

打球、写作、绘画、唱歌

多才多艺七旬老人演绎精彩人生

退休后，他每天沉迷于打球、写作、绘画、唱歌，生活过得忙碌而充实；十多年来，他出版了两本书，多幅绘画作品获奖……他就是今年70多岁的马秀雯。近日，记者采访了马秀雯，了解他丰富多彩的老年生活。

□文/图 本报记者 张玲玲



↑马秀雯在吹笛子。
←没事的时候，马秀雯老人还会弹上几曲，自娱自乐。

1 多才多艺 绘画音乐样样行

7月14日，记者来到位于市区文化路南段马秀雯家中进行采访。一头乌黑的头发、戴着一副眼镜，看起来很斯文，这是马秀雯留给记者的第一印象。他身着白色的短袖、黑色的西裤，脚穿黑色凉鞋，虽然身材瘦削，但身体硬朗、精神矍铄。

进入客厅，映入眼帘的是挂在墙上的几幅油画。“这几幅油画都是我自己画的。”马秀雯自豪地说，他从小就对绘画感兴趣，接触油画却是在退休之后，“我曾经请教过一位油画老

师，他给我讲过油画的要点，我就开始自己练习，观摩别人的优秀油画作品，边练习边琢磨。”

就这样，靠自己慢慢摸索，马秀雯最终掌握了绘画技巧。“我有一幅作品《四扇瓶》，曾获得过特等奖，还有作品被省博物馆收藏。”马秀雯说，如今，他还有三幅作品在市区一家书画院展览。

在马秀雯家的客厅里，一架盖着红布的钢琴显得格外引人注目。“没事的时候，我就会弹上几曲，也会边弹边唱。”马

秀雯告诉记者，他喜欢音乐，会操作近十种乐器：钢琴、口琴、手风琴、横笛、竖笛、小提琴、大鼓、小鼓、号子等，他都能轻松驾驭。不仅如此，他还会自制笛子。采访中，马秀雯拿出了两个铜质的笛子。“这是我自己制作的笛子，确定好长度以及每个指孔位置后，找人钻孔，自己再用戳子慢慢地进行修复，你看，这些孔被我修得多平，还有背面的三个孔，是因为音不准自己钻的。”马秀雯说，他自制的笛子，在市场上根本买不到。

2 爱好写作 出版个人作品

马秀雯告诉记者，他非常喜欢写作，退休前工作忙，他就利用业余时间写作，作品经常在《河南日报》《大河报》等报纸上发表。“我写的文章通常有感而发，包含着对生活、人生的认识和感悟。我印象深刻的一篇散文是《家》，缘于我的两个女儿：大女儿喜欢画画，大学时报考了服装设计专业，现在在一所高校任职，已经成为教授；二女儿逻辑思维能力强，学习了电子工程专业，现在就职于上海，两个女儿在工

作岗位上都很出色，所以我就时常感慨父母及家庭教育对孩子成长的重要性，写了这篇散文。”马秀雯说。

2009年，他将自己曾经发表过的文章集结成书，出版了小说散文集《时言录》。2011年，马秀雯开始执笔写他的第二部书籍《济事韬略》。“说话要讲究艺术，处世要讲究技巧，成事要讲究智慧。”马秀雯说，从初中开始，担任班干部的他开始意识到说话和写作的艺术，并且领悟到语言和文

字的魅力，注重人际关系的处理，“直到现在，很多老同学和老同事一有事情就找我，征求我的意见。”马秀雯说，之所以写作《济事韬略》，也是想把自己的人生智慧分享给更多的人。2016年，《济事韬略》出版后，他经常到郑州、驻马店、周口等地市演讲，替读者答疑解惑。

目前，马秀雯还正在与他人合作写书。“估计这两本书也快要与读者见面了。”马秀雯说。

3 广结好友 分享经验和快乐

每天下午，只要有时间，马秀雯就会到市区双汇广场锻炼身体——打乒乓球。久而久之，马秀雯结交了很多朋友。如今，在双汇广场，只要提起马秀雯，大家都会亲切地称他为“马老师”。

虽然今年已经70多岁，但他身体依然很硬朗。学生时期，他曾是校篮球队和乒乓球队的主力；工作时间，曾代表单位参加各种体育比赛；退休后，曾代表漯河市老年队参加省级比赛，且在63支参赛队里

取得了第8名的成绩……“篮球和乒乓球都是我的强项。”马秀雯说，随着年龄的增长，他更愿意打乒乓球。凭着高超的技术，马秀雯赢得了很多球友的称赞，而马秀雯则毫无保留地将自己的技巧无私地传授给他们。“我们都愿意和马老师一起打球，因为跟他打球能学到很多技巧；但马老师不好约，因为想跟他打球的人太多。”一位球友说道。

爱好广泛、性格开朗、富有智慧，这让马秀雯结识

了很多朋友。“我是老年合唱团的成员，经常有团友来到家里，我伴奏，他们唱歌，大家在一起都很开心。”马秀雯说，拥有“四友”（打球的朋友、写作的的朋友、绘画的朋友、唱歌的朋友），乐此不疲。他结交的众多朋友都愿意向他倾诉，他也乐于替他们分担。“生活不仅是为了日图三餐、夜图一宿，而应该过得有价值、有意义、有层次、有品位，把自己所学的知识和文化分享给大家。”马秀雯说。

养生保健

脾胃虚寒者喝点红豆桂花粥

脾胃虚寒者，会出现脸色发黄、鼻头暗淡、口唇无血色、睡觉流口水、便秘、睡眠不好易疲劳等症状，建议喝点红豆桂花粥来调理。

原料：黑米100克，红豆50克，莲子30克，花生30克，桂花20克，冰糖适量。

做法：黑米洗净，浸泡6

小时；红豆洗净，浸泡1小时；莲子、花生洗净、沥干备用；将黑米、红豆、莲子放入锅中，加适量水，大火煮沸后换小火煮1小时；加入花生，继续煮30分钟；加入桂花、冰糖，拌匀，煮3分钟即可。

据《快乐老人报》

练“四梢操”调理各种亚健康

中医认为，人体组织由血、肉、筋、骨所构成，指为“筋之梢”，舌为“肉之梢”，齿为“骨之梢”，发为“血之梢”。养护“四梢”能改善末梢的血液循环，改善亚健康状况。

养筋之梢：将小指向内折弯，再向后拨，反复屈伸10次；揉捏小指根部正中，早晚各10次；双手十指交叉，用力相握，然后猛力拉开，对肌肉有适当的刺激。

养肉之梢：起床后，将舌头伸出、缩进10次，然后将舌头伸出牙齿外，由上面

开始，向左慢慢转动，一共转12圈，这时生出满口津液，徐徐咽下。

养血之梢：每日晨起及睡前要梳头，可用木梳、牛角梳或手指从前额正中开始以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理头发，再梳理左右侧头顶，顺向梳理并使梳齿与头部表面垂直，每次200下左右。

养骨之梢：早起后静心聚神，再双唇紧闭，上下齿相互碰击，用力适中、均匀，开始时每回叩击60次，以后逐渐增多。

晚综

祖孙乐事

不是爸爸亲生的

□海洪泉

一日，5岁的重孙女挨了她爸爸的训，跑来向我哭诉说爸爸不爱她。

我赶紧过来劝她：“你是你爸爸亲生的，你爸怎能不爱你呢！”

重孙女不服气：“我不是我爸亲生的，我是从妈妈肚子里出生的。我妈妈说过，生我时还是剖腹产的，如今，肚子上还留有一道伤疤嘞！我爸的



肚子上有伤疤吗？”
我听了哭笑不得。

立竿见影

□于运海

上四年级的孙女，聪明伶俐，勤奋好学，在学校学点知识喜欢在我面前显摆显摆。

星期天，我领她到广场玩，天气热，加上她又跑又跳，热得她满头大汗。她忽然问我：“爷爷，立竿见影这个成语，我理解成‘马上见效，立刻有效果’，对不对？”

我说对，她瞄了瞄一旁小超市的冰柜，又问：“这么热的天，你有什么办法能让冰爽立竿见影呢？”

我这才意识到，孙女这是想吃雪糕了，她在巧妙地提示我呢。

我立马买了两支雪糕，孙女高兴地说：“咱爷俩吃了这雪糕，就能让凉爽立竿见影了。”