

创作诗歌 出版专著 研究民俗……

83岁侯守功：用文字书写人生

退休前，无论坐机关、下基层，他一直勤于写作；退休后，他笔耕不辍，主编《万庄村志》、出版专著《漯河百家姓寻根》；如今，耄耋之年的他研习、创作诗歌，并准备出版诗歌作品集……他就是83岁高龄的侯守功。7月31日，记者采访了他，了解他与文字为伴的快乐人生。



□文/图 本报记者 于文博 张玲玲

记者初次见到侯守功时，他正坐在阳台的椅子上阅读诗刊。

养生保健

老人游泳别超过50分钟

游泳有益身心健康。不过，老人游泳时间不要过长，以免引起疲劳感冒，产生风湿病、关节炎，每次时长以30至50分钟为宜。老人适合室内游泳，建议去专门的泳馆，救护措施比较完善；如在室外进行，可选傍晚，避免太阳暴晒，但要注意安全，不去光线太暗的地方，最好有家人陪同。游泳前要热身，防止肌肉抽搐，同时避免温差带来的头晕和休克。过饥、过饱的情况下不要游泳，建议饭后1至2小时之间游泳。另外，不宜逞强做潜水、憋气动作，以防肺压增大，加重心脏负担。游泳后，记得漱口和洗澡。患严重心血管疾病及肺结核、中耳炎、癫痫病、急性骨关节炎等的老人，不宜游泳。

据《快乐老人报》

老人何时需要用拐杖

不少老人觉得用拐杖很丢人，只有到了腿脚特别不灵便时才使用。其实，有几种问题就该开始使用了。

视力不好

视力下降、看东西模糊的老人，外出时需要拄拐杖，避开途中的障碍物及危险。这些老人一般不存在握力差、上肢支撑力不强的问题，建议使用单足手杖，即外形像问号的手杖。视力特别差的老人，可选择带手电筒照明功能的拐杖，以便引起路人、车辆注意，及时避让。

骨质疏松

对严重骨质疏松和腰椎压缩性骨折的老人来说，用拐杖可减轻腰椎和关节负重的压力，减少磨损。最佳选择是腋下拐杖，可减轻下肢80%的负重，最好成对使用，只用一边，容易造成肌力不均等问题。如果使用单支拐杖就足以支撑，也可换成单支前臂拐杖或手杖。

平衡力差

老人运动机能减退，平衡能力下降，即使站立，也易晃动和跌倒。拄拐杖可提高其控制身体重心的能力，这样即使在人群密集的地方，老人也能保护自己，腋拐或多足拐杖都适合平衡力差的老人。建议容易疲劳或步行能力差者选择带座拐杖，随时休息。

中风患者

拐杖还适合有一定站立和行走能力、但又需要获得平衡帮助的中风患者。市面上有三脚、四脚的款式，这样的多足拐杖支撑面广且稳定性好，除中风患者，也适用于所有用单足手杖不够安全的老人。不过，有些老人身体很硬朗，手里就已经拿着拐杖了，这样不可取。有了拐杖就有了依赖，不仅会让身体能动性变差，还会使老人不自觉地重心渐渐偏向拄拐杖的一侧，时间长了会加剧弯腰驼背。

据《生命时报》

冷知识

植物也会被晒伤

植物几乎整天都暴露在阳光之下，它们似乎不会被晒伤。其实并不是这样，虽然植物防晒能力很强，但紫外线非常强的话也会被晒伤。植物的晒伤表现不一定像我们人类皮肤晒伤一样，也可以表现为生长缓慢或减产。

鱼不是天生会游泳

人们一直认为，鱼天生就是游泳高手。然而，事实并非如此。当小鱼刚从卵中孵化出来的时候，它们也是“步履蹒跚”地为了生存而进行着不懈努力。刚开始，因为侧鳍和鱼鳔发育不完善，小鱼的游泳技巧十分糟糕，大量的鱼类死亡都发生在这

一时期。

成年的鱼类一般还有一种可以突然加速，然后进入滑行状态的游泳逃生特技，但小鱼因为身体的原因，也无法掌握。等到它们长大后，才能逐步成长为游泳高手。

八音盒有哪八音

“八音”起初是古代对乐器的统称。《周礼》中把乐器按制作材料分为金、石、土、革、丝、木、匏、竹八类，称“八音”。金音包括编钟、铙等；石音包括编磬等；土音包括埙等；革音包括鼓等；丝音包括古琴等；竹音包括箫、笛等。后来，“八音”用来泛指音乐，而会发出音乐的盒子则被称为“八音盒”。

据《百科知识》

1 创作诗歌 丰富生活

侯守功住在市区祁山路南段滨河·颐景园小区，家里的装修简单、素净，阳台上摆放着几盆植物，绿意盎然，生机勃勃。7月31日，记者初次见到侯守功时，他坐在阳台的椅子上阅读诗刊，不时喝上几口清茶，神清气爽，怡然自得。侯守功今年83岁，从小就和文字打交道的他，现在依然把文字当成自己的精神支柱，目前正在学习古诗词，自己也创作了许多作品。

“喜迎盛会谱新篇，沙澧河畔捷报传。两城同创获殊荣，万民欢乐齐称赞。脱贫攻坚奔小康，丰产增收富家园。践行誓言赤子心，再做贡献庆百年。”侯守功平时很关注国家大事，这首《喜迎党的十九大》就写在十九大召开期间。除此之外，他还写了许多感怀、咏景诗，用诗歌表达自己的感情。

2015年，在朋友的影响下，侯守功开始学习写诗。于是，他阅读大量有关古诗词写

作方面的资料，反复研究古人诗词的结构、押韵、用词等。与此同时，侯守功开始试着进行创作，写下了怀念亡妻的《清明悼亡妻》，赞美岳阳楼的《岳阳楼览胜》等诗歌，并刊发在一些诗刊杂志上。“别看就短短几十个字，里面很有讲究，要想把诗词写好，就要下一番功夫。”提起古诗词，侯守功说，“现在写诗已经成了我生活的一部分，给我带来不少乐趣。”

2 记录历史 研究民俗

侯守功出生于书香之家，自幼就在长辈的教导下学习文化，积累知识。1996年，侯守功从原单位退休，把大把的时间用在了编写史志上。他先后编写了许多书籍和文稿，用一页页文字记录下漯河的历史。

2005年，由侯守功主编的《万庄村志》正式出版，书中详细介绍了曾隶属源汇区天桥街办事处的万庄村的情况，内容

涵盖村庄历史、民俗传统、地理环境等。2011年，《漯河百家姓寻根》一书出版，书中记述了100多个与漯河人文、历史有关的姓氏，详细介绍了这些姓氏的来源和发展脉络。为了撰写史志，侯守功付出了大量的心血，阅读资料、走访人物、整理分析、编写成书，每一个步骤，侯守功都精益求精，力求最大限度地还原历史。

侯守功说，作为一名退休干部，能尽己所能为大家留下一些文史资料，让后人更加了解漯河的历史和发展，他感到特别高兴。“我搜集了许多有关漯河稀有姓氏的资料，但现在年纪大了，编写显得有些力不从心。下一步，我打算寻找一位喜欢姓氏文化、对姓氏文化有研究的年轻人，请他为漯河的姓氏文化做续篇。”

3 心情愉悦 生活幸福

每天早上8点多，只要天气条件允许，侯守功就会来到家附近的广场，与老年人和一些年轻人交流。性格开朗、学识渊博的他结交了很多朋友，还有一些忘年交。“人不能和社会脱轨，得和外界保持联系，老年人也不例外。”侯守功乐呵呵地说。

侯守功告诉记者，在和老人一起聊天时，他们经常会讨论关于“死”的话题。“生老病

死都是自然规律，要顺其自然，客观对待。只要正确地对待，积极过好老年生活，让生活充实而有意义就足够了。”侯守功说，他患有哮喘和关节炎，但依然每天乐观地生活，保持愉悦的心情。

虽然腿脚不灵便，外出聚会不方便，但这并没有影响侯守功和亲朋好友的感情——如今，83岁的侯守功会使用智能

手机，还能通过微信与亲朋好友视频聊天。“想跟谁说话，就通过视频聊一会儿，这也省得聚会来回跑麻烦。”侯守功拿着孩子们送给他的智能手机说。

对于侯守功来说，最大的幸福莫过于子孙绕膝、家庭和睦。“子女、媳妇、孙辈都很孝顺，我的衣服、鞋子都是他们买的，我不让他们买，但管不住。”侯守功一脸幸福地说。

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