

热心八旬老人 巧手变废为宝

俗话说，活到老，学到老。今年81岁的姚志宽，不管是年轻时在工作岗位上，还是在退休后的生活中，始终热爱学习，保持积极向上的心态。5月15日，记者采访了姚志宽，并被他的学习精神所感动。

□文/图 本报记者于文博 张玲玲



姚志宽向记者展示他改造的物件。

1 保持终身学习的习惯

年轻时，姚志宽在一家建筑公司上班。他爱学习，肯钻研，遇到不会的问题就查阅书籍，请教他人，直到弄懂为止。由于工作需要，原本在电力岗位工作的姚志宽曾被调到其他单位，成了一名电影放映员。“刚去的时候什么都不会，我就一点一点学，很快就掌握了放映的技术。”姚志宽说，学习才能进步，只有保持学习，才能把

生活和工作做得更好。如今，姚志宽依然保持着学习的习惯。“人只有一直学习，才能一直年轻。”姚志宽说，他学习板胡多年，经常趁空闲时拉上几段。为了学习板胡，他自学了乐理知识，每隔一段时间，就要学习新的曲子。生活中，姚志宽有时会捡一些被丢弃的电器，如果遇到以前没见过的电器，他就

会反复研究，直到完全掌握其中的原理。采访中，姚志宽只要和记者谈论起学习的事情，立刻神采飞扬。他对很多事情都感兴趣，想要去尝试，去学习。“学习是一种乐趣，每次学习，都能学到新的知识。”姚志宽说，“不管到什么年纪，都不能离开学习，今后我还得继续努力。”

2 善于废物回收再利用

生活中，姚志宽经常留意别人扔掉的废品，如果觉得可以自己修理或加工，就会捡回家里仔细研究一番，并且修复的成功率很高。“你看这个柜子咋样？好看吧！这原来是邻居家的，因为桌面破损要扔掉，我就接了过来，找来和桌面大小一样的泡沫垫和玻璃板，垫在桌面上，用着可得劲了。”姚志宽向记者介绍自己最新的“作品”，“这一加工，邻居来都认不出来了。”

在姚志宽的家中，随处可

以看到由废品经过加工而成的物件：桌子、柜子、壁灯、钟表、手机摆放架……“这个钟表是我从垃圾桶旁边捡来的，当时已经不能工作，外面的一层玻璃已经破碎了，下面的摆坠也断了，我捡回来以后把它卸开，重新整理内部的线路，把摆坠重新黏合在一起。加工之后，走得可准了。还有这个手机摆放架，是我捡来的一个木盒子，在中间加了两层隔断之后改造的，专门放手机充电器、耳机等物品，可方便了。”姚志宽滔滔

不绝地讲起了这些物件的来历，而每一件物件后面都凝聚着他探索的智慧。在姚志宽卧室靠窗的位置，摆放着一张桌子，桌子上面有几层架子，右边靠墙的架子稍高，左边紧挨着窗户的架子则与窗台持平。“这是我量身定制的，考虑到采光问题，特意将左边的架子设计得低一点。”姚志宽说，他喜欢废物利用，每次经过他的努力，看到废品得到了重新利用，就很有成就感。他很享受其中的过程，所以乐此不疲。

3 参与公益发挥余热

生活中，姚志宽是热心人，他懂修理，邻居们有关修理方面的问题，都会找他帮忙。一次，一位邻居要铺地板砖，开工的时候发现家中以前安装的木门太高需要截断，姚志宽了解情况后，帮助邻居将门卸掉，按照量好的尺寸截断底部，又重新将门安好。一些邻居家的电器出现问题，也会找他帮忙。只要在能力范围内，姚志宽从不拒绝，每次修理完后，

亲自还给邻居们。2018年，姚志宽听说社区有一个志愿者团队，他主动要求加入，经过审核，他成了一名社区志愿者。每周六，他都和其他志愿者一起，到各个小区为居民们服务。姚志宽修理技术好，每次参加活动，都有居民找他修理东西。“主要是一些小家电，有吹风机、电热壶、台灯什么的。”姚志宽说，“其实很多都是小毛病，

稍微修一下就好了。”修理时，一部分东西需要更换零件，姚志宽就拿出自己攒下的零件，免费为居民更换。“每次活动，志宽叔都积极参加，特别有奉献精神，是我们学习的榜样。”燕山路社区工作人员告诉记者。“这没啥，都是力所能及的事，年龄大了，还能给大家做点事，我挺高兴的。”听到他人的夸奖，姚志宽说。

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

养生保健

做家务助长寿

洗碗、叠衣服、拖地这些家务活让你心情不佳？美国纽约州立大学发表于最新一期《美国老年医学会会刊》的一项研究显示，做家务这类简单活动也有助延年益寿，动一动总比好过一动不动。研究涉及6000多名63岁至99岁白人、非洲裔、拉丁裔美国女性志愿者。研究人员发现，与基本不动的老人相比，每天从事30分钟

轻微活动的志愿者，死亡风险低12%；从事半小时中度至剧烈活动的志愿者，死亡风险则降低39%。研究中，轻微活动包括叠衣服、拖地、擦窗等日常家务，中度至剧烈活动包括快走、骑自行车。研究人员建议，人们从年轻时就应该培养运动习惯，这样更容易在步入老年后继续坚持。晚综

反手拉筋身体棒

今年103岁的刘炽昌老人是重庆江津人。老奶奶不仅弹得一手好琴，还会反手拉筋，身子柔软如小孩。刘奶奶身材瘦小，但很精神，皮肤也很白净，脸上没有老年斑。刘奶奶每天早上6点钟准时起床，洗漱干净后，就开始站在窗前锻炼。她先是扭转腰部，接着一前一后地摆动双手，然后再按顺时针和逆时针方向双手轮圈。预热10分钟后，刘奶奶慢慢把右手反转，然后扭手贴向自己的后颈窝，身子依然保持直立，没有因为

手的反转而出现弯曲，做完了右手，换左手又做了五次。做完反手拉筋，刘奶奶双腿直立，弓身双手摸自己的脚尖，如此反复数次，锻炼完后的刘奶奶脸不红，气不喘。刘奶奶说：“长期拉筋可以祛除身上的病痛，达到强身健体的效果。做的时候应该循序渐进，量力而行，不能盲目地去锻炼。我50岁开始做拉筋锻炼，一天从一个动作开始练，慢慢地几十年下来，才可以使身体和手柔软，进而达到锻炼目的。”晚综

肺热咳嗽吃点小白菜

小白菜含有非常丰富的维生素和矿物质，可以美化皮肤，还能有效促进牙齿和骨骼的发育。中医认为，小白菜有清热解毒、通利肠胃等功效，有助于缓解肺热咳嗽、便秘等。体内热重、常感津液不

足，而产生牙龈肿胀、牙缝出血等现象的人，多吃小白菜能够渐渐消除内火、改善唇舌干燥。但有脾胃虚寒并有腹泻症状的不宜多吃。小白菜还是补钙冠军，比大白菜高出近一倍。晚综

祖孙乐事

吸饱再走

□原健

公园里的丁香花开了，花香浓郁醉人。奶奶领着3岁的孙子站在树下，孙子不停地用力吸着鼻子，咧嘴笑得很开心。奶奶闻了一会儿，要领他离开，谁知，他求情道：“奶奶，咱们再待一会儿，

等我吸饱了肚子再走，好吗？”



改名字

□王喜林

一天，刚上一年级的孙女放学一回来，就迫不及待地嚷道：“爷爷，我的名字能不能改改呢？”我奇怪地问：“好好的为

什么要改名字呢？”孙女说：“今天老师让大家写出自己的名字，别的小朋友都写完了，就剩我一个人没有写完。都怨我的名字笔画数太多了，我要把名字改一改。”