

莫道桑榆晚 为霞尚满天

“岁岁重阳，今又重阳。”重阳节又被称为老人节，在这一天，老年人的生活现状不免又受到大家的关注。谁说老年人的生活就是单调无趣的？谁说老年人的日子就是普通平常的？现如今，越来越多的老年朋友越活越自在，越活越新潮，并且身心越来越健康。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”今天，我们选取了几位活得有滋有味的老年朋友的故事，和大家分享他们的幸福生活。

82岁何全福痴迷摄影，退休后拍了数万张照片 摄影是最爱 定格夕阳红



何全福老人在沙澧公园拍摄。

□文/图 本报记者 陶小敏

近日，沙澧公园的枫叶红了，一时游人如织。10月22日，记者来赏枫叶时，被一位特别的老人吸引了。老人精神矍铄，坐在一辆电动车上，端着一台单反相机正在认真拍摄，为了

拍到好的画面，他通过操控电动车找位置，甚至颤颤巍巍拄着拐杖下来，倚在一棵树上拍照。更让记者感动的是，老人身上还插着管子，连着尿袋。记者走上前和老人攀谈。老人叫何全福，今年82岁，是一名退休干部。

退休后潜心钻研摄影

10月23日，记者来到何全福老人家。一进门，巨幅漯河全景图便映入眼帘。何全福的老伴侯梅英告诉记者，这是何全福的作品，1999年拍摄的。“他这个人有毅力得很，路都走不成了，插着尿管，还是整天想着出门拍照片。因为心里有股劲，他精神状态还可以。”侯梅英说。“我爸爱好摄影可以说到了痴迷的地步，家里电脑上分门别类存放了几万张他拍的照片。说实话，我很佩服他！”何全福的女儿何红告诉记者。

何全福对摄影一直情有独钟，“上班时虽然也搞摄影，但技术并不精湛，退休后刚好有时间学习和提高。”

“只要能动 我就要去拍”

何全福告诉记者，摄影靠的是腿勤、嘴勤、眼勤、脑勤，要亲临其境，经过细致入微的观察，撷取主题，塑造形象。反复跑的过程实际就是调查研究的过程，跑着、观察着、脑子想着，寻找着拍摄主题，以及拍摄角度和位置，依据经验判断在什么光照条件下产生什么效果，才能有的

放矢地进行拍摄。

他1998年退休后，每天骑自行车走街串巷，自费参加各种采风活动和摄影讲座，更新自己的相机设备，不断学习摄影技术。

1996年，何全福因腰椎滑脱做了腰部手术；2009年3月，他又突发脑梗住进了医院，出院时他走路都要靠人搀扶。何全福说，本以为自此便与自己的摄影梦告别，他有些心灰意冷。但老伴骑电动三轮车带他去河堤进行康复锻炼时，看到河堤的美景，他的摄影梦又被勾了出来，“我不能放弃，只要能动，我就要去拍。”

得到家人的理解和支持

近几年，他又出现了前列腺肿大导致的排尿困难，不得已，医生给他做了尿袋随身携带，但这并没影响他对摄影的热爱。

“耳背，脑梗，腰也不好，走路不稳，手还抖，现在每月都要去医院换一次尿袋。就这样，哪怕少吃会儿饭，也得出去拍。”侯梅英告诉记者，“我之前特别反对他出去拍，我不想让他太累。可拦不住啊！”现在，侯梅英和家人对何全福更多的是理解，有时他们也会陪何全福一起出去拍照。同时，记者了解到，何全福的摄影作品都是免费提供给需要的人。

据了解，从事摄影以来，何全福在各级报刊发表1000多幅摄影作品，多幅作品入选省以上各种展览并获奖。

一位83岁老人的养生之道 热爱劳动 乐观豁达



孙好妮老人（右二）与邻居们拉家常。

□文/图 本报记者 王培 杨旭
见习记者 陈金旭

10月24日上午，刚走进黄山小区，就听到一阵阵爽朗的笑声，几位老人聚在一棵大树下谈笑风生。其中，满头白发的孙好妮老人笑得格外灿烂。今年83岁的她把老年生活过得很快乐。

把做家务当作一种锻炼

孙好妮家的地面干干净净，物品摆放井井有条。她每天都闲不住，在家不是扫地、拖地，就是擦桌子、柜子。她不仅喜欢做家务，还把做家务当作锻炼身体的一种方式。“做家务不是重活，但能让我活动手脚、舒展筋骨。”孙好妮说，“把家里收拾得干干净净，心里也敞亮。”

每天早上不到6点，孙好妮就开始为儿媳和孙子做饭。熬上一锅粥，烙几个烙馍，再炒两个菜，一顿丰盛的早餐就完成了。等到儿媳和孙子都出门了，孙好妮把家里收拾收拾，又张罗着去买中午做饭需要的食材。等到中午儿媳和孙子回来，桌子上已经摆满了热气腾腾的饭菜。

爱交朋友，热心社区活动

除了做家务，孙好妮最喜欢做的事情就是和老街坊们聊天。“中午睡会儿觉，醒来在附近走一走，走累了就坐下来晒晒太阳，跟朋友们唠唠家常。最近我们谈论最多的话题就是十九大，大家都感慨现在的生活越来越好了。”孙好妮笑着说。

同时，孙好妮还是一名有着59年党龄的老党员，对社区活动十分热心。“党员会议她总是第一个到会，社区组织活动，她也经常来帮忙。”郾城区沙北街道泰山社区的一位工作人员说。

保持乐观，知足常乐

采访中，孙好妮脸上总是挂着笑容。其实，老人的生活中并非没有悲伤。二儿子和老伴先后离世，在她心中蒙上阴霾。但是，她选择乐观面对。

“年轻的时候推磨、拉犁，什么样的脏活累活都干过，现在能吃饱穿暖就是幸福。”孙好妮说，“虽然二儿子和老伴走了，但是儿媳和孙子还跟我住在一起，都很孝顺。有句话叫‘知足者常乐’，我对现在的生活很满足，也觉得很快乐。”

六旬老人义务放映戏曲影片

□文/图 本报记者 陶小敏

在市会展中心广场，除了下雨天，总有一群老年人高兴地聚在一起观看戏曲影片。给他们带来这份美好体验的，是一位六旬老人。

义务为老年人放映戏曲影片

老人叫陈青山，今年64岁，是郾城区孟庙镇坡陈村人。

10月25日晚上，记者来到会展中心广场时，陈青山正坐在一个小马扎上，和几十个老年人一起认真观看投影到墙体上的戏曲《呼延庆打擂》，旁边一辆电动三轮车上装着投影仪、音箱、电流转换等设备。

陈青山说，他这套设备买来有两年了，当时他还在老家坡陈村，买这套设备主要是为了看戏。后来他发现村里很多老年人都爱看，就把设备搬到街上，和大家一起看。“主要放孝道和教人向善的戏。这个设备还能放歌、放电影，还能唱歌呢，也放过广场舞。”

今年9月，陈青山来到漯河市区帮儿子接送孙子，他便在会展中心广场找到了新的放映点。每天下午6点半左右，陈青山都会准时出现在会展中心广场上，为老人们放映戏曲选段。

市民为其行为点赞

郭春迎今年60岁，家住市区龙江路附近，每天晚上他都会骑电动三轮车来会展中心看陈青山放映的戏曲。“我们这些上年纪的人都爱看戏。他每天义务为我们服务，大家都夸他呢！”

正在看戏的58岁的李先生家住西班牙玫瑰小区，说起陈青山，他赞不绝口：“人家真是为老年人无偿服务。昨天连接线坏了，光换一套线就得几百块钱呢！还有那戏卡，都是他每张三五十块钱买来的。”“暑假时小孩的姥姥来家里，83岁了，爱看戏，我带她来看了几回，老人高兴着呢！”几个老年人你一言我一语地夸奖起陈青山。

陈青山告诉记者，他买这套播放设备并坚持为大家服务，是因为他做



陈青山老人正在放映戏曲影片。

这事感到开心，“播放时间一到，我若不来心里就不平静。有人在等着我呢，我得来！”

陈青山说：“现在有个困难需要大家帮助：我带来的变压器电压达不到，亮度不够，放映效果不好。要是用电问题解决了，可就帮了我们的大忙了。”