

95岁老人坚持学习30年

□文/图 本报记者 张玲玲

退休前，他一直从事教育工作；退休后，他捧起书本，开始学习。尽管居住在市区繁华地带，但他仿佛置身世外桃源，每天读书、记笔记、写作，30年如一日，生活过得简单而充实……他就是孟汉章老人，今年95岁。

退休后开始学习

5月10日，在市区交通路实验高中家属院，记者见到了孟汉章老人。老人身材瘦削，精神矍铄，身体硬朗，一副黑框眼镜为他增添了几分书生气质。

1987年，老人从漯河师范学校离休后，决定重新开始学习。在老人的卧室里，除了一张床，还摆放着一个书柜、一张桌子和一个沙发等老式家具。这些家具上及枕边，处处堆放着书籍：《唐诗三百首》《千家诗新注》《古今诗粹》《庄子》……这些书籍大多是老人退休之后购买的。“小时候，家里兄妹多，条件差，但重视教育的父亲还是坚持让我去上学。”孟汉章说，正是这六年的私塾生活，影响了他的一生，“国学经典非常有营养，让我一生受用无穷，反复品读，每次都会有收获。”老人说，除了品读诗书，他还坚持读报、看杂志，遇见自己喜欢的内容，老人就会摘抄在笔记本上。

坚持做学习笔记

老人从书柜里取出了一摞笔记本，每个笔记本封面上都用黑色记号笔写着“记事本”，下面标注着名字和启用日期，内容则涉及历史、地理、时政等各方面。打开其中一本笔记本，上面摘录着《大学》的相关内容，透过工整的字迹，记者仿佛看到老人做笔记时的认真模样。“我看到感兴趣的东西，就会摘录下来，隔段时间就会翻着看看，复习一遍。”老人说。

在今年4月启用的一个笔记本上，写着“助脑器”三个字。“年龄大了，记忆力减弱了，这个本子就是帮助大脑记忆的机器，简称助脑器。”老人笑呵呵地说。在老人的枕边，放着一个本和一支笔。“这样方便随手记录，有时候夜里睡不着觉，我就打开台灯，在床上默写自己喜欢的诗词，等到第二天起床了，与书上的对比，看哪里有不对的地方，再修改。”老人说。

勤于文学创作

在老人家，随处悬挂着他创作的作品。“庭前柳草枯，后荣系春风。”这是悬挂在老人家客厅的一副对联。“这是我过90岁生日时创作的一副对联，对联内容正是我的人生写照，年轻时吃尽苦头，现在生活安逸幸福。”

在老人卧室的墙上，还张贴着一首名为《生日感言》的诗歌。“儿时生日一鸡蛋，耄耋之年摆寿筵。绝非儿女母不爱，只缘家缺食盐钱……”每年老人过生日时，除了后辈前来祝寿，老人也有特别的庆祝方式——创作一个作品。“多花甲三十五岁，少彭祖七百余岁。”这是老人特意为自己即将到来的95岁生日写的一副对联。在生日宴会上献出作品，已成为他过生日的一个精彩节目。

除此之外，老人在春节时从不买春联，坚持自己写，并且每年都不重复。平时的生活感悟，老人也经常以诗歌的形式记录下来。“年可望百觅小诗，足见体健脑不痴，书报酒做强身药，哪管他日化云飞。”“90多岁了依然能拥有强健体魄，我很知足，也很感恩，便把自己的感触创作成了诗歌。”老人说，在创作作品时，咬文嚼字，成为他的一大乐事。

健康长寿有秘诀

“别看我今年95岁了，可眼不花、耳不聋，身体好着呢！”老人说，他的好身体也是有“秘诀”的：首先，心无杂念，每天与书为伴，心情舒畅，而且从来不与别人攀比，因为“攀比容易导致心理不平衡”。

老人第二个长寿秘诀就是“酒”：每天午饭时，老人会饮上一两白酒。“只喝一两，不贪多，喝完趁着微醉睡



两个小时午觉，起床后头脑清醒，人格外精神。”老人说，在饮食上，他不挑食、不暴饮暴食，也从来不吃保健品。

“生命在于运动。”对于这句话，老人也有着深刻的体会。老人锻炼身体的方式就是“走”。“年轻的时候是小跑，随着年岁增长，跑不动了，就开始走路。”老人说，他每天都走路锻炼身体，每次30分钟左右，每天走两三次，走累了回家休息。“我现在最大的福气就是身体好。”

住建业 更幸福 漯河建业杯

漯河市2017相亲文化节
暨首届婚房精品展

在这里邂逅心中的她（他）

倾城热恋 为爱筑家

本周五缤纷启幕

时间：2017年5月19日~21日 地点：市体育场广场

主办单位 漯河市总工会 共青团漯河市委 漯河市妇女联合会
漯河市住房保障和房屋管理局 漯河日报社

参展企业：

建业·壹号城邦、建业·西城森林半岛、建业·智慧港、建业·新城、建业·贰号城邦、恒大名都、恒大御景、天明第一城、海南临高长岛蓝湾、昌建东外滩云墅、昌建·沁源和、开源房产大唐凤凰府、鼎昱置业畅园国际项目、开心置业长江国际广场项目……

精品展位分秒递减中……

报名咨询电话：155 3956 1722 报名地点：会展中心新闻大厦漯河日报社508室



往届相亲文化节牵手成功的李洋夫妇偕爱子送上祝福：

祝福2017年相亲文化节的单身兄弟姐妹们都能在这里找到真爱！