

退休老教师 倾心传播传统文化



高华国(右三)参加公益活动时,与人讲解捐赠的书籍主要内容。

□文/图 本报记者 朱红

退休教师高华国多年来倾心于传统文化的研究,并根据心得写出一些适合青少年传唱的歌词,其中两首已谱曲传唱。此外,高华国退休后还积极做公益,并自费向一些中小学捐赠《弟子规》等书。

写歌传播传统文化

高华国今年65岁,是舞阳县吴城镇北高村人,1977年走上讲台,教了37年语文,同时也教历史、地理、思想品德等课程,2014年退休。

高华国告诉记者,他11岁时,村里一名德高望重的老人送给他一本《中国历代名人故事》,这本书中杜甫、白居易、屈原、辛弃疾等古代大家的故事和作品,对他产生了深远影响,让他对传统文化更加痴迷。“我教了这么多年课,深知青少年在

传统文化知识方面的匮乏,所以更加希望有个好的方法,让孩子们接受传统文化的熏陶。”高华国说。

2014年6月,他开始进行歌曲创作,希望通过歌曲的形式,让青少年了解传统文化、认知传统文化。就这样,改改写写,一直到当年9月底定稿,歌名定为《中华好少年》。

2015年冬天,高华国又反复修改后改名为《中华五千年》,并已谱曲传唱。2016年,他又写出包含社会主义核心价值观的、适合少年儿童唱的新《中华好少年》。他找人谱好曲,又出资3000元请人录制。

“中华好少年,志当存高远,核心价值观,努力去实践,听话是基础,厚德能载物……德才要具备,学习要勤奋,实现中国梦,我们在行动。”这首歌曲,朗朗上口,容易记忆。“弘扬中华优秀传统美德、培育和践行核心价值观,助力实现中国

梦。这是我的目标和愿望。”高华国说。

2016年,高华国还写了适于高中生、大学生等唱的《中华好儿女》。“写这些,源于教师情结,更源于我对中华优秀传统文化的热爱。”他说。

退休后忙着做公益

4月1日,记者见到高华国时,他正在吴城镇西王村进行“弘扬中华传统美德、践行核心价值观”讲座,向参加的学生和家长捐赠《弟子规》等书,并辅导学生诵读。

参加这次讲座的家长王先生接过《弟子规》,在表示感谢的同时,承诺一定要回家跟孩子一起阅读理解这本书的内容。

记者了解到,高华国退休后,把大部分时间和精力都用在传播中华传统美德和宣讲社会主义核心价值观上。还参加各种公益活动,举办讲座,让更多的孩子得到传统文化教育。

今年3月18日,高华国与漯河、舞阳顺风车协会的爱心人士到舞阳县九街镇田庄村关爱和救助12岁失学孤儿田华华时,还将随身携带的现代修订版《弟子规》、《人生角色的范本》等书籍,分发给了前来参加活动的爱心人士。

近年来,高华国与和谐中国网合作,将自己和其他爱心人士助印的现代修订版《弟子规》向舞阳县部分中小学捐赠共计4000多册。

虽已年过花甲,但他倾心传统文化、热心公益事业,高华国累并快乐着。

生活参考

慢性病患者 要合理选择运动方式

不合理的运动不仅达不到预期的效果,还可能影响健康。提醒有慢性病的老人,运动时要特别小心。

心肺疾病患者 可进行缓和的运动,如太极拳、散步等,最好不要做游泳、打球、跑步等剧烈活动,运动过程中要携带急救药品,如硝酸甘油等,且勿单独活动。运动过程中若出现心慌气促、胸痛胸闷等,应立即停止运动,就地休息,服用携带的急救药。

高血压患者 确保血压控制好后再进行运动,尽量控制在130/80毫米汞柱左右,患者应选择温和的运动方式,如散步、太极拳等,避免可能诱发血压升高的运动方式,如举重、屏气等。

糖尿病患者 避免运动强度过高,一般以平日生活中的运动量为宜,避免在血糖高于14毫摩尔每升、空腹或降糖药物作用最高峰的

时候运动,口袋里应携带一些饼干、糖果,如果出现心慌、头晕、出冷汗等低血糖症状,可立即服下。同时这类老人应当穿着宽松、舒适的鞋袜,运动时做好足部护理。

颈椎病患者、腰椎间盘突出患者 应避免过度伸展,日常生活及运动过程中应注意动作轻柔,避免颈部、腰部的负重,当出现颈腰劳累、手腿发麻、疼痛及头晕、行走不稳等情况,应立即休息,若休息后仍无法缓解,及时就医。

退行性骨关节炎患者退行性骨关节炎常常和骨质疏松症合并存在,在运动时需进行适度的力量性训练及负重有氧训练、柔韧性训练,如散步、瑜伽、太极拳、五禽戏、八段锦,少做大幅度运动。避免做一些有损关节的运动,如爬楼梯、跑步、骑单车。 **晚综**

习作园地

遗产

□凌鼎年

李政在政府机关工作,副科长,他很满足。他认为自己不是当官的料,做个副科长也不错,至少不是大头兵。

多年来,他一直过着正常而平淡的生活,没有夜生活,也很少有应酬,日子无波无澜,不咸不淡地过着,平平常常,安安静静。有一天,他突然接到新西兰一家律师事务所寄来的信函,请人翻译后才知道,他的一位远房亲戚临临终前指定李政为遗产继承人,他将获得一家羊绒店。从信上看,这羊绒店有300多平方米,不算大,也不算小。羊绒店值多少钱,信上没有说。不过,李政知道新西兰的羊绒有多贵。

李政真是乐得做梦也要笑出声来,但长期的机关生活,使他养成了嘴巴严的习惯。他在单位里照样上班,不露风声,不动声色,但常常请假,去律师处咨询相关问题,去办理出国事宜。可他老婆娟子恨不得逢人就讲,讲她老公要去新西兰继承遗产了,说不定还要移民新西兰。娟子的小姐妹开始叫她“富婆”,让她请客。娟子想老公马上就要继承大笔遗产,乌枪换炮是早晚的事,请客就请客。这一吃一

请,在当地很快传开了:李政与娟子马上就要移民新西兰,要成土豪了。

李政按部就班地办理着去新西兰继承遗产的相关手续,好不容易把所有的手续都办妥,准备出国了。可万万没有想到,临走前两天的傍晚,李政接到一通他听不懂的英语,好不容易请来翻译,最后弄清楚:因店主过世,店铺关门无人照看,夜里突然起火,竟把那羊绒店烧了个一干二净,所有资产在这场大火中焚毁殆尽——也就是说:李政没有遗产可以继承了,一把火把他的李政烧回到了人生的原点。

李政只好重回机关上班,但他似乎变了个人,整日愁眉不展,逢人便诉说自己的不幸。“那可是一笔很大的财产啊,我一辈子的薪水还不及它的零头呢……”同事们原先都嫉妒得要命,现在一起怀着无比轻松的心情陪着他叹气。有人劝他,就当本来便没有这回事,和原来一样过日子呗,可李政认为这是站着说话不腰疼。

从此后,李政家几乎没有了往日的恬淡、和睦,李政夫妇也没有了从前的笑容。一年后,李政就一病不起,有人说他得了抑郁症。也许吧。

养生保健

别被“高科技”养生产品迷了眼

中国“量子之父”潘建伟近日公开打假,称市场上出现了各种“量子科技”养生产品,他的姨妈就被骗买了个“量子挂坠”。随着科技发展,骗子也搭上“科技快车”,忽悠了不少百姓。

“量子”养生产品都是假的

潘建伟说,这些年中国的量子技术做得不错,量子袜、量子鞋垫都来了,甚至民间有一些厂家利用量子的概念来推荐量子包装的保健品,“这些都是假的,不要受骗上当”。

潘建伟说,目前量子已经应用在量子通信、量子精密测量等领域,所有这些量子方面的应用,都是科学家团队十几年甚至几十年的刻苦攻关下,一步一个脚印啃下的硬骨头,可不是随随便便捏造一个概念就可以的。所以,要想鉴定量子产品的真假,有一个特别简单的原则,那就是,暂时还没有与日用品扯上关系,如果看到所谓“量子+生

活”的产品,通通都是骗子!

高科技养生助眠多为噱头

现代人很容易失眠,打着高科技的记忆枕、远红外线被子等助眠产品纷纷登场。

对此,中日友好医院临床心理科副主任心理师王彦玲表示,现在还没有科学论证,也没有看到相关的科学研究能够证明其有效性。

“经常失眠的人绝大部分(数据约为90%)都是因为心理因素,真正的身体原因很少。”王彦玲指出,凭这些东西能解决失眠问题是不可信的。

净水器的保健功能多是忽悠

自造活化水、磁化水,3天有效改善便秘,30天有效控制血压……在大众对净水器的需求增加后,一些产品打出养生治病牌。

对此,山东烟台市卫生监督所专家李晓莹表示,卫生部门从

未批准过活化水、磁化水、频谱水、小分子团水等产品,卫生许可批件中都没有任何保健功能,因此宣称能养生治病的净水器不能信。

“高科技”基因检测乱象丛生

“基因检测能预测癌症肿瘤,准确率近100%;基因检测能帮助避开疾病……”近年来,“基因检测”俨然成了可以预测寿命以及旦夕福祸的“利器”,市场上很多机构都在开展这一项目,甚至一些保健品商家都宣称有独家技术。

“基因检测和基因数据安全涉及伦理问题,所以不是随便什么机构都可以开展的。”河南省人民医院医学遗传中心副主任医师侯巧芳说。

北京协和医学院基础学院教授张宏冰则认为,基因检测在非临床的新领域应用,还处在实验室研究和数据积累阶段,测天赋、知生死等都没有科学依据。

据《快乐老人报》