

长寿老人

社区老寿星 唱出晚年乐

张庭兰老人今年99岁，家住市区海河小区。虽然已近百岁高龄，但她腿脚灵便、思维清晰，除了有些耳背，身体很好，是小区出名的老寿星。

文/图 本报记者 王 培 杨 旭

每天户外活动4小时

和记者聊天，张庭兰老人的声音很亮。小区里20多位老人几乎每天都在一起健身，张庭兰很少落下。“老太太精神头儿特别足，有时还大声喊着节拍带我们一起锻炼。旁人不说，谁也猜不出她的年龄来。”76岁的小区居民秦君娥告诉记者。据了解，张庭兰老人一天在户外的时间高达4

个小时。她习惯推着手推车到小区的广场上和其他老人一起聊天、做操。张庭兰老人有一套方便的锻炼方式，就是用手拍打身体的各个部位。她告诉记者，以前自己的右腿疼，贴膏药也不好使。拍打了两年多时间，腿也不疼了，腰也不酸了，她相信是这种锻炼方式的功效。

吃饭讲究健康营养

张庭兰老人的一日三餐都由大儿子胡培基料理，胡培基总是想方设法地让母亲吃得营养均衡、易于消化。每天清晨，张庭兰都要喝一杯牛奶或蜂蜜水，这个习惯她保持了几十年。“牛奶可以用奶粉冲泡，也可以买超市里那种盒装的，常喝可以补充蛋白质和钙。蜂蜜水里可以加一些醋，养胃，我们家每年要喝上几十斤蜂蜜。”胡培基告诉记者。

张庭兰爱吃水果，对苹果更是情有独钟。天凉了，胡培基就把苹果切块，放进热水里泡泡再拿给母亲吃。与其说张庭兰吃得讲究，不如说她尝到的是儿子的一片孝心。

欢迎提供新闻线索

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



张庭兰老人在家中做保健操。

用歌声为邻里带来欢乐

闲来无事，张庭兰就约上几位老太太到家里打麻将，尽管玩的是一毛两毛钱，但每次赢了钱，她都能高兴半天。她让儿子教她唱歌，在家里认真地练习，出去活动时就唱给大家听，《大海航行靠舵手》《日落西山红霞飞》等已经成了她的拿手曲目。

77岁的张梅花就是张庭兰的“粉丝”之一。“老太太的歌声嘹亮，她的乐观更值得我们学习。老年人就要会给自己找乐子，才能健健康康地活个大岁数。”张梅花告诉记者。

老有所乐

我写作 我快乐

张德彦

我是一名乡村退休教师。上班时，我就热爱写作，在教书育人之余笔耕不辍，撰写了大量文章，辅导学生写的作文在《漯河日报》及《关心下一代报》《小学生作文报》《小学生学习报》等媒体刊发或在竞赛中获奖。

退休后，离开了三尺讲台，儿女把我接到漯河市区生活。在接送孙辈上学、放学之余，我大部分时间都泡在图书馆里，如饥似渴地品读古今中外的名著，浏览报纸杂志。除了读书，我还不间断地写作，创作了多篇散文和诗歌，其中《东方明珠更辉煌》等六首诗收入《中国老年游世博》一书，诗作《漯舞赋》《神奇少林》和《壬辰六月赋》收入《中国时代文艺家代表作年选》，反映沙澧儿女家国情怀的叙事抒情长诗《悠悠岁月》、散文《我在贫困乡村当教师》等作品获奖。特别是反映十八大以来祖国大好形势的50多首组诗《癸巳之光》获奖后，有媒体记者登门采访，并以“记录工作风采 讴歌幸福生活”为题，把我老有所乐、老有所为的生活故事呈现于报端。

丁酉之初，我受邀主演了倡导青年人孝亲敬老的微电影《探老奖》，此剧在电视上播出后引起良好的社会反响。最近获悉，该剧已被评为我市2017年文艺精品。

更让我高兴的是，通过这个剧目，我邂逅了我的学生何小朋。何小朋在这个剧目中担任摄影。当年的懵懂少年已经长大成人，能摄影会导演。看到学生有所成就，是我最感欣慰的事。

我还在市区见过其他几位学生，他们都在各自的岗位上忙碌，努力工作。他们青出于蓝而胜于蓝，我感到很高兴。

回首2017年，我在文学之路上奋力前行，有付出也有收获。2017年4月，我的《绿色环保情缘》一文在媒体刊登并获奖；2017年8月，我参加了市作协举办的首届作家培训高级班，聆听了市作协主席南豫见先生的多期讲座，受益匪浅；2017年9月，我的《赋诗写文乐晚年》一文在《漯河晚报》发表。最近我从市文联获悉，在市委宣传部组织的诗歌大赛中，我的《沙澧赞》和《癸巳偶歌》分别获得二等奖和优秀奖。

目前，我整理的20余万字的漫忆随笔也已完稿，部分章节在网络平台推出，引起读者的共鸣。

勤学习多交友，可丰富自己的生活。为此，近日我又报名加入了漯河日报社老爸老妈俱乐部。相信在以后的岁月里，我的人生将会更加灿烂。

亲爱的志同道合的老家伙们，请你赶快也来入伙吧，我在这里热切地等着你们。

（作者为漯河日报社老爸老妈俱乐部会员）

书画看台



春夏秋冬四条屏（国画）

付秋花（65岁）作

诗风词韵

咏金婚

王金生

日月如梭织年轮，桑榆更耐风霜苦；
半生只为忙吃穿，老来才得享天伦。

夕阳如画无限美，诗书作伴泼茶香；
十年树木实非易，并肩同林逐余晖。

养成饮食好习惯，美味佳肴决不贪；
素食为主少吃荤，过午不食已多年；
玉米稀饭加红薯，萝卜青菜炒豆干；
每顿只吃七分饱，多吃水果益健康。

桑榆相伴数星斗，苍劲挺拔耸入云；
地瘠人贫不嫌弃，立足黄土扎根深。
昂首挺胸斗风霜，矢志成就大森林；
互敬互爱共甘苦，忠贞不渝守寒门。
一张长桌一盏灯，备课批文月西沉；
志同道合心相印，教育阵地细耕耘。
呕心沥血身不顾，育得桃李花似锦；
金婚似金金光闪，倍加珍惜寸光阴。

