

长寿老人

一辆自行车、一个水桶、一根毛笔常相伴

# 93岁老人爱书法 一写就是30年



张聚元在自家小院前的空地上练习书法。

如果你经常在烟厂花园、双汇广场散步，就会看见一位拿着自制毛笔在地上练习书法的老人。今年93岁的张聚元腿脚灵便、思维清晰，每天都要骑自行车到公园、广场练习书法。12月11日，见到张聚元时，他表示，练书法不仅是兴趣爱好，还是他长寿的秘诀之一。

□文/图 本报记者 王培旭

## A 挥毫泼墨 情定书法

张聚元家位于市区双汇路东二巷。当记者来到他家时，他刚在烟厂花园练习了两个小时书法回到家，正坐在客厅的椅子上休息。张聚元告诉记者，接触书法是在退休之后，练习书法已经有30多年了。平时，一辆自行车、一个水桶、一根毛笔构成了他晚年生活的主要内容。“你看这是我做的笔，笔杆是废旧拖把杆，

笔头用的是废旧抹布。”张聚元说，“不要看我的工具不怎么样，我的字写得可好了。”

不仅只在广场、花园，只要是空地，就能成为老人创作的舞台。采访中，张聚元在自家门前写了佛、福、寿、龙、虎五个字，动作飘逸、手法纯熟，引来一些路过市民的围观，获得大家的称赞。“我琢磨了很多年，才把这五个字写得

这么漂亮，可以说我付出了很多心血。”张聚元说。

在张聚元看来，书法不仅充实了晚年生活，还是他的长寿秘诀之一。“书法特别适合老年人，写的时候动静结合，和太极拳有异曲同工之妙。一场练下来难免手臂酸痛，但是感觉神清气爽。”张聚元说，“我发现身边很多练习书法的朋友身体都不错。”

## B 心怀感恩 生活快乐

在每天学习、练字的过程中，张聚元结识了许多志同道合之人，大家经常聚在一起写字，探讨和交流书法技艺。

“王老师可是个有学问的人，我跟他学到了很多。”张聚元笑着向记者介绍跟他一起练字的一位老人。这位老人叫王浩然，80多岁，和张聚元

是在烟厂花园广场上练字的时候认识的，两人已经结下十几年的友情。王浩然告诉记者，经常在广场上练字的人有很多，大家都成了好朋友，每天在一起练字、聊天，生活简单而快乐。

“你看我现在有退休工资，吃喝不愁，生活有儿子照顾，

每天没有别的事，就是练练字，还有一帮好朋友，生活多开心啊，还有啥不满足的。”张聚元对记者说，自己小时候逃过荒，卖过水果，做过搬运工，后来能成长为一名教师，过上幸福的生活，他感到很满足，同时也很珍惜这来之不易的幸福生活。

## C 家常饭菜 营养均衡

虽然张聚元身体健康、手脚麻利，生活能够自理，但他的儿子还是和父亲住在一起，以便照顾他的生活。每天早上六点多，他就给父亲做好了早饭。

“我不喝酒，每天吃的都是家常饭菜，蔬菜都是当季的，但是每顿都要有菜有肉；早上一个鸡蛋，中午吃面条也要有肉。每天我出去练完字回来就能吃上热乎饭菜。”张聚元笑

着说，自己除了保持良好的饮食习惯，平时生活也很规律，早上六点多起床，吃完早饭就出去练字，晚上八点多准时上床睡觉，每天能睡八九个小时。

养生保健

## 闲时来套床上健身操

对于老人尤其是高龄老人来说，健身运动须小心。几种床上健身法，不妨一试。

**转眼球** 仰卧，先左右转，后上下转，各转眼球10次~15次。

**叩牙齿** 平坐，上下牙齿相互叩击，每次叩击50下。

**揉搓脸** 仰卧，用双手中指揉鼻翼两旁的迎香穴10次~15次，双手上行搓至额头，再沿两颊下行搓至鼻尖。重复20次。

**仰头部** 坐着双腿伸直，挺直上半身，两手放于身体两侧，头缓缓抬起，仰视角尽量达最大限度，保持15秒。

**转上身** 盘坐，双手掌放膝盖上，双目微闭，舌舔上腭，以腰部为轴，慢慢旋转，旋转时腰部要尽量弯曲，上身前俯。先自右向左旋转30次，再自左向右旋转30次，每旋转1次约25秒，一般在睡前进行。

**挺腰腹** 仰卧，双腿伸直，做深呼吸。吸气时，腹



部有力地向上挺起，呼气时放下，一呼一吸为1次，做10次~15次。

**拱脊背** 趴在床上，撑开双手，伸直双臂，抬起臀部拱腰，再放下臀部，重复10次~15次。

**触脚尖** 坐着两腿伸直并拢，脚尖朝前，双臂伸直，掌心朝脚尖方向做推的动作。上身前俯，呼气，双手推到不能再向前时，保持3秒，收回手掌吸气。往返30次，早晚各1遍。

据《保健与生活》

## 美国人的十大孝顺标准



都说美国人性格独立有主见，但性格独立并不代表他们不懂得如何孝顺父母。近日美国“十大排行榜”网站登出一篇文章，列举出为人子女最该为父母做的10件事。从中你会发现，孝顺父母这回事，无论在哪个国家都一样。

1. 提供情感支持。如果父母不慎做错事情，子女不应生气指责，而要安慰，让老人不必担心。如果子女做错事情，要及时向老人道歉，避免他们生气。

2. 关心父母的健康。如果父母身体一直不好，在经济条件允许的前提下，子女应聘请专业护理人员负责老人的日常起居。让父母在发生紧急情况时能够呼叫到自己，在尽可能短的时间内到达父母身旁。

3. 保证父母财务状况稳定。定期检查父母的养老金是否及时到账。如果父母需要帮助，毫不犹豫地帮忙。

4. 给老人建个回忆录。

5. 经常打电话。

6. 要有耐心。如果和父母居住在一起，要接受他们的生活习惯，体验他们的喜恶，尊重他们做出的选择。

7. 为父母安排与其他家庭成员的聚会。

8. 安排老人参与社区活动。

9. 调整家中的布置。

10. 评估父母需要护理的需求程度。如果父母过于年迈，办一些跑腿的事情存在困难，子女这时应当积极出力效劳。

据《都市快报》

### 本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念和方法；或别具生活情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：13938039936