

七旬老人坚持修鞋30多年



张玉梅正在修鞋。

一个角落、一辆三轮车、几把椅子，在市区辽河路东段，76岁的张玉梅摆摊修鞋已经有30多年了。12月24日上午，记者见到她时，她正专心地修着鞋，干活的间隙和身边的几位朋友聊聊天。“我干活就是图个乐呵，在家闲不住，出来能帮大家修鞋，还有朋友一起聊天，心里高兴。”张玉梅笑着说。

□文/图 本报记者 张玲玲 王培

A 修鞋手艺好 受居民欢迎

穿着朴素，戴一顶红色的帽子，虽然已经76岁了，但是张玉梅依然精神奕奕，忙活起来手脚很利索，在她面前的工具箱里，摆满了修鞋所用的各种物品。老旧的工具箱，一架老式补鞋机，刻下了岁月的痕迹，老人就是靠着这些，用自己的手艺为大家服务。

“今天这么冷，我以为你

不出摊要到家里找你呢。”采访中，一名中年女子骑着电动车来到张玉梅跟前，一边跟她聊着家常，一边拿着衣服和包。“衣服的拉链坏了，包的拉链头也掉了，你看能不能帮我修修。”这名女子说。

因为张玉梅常年在这里修鞋、修拉链，不仅修得好，而且要价比较低，附近

的居民都知道这位老人，有需要时都会来这里找她，有时天气不好，熟人还会跑到她的家里找她。

修鞋活儿虽小，但细微之处最能体现手艺。一针一线，老人修起鞋来态度认真，细致耐心，一丝不苟，修好的鞋做工工整，经久耐穿，很受附近居民的欢迎。

B 不愿享清闲 修鞋30多年

张玉梅的老家在周口市太康县，因为女儿家在漯河，她就跟着来了，至今已经有30多年。自从来到漯河，她除了照顾孩子，收拾家务，还有很多空闲时间，但她又是个闲不住的人，就想找点事儿干，于是就捡起了年轻时的手艺——修鞋。

“我年轻时在鞋厂干过十多年。”张玉梅笑着说，因为

丈夫去世得早，她为了拉扯四个孩子长大，什么活儿都干过，每天像陀螺一样停不下来。直到现在，她还是个闲不住的人，不愿在家享清闲，就出来摆摊修鞋，这一晃就是30多年。

每天早上8点多，张玉梅骑着电动三轮车，载着修鞋工具从家出发，开始一天的忙碌，中午顾不上做饭了就买着

吃，直到晚上天黑后，她才收摊回家。“年轻时，活儿特别多，晚上回去还经常加班干到夜里。现在年纪大了，活儿也少了，基本上白天都能干完，晚上吃完饭后，就出去锻炼身体。”张玉梅说。

虽然当天天气很冷，但张玉梅手不停，额头上已经有些微微冒汗。“我不冷，干起活来可暖和。”老人说。

C 儿女孝顺 孙辈绕膝

提及儿女及孙辈，张玉梅满脸的自豪。“我的闺女和儿子个个都很孝顺，而且女婿比女儿更孝顺，儿媳比儿子孝顺。”张玉梅说，由于她现在跟着女儿一起生活，前几日儿子专程转过来6000元生活费。“天冷了，儿子不让我出摊，怕我冻着了。”张玉梅一脸笑意地说。

目前，张玉梅的孙辈们都在上学，考虑到子女要供他们上学开销大，所以她坚持自立，不给儿女添麻烦。在张玉

梅看来，她能坚持自立的背后，要归功于身体健康。“我身体好得很，连感冒都很少有。每到秋收，我还回老家帮儿子收玉米，掰玉米、装车、去皮，哪样都能干，也不觉得累。”张玉梅说，虽然再有不到一个月她就77岁了，但她的眼不花，连修鞋机上的小针眼，也能一下子把线穿过去。

每天出门时，张玉梅都要在三轮车上装一些板凳，除了方便顾客修鞋，也是为朋友们准备的。原来，在这里修鞋30

多年来，性格开朗的张玉梅结识了很多好朋友。

采访中，记者看到张玉梅周围坐着四五位老人，你一言我一语地聊着天，氛围融洽。“我们都是老朋友了，她心眼好、性格也好，我没事就爱出来找她玩，跟她聊聊天，心里可得劲了。”72岁的刘阿姨说。

“能给别人修鞋，也是为人民服务，看着破损的鞋子经我的手又能发挥作用，我可开心。”张玉梅说，只要还能动，她会一直为大家修鞋。

养生保健

这样做不易得老年痴呆

老年痴呆症严重影响老人的生活，也给家人带来沉重的负担。研究人员做了个盘点，平时生活这样做，老人不易得老年痴呆症。

1.爱社交和学习

喜欢走出门的老人，常与三五好友小聚，学习新知识，能刺激大脑特定区域。社交属于心理刺激，对预防认知功能下降十分关键，培养新的兴趣爱好、接受智力挑战，比玩智力游戏更有益处。

2.扩大认知储备

接受高等教育、从事复杂工作、社会参与度高的老人更易扩大认知储备，抵抗认知损伤，预防老年痴呆症。

3.服用阿司匹林

研究证实，阿司匹林能降低心脏病和脑卒中风险，而这两种疾病与认知功能有

密切关系，老人可在医生指导下服用。

4.多吃深海鱼类

最新研究发现，老年痴呆症患者服用欧米伽3脂肪酸补充剂有助于减缓认知功能衰退，深海鱼及鱼油中富含该成分，老人可经常补充。

5.呵护心脏功能

在罹患老年痴呆症的7大风险因素中，有5个与心脏病高度相关，这意味着保护心脏也有助于保持认知功能。

6.坚持适当运动

所有研究老年痴呆症的专家都指出，适度运动是预防老年痴呆症的最佳方法。而且，运动过程往往包含着社会参与。此外，地中海饮食对减缓认知功能衰退、预防老年痴呆症也很有帮助。

晚综

老人手抖怎么办

如果发现老人有手抖动的情况，有必要到神经内科鉴别诊断。但无论是功能性震颤还是器质性震颤，培养良好的生活习惯都是有益的。

1.睡眠要充足。除晚上休息好之外，中午也要养成小睡的良好习惯。

2.坚持锻炼。常进行散步、慢跑、太极拳等活动，增强体质。

3.饮食要规律。多餐少食，清淡为主，多吃维生素、高蛋白、木耳、香菇等食物。

4.加强脑部锻炼。手部的运动尤其有助于健脑，如搓擦两手、手攥四指、四指攥住拇指、两手握拳轻轻相撞都是很好的方式。这样做可推迟脑细胞衰老，延缓小脑萎缩的进程。

晚综

健康食疗

天凉水果宜熟吃

天气寒冷，冰凉的水果吃完后可能使肠胃不舒服，脾胃虚弱的人，将水果做熟吃，可以减缓寒凉引起的肠胃不适，还可以促进β胡萝卜素的吸收。加热还可以灭活水果中某些对消化道有伤害

的蛋白酶，减少肠道受到的刺激。做熟后的水果，味道更浓郁，酸甜可口，对于食欲不佳的人有开胃消食的功效。蒸煮等烹调方式能使水果变得软糯，很适合牙口不好的老年人食用。

蒸山楂苹果



山楂、苹果去皮去核，放入电饭煲里蒸熟。一个苹果配一两颗山楂，刚好酸甜可口，促进食欲、助消化，但两者果胶含量较高，避免过量食用。

枸杞煮梨水



梨去皮去核切块，连同枸杞一起用水煮，至枸杞皮完全舒展，梨熟透。枸杞护眼，梨润肺防燥，适合秋冬用眼的上班族。

晚综

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