

热心公益 喜欢骑行 家庭幸福 邻里和睦……

# 六旬老人的多彩生活

热心参与志愿服务活动、喜欢骑行运动、家庭幸福、邻里和睦……对于家住市区祁山路南段幸福巷68岁的刘石俊来说，日子过得简单而充实，他用自己的行动为平淡的生活增添色彩，让生活变得更加美好。7月10日，记者采访了刘石俊，了解他丰富多彩的老年生活。

□文/图 本报记者 王培



刘石俊拿着抹布，仔细擦拭自己的“战车”。

## 1 退而不休 热心公益

刘石俊在教师的岗位上工作了几十年，曾获得无数荣誉。退休后，习惯了忙碌生活的刘石俊突然闲了下来，心里像是丢了什么东西，充满了失落感。

于是，他走出家门，积极参与到社区组织的各种活动中。“社区经常会组织一些志愿

服务活动，我只要有时间，都会去参加。”刘石俊说，不管是义务清扫活动、宣传禁燃烟花爆竹、防火防盗知识，还是邀请他参加公益讲座，宣传传统文化和教育理念，他都会积极参与。在他看来，社区是个大家庭，应该为社区贡献自己的力量。

上个月，刘石俊因为身体不舒服住进了医院，等他出院刚回家，听说社区要举办百家宴活动，就积极参与。“活动之前帮忙布置桌椅，社区工作人员知道我生病了，都没叫我，我听说后主动去了，就是想帮忙做一些力所能及的事情。”刘石俊说。

## 2 热爱骑行 锻炼身体

除了热衷于参加各种志愿服务活动，刘石俊还有自己独特的健身秘籍——骑行。

刘石俊的骑行生涯已经有六七年了。一开始，骑车只是为了打发退休后的闲暇时光，顺便锻炼身体。“刚退休的时候没啥事，每天就是去黄河广场和别人下棋，但是坐的时间长了对身体也不好。有一次出去旅游，我认识了几个骑友，回来就买了自行车和装备，跟着他们一起出去骑行。”刘石俊告诉记者。

在刘石俊家的院子里，一辆山地车放在一角。这辆当时花三四千元购买的山地车已经陪伴了他几年，闲暇时候，他会拿起抹布，仔细地将自己的“战车”擦拭一新。南阳、信阳、枣庄、台儿庄……刘石俊和骑友们去过河南和周边许多地方。即使没有外出骑行，刘石俊也会骑上车子在市区转转。他认为，骑行锻炼了身体，让他的身体更加强壮，更加健康。

多年的骑行，刘石俊在途中也曾遇到过各种状况。让他印象最深的是一次经过一个山洞时，因为里面没有灯，看不清路，刘石俊不小心摔倒了，幸亏他戴着头盔等装备，没有受伤。有的时候，到了崎岖难走的山路，大家只能推着车子艰难前进。当记者问他一路上这么累、这么险，为何还要坚持骑行时，他说，最美的风景在路上，骑行不仅锻炼身体，磨炼意志，还饱览了祖国的大好河山。

## 3 家庭和睦 邻里和谐

如今，刘石俊老两口和儿子儿媳、孙女住在一起，家中欢声笑语不断，温馨和睦的家庭氛围让周围人称赞不已。之所以能有这样的家庭氛围，在于刘石俊一直以来对子女的熏陶和严格要求。

在儿子儿媳看来，父亲是这么说的，也是这么做的，每次遇到家庭意见不合时，父亲总是告诫他们要多忍让，多包容，与家人如此，与邻居也是如此，他们与邻里关系融洽、

和谐。刘石俊夫妇都是热心肠，街坊邻居谁家遇到困难，他都会伸出手帮一把。在他看来，远亲不如近邻，应该以诚相待。今年5月，刘石俊一家还获得了郾城区“最美家庭”荣誉称号。

同时，他还教育孩子发扬勤俭节约的传统美德。在他家中，不少家具都是用了多年，能修复利用的，从不轻易丢弃。“你看这拖把都是用碎布条自己做的，现在生活条件越

来越好，但是勤俭节约的传统不能丢，生活中的点点滴滴要从每件小事做起。”刘石俊说。

如今的刘石俊，除了参加志愿服务活动，每天骑行锻炼，种花养草，看看新闻，了解国家大事，生活简单而快乐。“老年人的生活也应该过得有价值、有意义，除了自己的生活过得充实、快乐，还能贡献自己的一点力量，为大家多做点事，我就很开心。”刘石俊说。

## 养生保健

### 双菇汤有助稳血压降血脂

有高血压、高血脂的人，建议夏天常喝双菇汤，有增强免疫功能、稳血压、降血脂等作用。

取冬瓜1000克，金针菇150克，香菇6只，鱼头1只(约500克)，生姜3片，调味品适量。先将香菇用清水泡软后去硬梗，洗净切丝；冬

瓜刮净表皮及瓜瓢切成厚块；鱼头洗净斩块，放进加有生姜片的油锅中慢火微煎，然后与备好的冬瓜一齐置于砂锅内，加清水2000毫升，武火煮沸后改用文火熬40分钟，加入洗净的金针菇、香菇丝再煮10分钟，调味即可。 据《广州日报》

### 两个小诀窍平夏季心火

夏属火，通于心，夏季心火易旺，暑热易扰心；汗为心液，过汗易伤心，所以夏天养生要重养心。

出汗养心。适当出汗可以去心火。所以，夏季不要整天把自己关在空调房里，也需要适当运动出一些汗，身体才会健康。

穴位养心。内关穴为心脏之保护穴，亦是全身强壮要



穴，能宁心安神、宣痹解郁、调补阴阳气血。 晚综

### 夏季胃口差 试试两种粥

每到夏天，68岁的刘女士总是胃口不好。气温上升，出汗比往常多，刘女士很疑惑：“明明有运动，为什么不觉得饿呢？”

医生表示，老年人脾胃虚弱，更易受天气影响，同时口渴感减退，喝水量容易不足，因此，适当吃粥喝汤有益健康。燕麦、薏仁、淮山、莲子、百合等，均有健脾开胃的效果，都很适合熬粥。但要特别注意，长期喝粥尤其只喝白粥易引发营养不良。老年朋友不妨试试这两种粥品：

芹菜粥。芹菜200克，粳米200克，食盐、葱、生姜、香菜等调味品适量。将

芹菜洗净切成细丁备用，粳米洗净入锅加水煮，待粥八成熟时放入芹菜丁，最后放入适量调味品即可。芹菜粥含有丰富的膳食纤维，还清肝明目、解毒利水，对于头痛、眩晕者尤为适宜。

山药红枣糯米粥。山药100克、红枣10颗、糯米100克、白糖或冰糖适量。山药洗净削皮切块，将糯米、红枣洗净后与山药一起放入锅中，加水煮，先武火煮开再转文火，粥成时加入适量白糖或冰糖即可。山药红枣糯米粥可健脾补气、养胃和中，常服可健脾养胃。

据《惠州日报》

## 祖孙乐事

### 读书破万卷

□王喜林

上周日，我给孙女买回一本安徒生的童话故事《丑小鸭》。没几天，我忽然发现这本书破了很多地方，忍不住埋怨道：“你怎么不知道爱惜书呢！太让我失望了。”

孙女不以为然，说：“爷爷，书破了，说明我的写作能力提高了。”

我听了哭笑不得，问：“谁告诉你读书破了就能提高写作能力呢？”



孙女狡辩道：“唐朝诗人杜甫说‘读书破万卷，下笔如有神’呀！”

## 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