

七旬老人用镜头记录退休生活

“老当益壮，宁移白首之心？”这句话用来形容七旬老人靳发运再贴切不过了：在年近六旬时学会了操作电脑，并坚持写博客；退休后，与摄影结缘的他勤于学习，潜心钻研；两年前，他自告奋勇地承担起编写村志的重任。每天的生活虽然忙碌，他却乐此不疲。9月4日，记者采访了靳发运，听他讲述自己充实的老年生活。

□文/图 本报记者 张玲玲

16年飞行生涯，练就吃苦耐劳的性格

满头银发，脸色红润，中等身材，讲起话来有条不紊。这是靳发运留给记者的第一印象。“我给你介绍一下我最近的成果吧？”见面寒暄后，靳发运便坐在电脑前向记者介绍起来。单从他操作电脑的熟练程度来判断，根本猜不出眼前是一位已经70岁的老人。“电脑是退休前在单位学会的，由于工作需要，经常往电脑上输入材料，我不想总麻烦别人帮忙，就开始自学电脑知识。”靳发运说，虽然当时已经50多岁了，但他还是坚持学会了电脑操作。“飞机都学会开了，还有什么学不会的呢？”靳发运开玩笑地说。

原来，1966年，正在读中学的靳发运被航空学校选中，

成为特招学员。经过四年紧张、刻苦的训练和学习，他最终成为一名飞行员。“训练很严格，但出于对飞行事业的热爱，我还是很愉快地参与学习。”靳发运说，16年的飞行生涯，练就了他吃苦耐劳、认真坚毅的性格。1982年转业后，他对待工作和生活的态度依然如此，赢得了领导和同事的一致认可。

“这是我的博客。”靳发运说。记者看到，在他的博客空间里，已经发表了博客100多篇，战友聚会时的照片、生活趣闻、游记等，涉及题材很广。

“只要想学，不论年龄大小，没有什么学不会的。”靳发运语气坚定地说。

结缘摄影，用镜头记录生活

2010年，退休后的靳发运参加了漯河日报社组织的老年记者团。“当时，我就想能不能通过照片来记录当下社会生活和漯河这座城市的发展变化。”靳发运说，出于对摄影的好奇，他购买了一部卡片机。没想到，他对摄影的爱好由此一发不可收。“刚开始就想拍着玩玩，自己也没料到会对摄影如此着迷。”靳发运说，他通过杂志等书籍钻研摄影的相关知识，从快门、焦距、构图等基础知识入手，逐步摸索、总结了各种拍摄技巧。

随着对摄影知识的深入了解，靳发运的摄影装备也随之提高：从近千元的卡片机，到3000多元的入门机，再到上万元的单反相机。“买新相机的理由很简单，之前的相机成像效果不理想，满足不了我的摄影需求。”靳发运说。

2014年，靳发运开始加入一些摄影家协会，与协会成员一起外出拍照片，交流拍照技巧、经验心得。“与同龄人一起外出采风是一件一举两得的事情，除了提高摄影水平，还

交到了一批志同道合的朋友，很开心。”靳发运说。

在靳发运的电脑上，分门别类地建立了很多文件夹：鸟类、雨中的交警、泰山路、东安巷……内容、题材涉及范围很广。“这是8月18日漯河暴雨过后拍摄的照片，我19日一大早就出去拍照片了，拍这张照片所站的位置，水都到膝盖了。还有这一组照片是前几天行至市区泰山路口，看到交警在雨中值勤，我被他们的敬业精神所感动，就一手撑伞一手拿相机，拍下了这些照片……”靳发运如数家珍地向记者讲述着每张照片所要表达的主题以及背后的故事。

如今，一辆电动自行车和一部相机成为靳发运出门必备品，他的脚步也遍及漯河市区的大街小巷，看到感兴趣的内容，他都要随时停下车来取景。“我很少去外地采风，基本都在漯河市区拍摄，我想通过自己手中的快门，记录下这座城市的发展变化。”靳发运说。



笔耕不辍，编写村志

靳发运是经济技术开发区后谢镇靳庄村人。虽然老家距离市区不远，但他回老家的次数有限。但从两年前，他开始频繁地往返于老家与市区之间，为编写村志搜集素材。“靳庄是生我养我的地方，随着社会的发展，村子近年来发生了翻天覆地的变化。一次与村里老年人聊天时，无意间说起村子可能会随着社会的发展而逐步消失，或许多年以后，就无人知晓靳庄村的存在了。想到村庄悄无声息地消失，我觉得自己应该做些事情，记录下村庄的历史，留给后人。编写村志的想法由此产生。”靳发运说。

查阅编写村志的步骤和流程、向档案馆工作人员请教、翻阅和借鉴其他村落的村志……靳发运说干就干。“他们都劝我放弃，因为写村志的工作量太大，我一个人操作难度太大。”靳发运执拗地说，“但是，我既然想到了写村志，就要把它做成功。”

在深入村庄调查编写提纲后，靳发运开始千方百计地搜集资料：村室内没有保存任何村子历史发展的相关资料，他只能通过村里老年人的口述和回忆，再去档案馆——查阅资料核对；为了弄清楚村里的人口问题，他挨门挨户地上门走访；为了保证搜集资料的真实性，他无数次往返于档案馆查询史料；为了弄清楚村里模范人物的准确情况，他来回奔波于多个部门……编写村志的工作量很大，但他却乐此不疲。

在靳发运的床上摆放着他搜集的资料，床头则是几摞他需要查询的书籍。“白天去搜集资料，晚上回来后就在电脑上进行整理。我的原则就是当天的资料当天要做完，做完才能休息。”靳发运说，“目前，我已经编写了十多万字，待整理完善后，就能集结成书出版了，这样也算对后人有个交代。”

养生保健

饭后“老传统”辩证看 有些要改掉 有些要坚持

“饭后百步走，活到九十九”，这句健康俗语，在清代名医叶天士的《十叟长寿歌》中也有印证。其实，饭后“老传统”很多，有些对健康无益反而有害。

要改

“老传统”1 饭后百步走

人们常说“饭后百步走，能活九十九”。饭后散步成了很多人生活中的“标配”。专家指出，“饭后”应是进食完20分钟至30分钟以后，饭后缓慢走路有益健康，快走易伤害消化功能。尤其是患有冠心病、高血压等病的，饭后贸然快走，会增加心脏负荷，使心、脑供血不足，出现头昏、眼花、乏力、肢麻等症。

“老传统”2 饭后躺一躺

俗语说“饭后躺一躺，不长半斤长四两”。70岁的刘女士上周吃过晚饭后感到身子发沉，早早就睡了，哪知第二天9点多还没醒来。老伴散步回来才发现，忙送去医院就诊，原来发生了脑梗。专家表示，饭后人的血压有所降低，这时如果立马睡觉，对于一般人群会影响消化功能，也容易长胖。而对于血管硬化的老年人而言，更容易造成大脑局部供血不足，甚至诱发脑卒中，严重时会有生命危险。

“老传统”3 饭后一支烟

“饭后一支烟，赛过活神仙”是烟民的口头禅。专家提醒，现代医学证明，抽

烟损害肝脏、大脑及心脏血管。尤其饭后抽烟，本来此时胃肠蠕动增加，血液循环加快，吸收烟雾的能力最强，所以有害物质会比平时更容易进入血液，还会增加患肿瘤的风险。专家建议，老年人首选戒烟。

坚持

“老传统”1 饭后一杯茶

很多人都有饭后一杯茶的习惯，不过有人说饭后不宜喝茶，因为茶叶中的鞣酸和茶碱会影响消化。当鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，从而导致消化不良。

专家指出，空腹不能喝茶，是因为对胃有刺激作用，易引起胃酸过多。而饭后喝茶，无碍健康，但不要喝浓茶。淡茶一不含盐，二不含糖，既不会升高血压，也不会引起肥胖。只要不是胃下垂病人，茶不太浓，量不要太大即可。

“老传统”2 饭后不洗澡

民谚说“饭后不洗澡，酒后不洗脑”。意思是说饭后、酒后不要立刻洗澡、洗头，避免受到刺激。专家认为，刚吃完饭，大量血液聚集在胃部。若此时蒸桑拿或洗澡的时间长，身体水分易流失，使血压瞬间飙升。尤其对老年病患者而言，最容易增加心梗和脑出血的可能性。洗澡时间应在饭后两小时，或下顿饭前1小时左右为宜。

据《武汉晚报》

跳舞能延缓大脑衰老



跳广场舞健身或许有新的科学依据。《人类神经科学前沿》杂志发表的最新研究报告称，老年人经常

参加体育锻炼可以延缓衰老过程中的脑力下降迹象，其中跳舞的效果最优。

张家伟