

爱看书、做义工、唱豫剧……

七旬老人晚年生活很精彩

爱看书、做义工、唱豫剧、热心邻里之间的大事小事……退休后，73岁林遂勋老人的生活过得忙碌而充实。提及林遂勋老人，认识他的人都会为他乐观热情的生活态度赞叹不已。近日，记者采访了林遂勋老人，并被他的积极的人生态度所感染。



林遂勋向两位老人介绍义工组织的免费活动。

□文/图 本报记者 张玲玲

A 把学习当成一种习惯

走路步伐矫健，说话铿锵有力，脸上始终带着笑容……这是林遂勋留给记者的第一印象。“我今年已经73岁了。”如果不是老人告知，仅从外表判断，别人很难猜测出他的年龄。“我的身体好可能跟我每天坚持锻炼有关系。”林遂勋说，他有一个习惯——每天早上5点起床，天气条件允许的话就去河堤锻炼身体；如果遇到雨雪天，就在家看书学习。

林遂勋告诉记者，退休

前，他是一名英语老师。“1966年我上高三，就在全力备战高考时，当年的高考却取消了。”林遂勋说，他的父亲是一位教师，在父亲的教导下，他养成了坚持学习、看书的好习惯。所以在1977年恢复高考时，他顺利考入当时的北京外国语学院，毕业后从事英语教学工作。“为了备好课，我当教师期间每天早上5点起床背单词和英语课文。”林遂勋说，退休后，虽然不再教书，但依然保持着

每天早上5点起床和坚持看书学习的习惯。

“在学校时一心钻研教辅书，很少看课外书。如今，能有时间看看文学名著、历史、哲学等书籍，我觉得很难得，也很享受读书的时间。”林遂勋告诉记者，随着岁月的变迁，他看书的侧重点也发生了变化，“比如看小说，以前是看情节，现在更多的是学习小说中人物如何为人处世，很有收获。”

B 帮助别人快乐自己

采访中，林遂勋看到两位老人坐在一处长凳上休息，就主动上前打招呼。“你们知道义工吗？我们每周六上午都有免费理发的项目，你们要是方便了可以过去理发……”林遂勋一脸自豪地向她们介绍道。

2014年，林遂勋加入义工组织，便一发而不可收，每周六都要去参加义工活动。“我主要负责理发，因为我之前就买过理发工具给孩子理过。”林遂勋说，每次为排队等候的市民理过发，他都很开心，觉得很

有成就感。辖区内如果有老人和残疾人不方便下楼，只要打声招呼他就会上门为他们理发，从不厌烦。

在不少人看来，林遂勋是一个“爱管闲事”的人。林遂勋的侄子是北京一家保安公司的负责人，央求林遂勋在漯河帮忙招工。几年来，他义务当起了“介绍人”，还经常护送人员到北京。亲戚们都说林遂勋傻，除了时间，每次还要赔进去车票钱，但他却说值。“把漯河没有工作的年轻人介绍到北京当保安，转移劳动力又增加

经济收入，这是多好的事儿呀，我个人赔点钱又算得了什么。”林遂勋说。

邻居的孩子患有腰椎间盘突出，行动很不便。得知林遂勋会理发，邻居就上门央求他为孩子理发。“我们都嫌不得劲，觉得麻烦他了，他却笑呵呵的，说没有啥，以后每隔一个月就来俺家给孩子理发，这几年孩子的头发都是林老师理的。”林遂勋的邻居金梅说，“平时有啥事，只要给他说，他都当成自己的事儿，热情地帮忙！”

C 把快乐传递给更多人

每周二和周五，只要有时间，林遂勋就会到沙澧河风景区的一处广场上唱上几句。“父亲喜欢音乐和戏剧，我从小就听父亲唱歌唱戏，也对音乐和戏剧很感兴趣；哥哥是一名豫剧演员，吹拉弹唱样样在行，所以我也唱很多豫剧选段，

没事就喜欢唱一段。”林遂勋说。

“来了，林老师，今天唱什么呀？”看到林遂勋到来，“演唱团”的成员们热情地招呼道。

“经常有人问我，林老师，你一点烦恼都没有吗？为啥每天都这么开心？我觉得没有什

么事儿是过不去了。有时碰到谁有烦心事或心事了，我就开导他们。”林遂勋说，“或许是受书籍影响，我一直保持着乐观的心态，每天都过得很快乐，而且我相信快乐的情绪是会传染的，我会将这种快乐情绪传递给更多的人。”

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的方法；或别具情趣，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：15839581210

养生保健

胸廓牵拉可健肺

老年人经常进行胸廓牵拉、挤压等运动，有助于增加肺活量。以下动作可依次做完，每次重复5遍，每天做2至3遍。

1.伸展胸廓，站立，双臂下垂，两脚间距同肩宽。吸气，双手经体侧缓慢向上方伸展，尽量扩展胸廓。

2.转体压胸，站姿同上。吸气，上身缓慢向右后方转动，右臂随之侧平举向右后方伸展。左手平放于左

侧胸前向右推动胸部，同时呼气。向左侧转时，动作、方向相反。

3.交叉抱胸，坐在凳子上，两脚自然踏地。深吸气，缓缓呼气，同时双臂交叉抱于胸前，上身稍前倾，呼气时还原。

4.双手挤压胸，体位同上。双手放于胸部两侧，深吸气，缓缓呼气。同时双手挤压胸部，上身前倾，吸气时还原。

据《快乐老人报》

床头放柑橘能助眠

有些水果不仅营养美味，放在床头，其发出的气味还能帮助人们入眠。研究发现，橙子、蜜橘、金橘、橘子、柠檬、柚子等柑橘类水果的果皮中含有散发香味的苜（音zhù）烯，能使大脑放松，从而助眠。

睡觉时，闻橘子的香味具有安心凝神的作用，常用于安抚沮丧和焦虑。若是肺不好，晚上咳嗽胸闷而睡不着的人，也可以吃几瓣橘



子，既能解渴又能去肺热、帮助入眠。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

谁也买不起

□于运海

一天，十岁的孙女放学回家，把家里的玩具弄得乱七八糟，奶奶训她，她却玩得更起劲，调皮不听话。她奶奶生气了，对她说：“孩子你再捣乱不听话，我就把你卖了”。

孙女一听，反而哈哈大笑，她向奶奶扮了一个鬼脸，俏皮地说：“奶奶，我可是咱家的宝贝，可贵了，谁也买不起，谁也买不走。”

老伴听了，哭笑不得。

大爷欢笑

□屈效东

清明节放假期间，我买了一个类似大鸟的风筝，带着孙子到小河边去放飞。“大鸟”升高了，九岁的孙子用手牵动着麻线绳子，光着脚丫子在沙滩上欢笑地飞跑，升空的“大鸟”也跟着孙子的脚步在白云下移动。看着无数放风筝的小朋友在欢乐地享受着大自然的恩赐，我们这些陪伴孙辈的老人也兴致勃勃，于是我就掏笔在一本书上写下一首诗来：

大地回春阳气升，



爷孙河边放风筝。欢声喜语愁不伴，笑看“飞鸟”升半空。孙子看后总结：“爷爷写的原是大爷欢笑的诗句。”我一看，我这四句诗首字连起来可不就是“大爷欢笑”？