古稀老人孙振国 与诗为伴欢乐多

对于77岁的孙振国来说，生活是快乐的，也是充满诗意的。“我没事就锻炼一下身体，写写诗，生活很幸福。”孙振国说，写诗已经成为他生活中的一部分，自己要用诗歌记录幸福的生活。

□文/图 本报记者 王 培

没事写写诗，孙振国的退休生活过得很充实。

1 通过诗歌表达心声

7月30日上午，天空飘着小雨，在市区人民东路62号院，孙振国正在家里看书。“我看看别人的诗，多向水平高的人学习，提高自己的创作水平。”孙振国说，他十几岁就喜欢写诗，但是因为各种原因，并没有花很多时间在这上面，直到退休以后才有更多时间写诗。

“我的老家在平顶山叶县，初中毕业后我考上了洛阳一所建筑材料学校，1967年毕业后到了江苏无锡工作。”孙振国说，在老家娶妻成家后，工作几经调动，最终在漯河工作定居。由于家中生活条件比较困难，孙振国用自己的肩膀撑起家庭的重担。如今，生活越来越好的他拥有幸福的晚年生活，老有所养，老有所乐，生活得十分满足。因此，他也想用诗歌的形式，表达自己的心声。

2 结交诗友互相学习

“我写的每首诗都是在表达生活，表达我内心的真实感受。”孙振国说，自己创作的诗歌，生动形象地记录着生活中的点点滴滴，他把自己对美好生活的无限热爱和满腔激情，都写进诗歌里。他说自己是“见啥写啥”，只要心有所感，就用诗歌流露。

2014年，一次偶然的机会，他接触到了我市一个诗歌爱好者组成的群体，在这里，他找到了志同道合的朋友，大家一起出游，一起创作，互相讨论，共同提高。“我们诗友经常聚会，共同探讨诗歌，有时候一起出去游玩，回来进行创作。”孙振国告诉记者，自己在这个群体里遇到了很多老师，他经常拿着自己创作的诗歌让别人提意见，向别人请教。同时，他没事就会欣赏别人写的诗，从中进行学习，慢慢地，他的创作水平也在不断提高。

“高峡平湖生云端，玻璃栈道跨险涧。潭潭相连七十二，瀑布重重一水牵……”这是孙振国创作的诗歌《游七十二潭》，他每一次出行，都要创作一首诗歌表达自己的所见所闻、所思所想。同时，他也表示，以后还要外出游览更多的大好河山，创作更多的作品。在孙振国的一个笔记本上，工整地记录着每首诗歌，而这只是他作品中的一部分。对于他来说，创作并不是一件简单的事，每做一首诗，他都先在脑海里构思，字斟句酌，反复修改，直到满意为止。在他看来，作诗抒发了情感，是一种生活乐趣，所以他很陶醉在写诗的快乐之中。

3 生活简单而充实

除了写诗，孙振国退休后一直坚持锻炼身体，他的生活很有规律，每天早早起床，一天三次出门锻炼，每次锻炼一个小时左右。除了恶劣天气，几乎从不间断，慢慢地，身体素质有所提高。

另外，他还保持良好的心态，对于生活中的琐事，不去计较太多，对很多事情看得开，自然也少了很多忧愁。“上了岁数的人，锻炼身体和保持好的心态很重要。身体健康是根本，加强体育锻炼一定不能少。另外，思想上不要有任何的负担，心情一定要保持舒畅，最重要的是要学会自我调节，凡事要想得开，不要与人斤斤计较。”孙振国表示。

如今，孙振国家庭和睦，生活幸福，但他是个闲不住的人，除了锻炼身体、写诗，每天还会做一些家务，平时还喜欢看书刊报纸，随时关注时事新闻，了解国家大事，保持动静结合，身心平衡。在他看来，虽然自己的生活很简单，但是过得充实而快乐，他要继续用手中的笔，抒发对幸福生活的热爱。

本版征集新闻线索

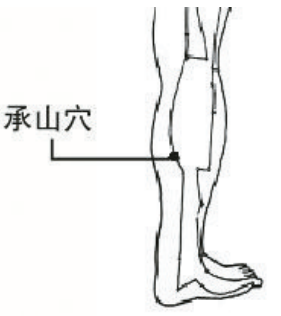
或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念的方法；或别具情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：15839581210

养生保健

常搓腿不易跌倒

老年人平时可以经常“干洗腿”和揉腿肚，可有效预防跌倒。用双手握住一侧脚腕，自下往上揉搓20次之后，再按摩另一只腿，这就是“干洗腿”。“干洗腿”不仅能促进血液循环，还能活血化瘀，增强腿力和关节韧带柔韧性，减少老人跌伤的概率，无论是在床上还是坐在凳子上都可以，但锻炼前最好活动一下四肢。

在揉腿肚的时候按压承山穴，可舒筋活络、壮筋补虚，对缓解腰背疼痛、腿疼转筋、小腿痉挛等效果良好，也就不容易跌倒了。一般每日1至2次，每次10分钟左右，以有微微酸胀感为度。　晚综



中风病人牢记安睡“八要点”

73岁的张大爷因患脑中风，在医院及时接受了溶栓治疗，最终转危为安。可出院后总是晚上失眠，白天困倦想睡觉，以至于睡眠出现了日夜颠倒，即便每天服药，睡眠生物钟也没调过来。张大爷由于严重睡眠颠倒，不久又一次中风发作。

对于中风患者来说，长时间的睡眠障碍，既是生理功能的不协调，又是大脑器质性病变的一种表现，会加速人体衰老，对康复不利。因此，中风病人要做到合理睡眠、定点睡眠。

1.白天可听听收音机、浇浇花、打打牌、聊聊天等，让外界环境刺激大脑，使大脑处于兴奋状态，白天就不容易睡着，达到调节睡眠的目的。

2.晚上10点钟上床睡觉，次日早晨6点钟起床，养成按时睡眠的习惯，逐渐形成条件反射。睡眠不足，容易焦虑烦躁，白天可午睡1小时左右。

3.睡前不要长时间看电视，不要喝浓茶，不要说话过久，睡前先排尿。

4.如出现严重睡眠颠倒，可适当服用安眠药、镇静剂等，但不宜长服，以免产生依赖性。

5.对于中风后出现睡眠颠倒的老人来说，可在睡觉前3小时喝水，且不超过300毫升，以减少夜间排尿次数。

6.要保持稳定的情绪，多与人交流，树立战胜疾病的信心，积极参加力所能及的社会活动。

7.日常饮食要合理，食物要低油、低盐、低糖，每日摄取食物总热量不超过1500千卡。

8.要适度运动锻炼，可做肢体锻炼、眼保健操、打太极、跳广场舞、踢毽子等，但锻炼时间不宜过长，不超过40分钟。

据《健康报》

祖孙乐事

下手太狠

□陈世渝

孙女睡觉时，我看见一只蚊子停在她的胳膊上，便一巴掌打去。蚊子被拍死了，孙女也被惊醒了。我说：“宝宝，蚊子咬你，我把它打死了。你继续睡吧！”

孙女睡眼惺忪地看到胳膊上有点血，埋怨说：“爷爷，你下手也太狠了，把我打出血了呀！”

姥姥不长胡子

□李朝云

我的胡子长得很快，隔两天不刮就显得又黑又浓。一天小外孙来我家，见我又在刮着胡子，说：“姥爷，您经常刮胡子呀？”我说：“是的，人老了就长胡子，而且长得很快，必须经常去刮，不像你们孩子不长胡子。”

小外孙不解：“那姥姥也老了，为啥不长胡子？”