增多、皮肤衰老、视力听力下降等现象，都无法避免。但自己可以坚守住‘永远挺直后背’这一点。”



想做到这一点，绝非易事。这是与想避难就易的自己开展的一场永不停息的斗争。这应该是把年轻视为理所当然的年轻人连想都没想过的事吧！但是，谁都会面临不努力就无法保持“年轻”的时候。

“今天”这个日子，对于自己而言，是最年老的一天。但是，今后的每一天都不会比今天更年轻。因此，也可以说，对自己而言，今天是自己“最年轻的日子”。

当我这么想的时候，“今天”便显得格外珍贵。于是，“今天”便成了作为“恩赐”存在的一天，而不是我作为权利理应享受的一天。

（渡边和子，89岁，日本著名作家、教育家）