

热爱写作 喜欢打球 热衷公益

蔡桂林:退休生活丰富多彩

□文/图 本报记者 于文博

蔡桂林今年68岁,家住市区公安街,2012年退休后,他对自己的生活进行了规划,他热爱写作,喜欢锻炼,热衷公益事业,是居民们口中的“老叔”。7月6日,在源汇区老街街道受降路社区活动室,记者对他进行了采访。

注重锻炼 喜欢写作

蔡桂林年轻时很喜欢打乒乓球,但因为工作忙碌,只能趁着业余时间打球。退休后,有了更多时间,他就将乒乓球作为自己的主要锻炼项目。蔡桂林家距离沙澧河风景区比较近,景区内设有乒乓球台,每天下午,他都会到景区和几位朋友打球。“景区里很凉快,我们打打球,聊聊天,有时候还打打扑克,心情愉快,还锻炼身体,挺好的。”蔡桂林说。

蔡桂林不仅注重锻炼身体,平时还喜欢写作,生活中有哪些感悟,他都用心记录下来。记者看到,他的作品既有散文,也有顺口溜、快板书等,题材有自然风光,也有生活琐事。“只要想写,我随时随地都会写一段,只要有纸和笔就行。”说起写作的初衷,蔡桂林说,“现在的生活这么好,我写这些,就是为了表达对祖国和生活的热爱。”对于蔡桂林来说,写作给他带来了乐趣,不仅让他抒发心中所感,还帮助他结交了不少朋友,成为他的生活习惯之一。



生活中有哪些感悟,蔡桂林都喜欢用笔记录下来。

乐于助人 热衷公益

蔡桂林是一个热心人,平日里不管谁找他帮忙,他都尽力相帮。2015年,他所在的受降路社区成立了“闲事会”,专门邀请社区热心人为居民义务服务,蔡桂林得知后,积极加入,每周三是“闲事会”固定的活动日,时至今日,蔡桂林一次都没有缺席过。社区举办的其他活动,他也积极参加,义务帮忙。多年来,他参加过慰问困难家庭、“腊八节”免费送粥、清洁家园、宣传各项政策等活动,同时还多次帮居民协调矛盾,是大家公认的热心人。

肠,走在街上,很多人都亲热地喊他“老叔”。

2019年,蔡桂林加入了滨河路爱心粥屋,成为一名志愿者,每天早上5点多,他来到粥屋,帮忙摆放桌椅板凳,为前来吃饭的人盛饭。“爱心粥屋每天早上,都会免费为环卫工人、孤寡老人提供饭菜,这里的志愿者都很有爱心,我能和他们一起贡献一点自己的绵薄之力,觉得很开心,也很有价值。”蔡桂林说。

“人活着,就是要有精气神,能为大家做点事,我觉得自己的精气神就来了,以后还要继续做下去,也希望有更多的人加入我们的队伍。”蔡桂林说。

老有所乐

六旬老人用破烂造“变形金刚”

双眼是灯管,双脚是车轮……山东济宁邹城,61岁的刘孔华用一堆破烂,造出了“变形金刚”。

刘孔华退休前是一名电焊工。他说,用废铜烂铁做艺术品,源于儿子的提议。当时,上初中的儿子特别喜欢篮球运动员乔丹三步跨栏的动作,希望刘孔华做一个“三步跨栏”的小铁艺。于是,刘孔华开始慢慢摸索,“熟能生巧,做着做着便有了更多设计灵感”。之后,刘孔华又造出了鳄鱼、马、骆驼、摩托车、机器人等。

刘孔华介绍,怪兽、机械战警的主体是用煤气罐做的,鳄鱼的筋骨是用大链条和链子做的。刘孔华还给有些作品取了有趣的名字,比如三只大鳄鱼叫“吉祥三宝”,“我很享受这样的生活,把破烂收来,再通过创意赋予它们生命”。

一件作品从创意到完工,有的需要三个月,费时费力费心,但刘孔华乐此不疲。干自己喜欢干的事,是刘孔华退休后的人生格言。他说,只要人有向往,就没有退休。

据《齐鲁晚报》



这个变形金刚出自刘孔华之手。

孝老爱亲

好女婿照顾多病岳父母13年



甘长厚与岳母在一起。

6月30日早上6点,湖北省宜昌市锦绣东庐小区,67岁的甘长厚已经起床熬粥,然后将岳母张金荣小心翼翼地

扶到卫生间洗漱。他对岳父岳母就像对亲生父母一样悉心照料13年,是人人称赞的好女婿、好丈夫。

2007年,甘长厚的岳父母适应不了武汉子女家的生活环境,来宜昌养老。岳父行动不便,又不想跟甘长厚一家住一起。甘长厚跑了很多地方,终于在离自己家不远的地方找到一套满意的房子,然后又亲自监督装修。当年7月,一家人开开心心在宜昌团圆。

起初,甘长厚只需每周给岳父母送菜,每个月给他们换洗晾晒床单。没多久,甘长厚的孙女出生,他既要照顾岳父母又要照顾孙女,却没有任何怨言。

岳父母在宜昌居住十多年时间里,先后住院十多次,甘长厚既要陪伴又要护理,常常一人身兼数职。岳父去世后,甘长厚怕岳母触景生情,将她接到了自己家照顾。

在生活上,甘长厚精心照顾,尽量准备岳母喜欢的饭菜,即使再忙,也确保至少有一人陪护。在精神上,时时关心,给予心灵安慰,让岳母过着无忧无虑、舒心的日子。面对大家的称赞,甘长厚却说:“照顾老人本就是我这个晚辈应尽的义务,而且我也希望把孝老爱亲的中华传统美德传给我的子女。”

据《三峡商报》

养生之道

天文学泰斗喜欢玩网游

日前,98岁天文学泰斗韩天芑给武大毕业生的一封信在网上火了。此前,他和老伴曾双双感染新冠肺炎,后经治疗已康复出院。韩天芑能痊愈,跟他有过硬的身体素质分不开。

仅用一个星期就把烟戒了。韩天芑跟星星打了一辈子交道。夜幕降临,就到了韩天芑最忙的时候:观星、测点、记数、计算、绘图……搞天文测量,基本都是野外作业,一年中有大半时间在野外,风餐露宿。因此,上了年纪后,各种毛病都出来了:他61岁时因甲状腺瘤开刀;67岁、69岁和73岁因膀胱结石3次开刀;79岁因阑尾炎急性发作开刀;81岁因疝气发作,只得再次手术……尽管历经多次手术打击,但因为平时注重保养和锻炼,韩天芑的身体恢复得很快。61岁时,因为支气管炎咳嗽得厉害,他仅用了个星期就彻底戒了烟。平时,韩天芑喜欢走路和骑自行车,80岁时每天还骑自行车绕一大圈,来回45分钟。

平时喜欢玩网游。观星在晚上,为了保证充足的精力,韩天芑每天中午都要睡上个把钟头。如今,他依然保持这样的作息。午睡起来,就坐到电脑前看新闻、打麻将、玩五子棋。“经常动手动脑,能激活大脑。”他说,“我喜欢在电脑上打麻将,不想打了随时退出;如果邀人线下打麻将,不想玩时进退两难,心态就不好。”

韩天芑平时还注重防病。因为有支气管炎,他总是打领带,或者在脖子上系条手帕,晚上睡觉时围条丝巾,“这样能保证不让气管受寒,这个小方法对付支气管炎很有效,我已经多年没有犯病了”。

据《长江日报》

健康宝典

常练腹式呼吸全身受益

呼吸虽是人的本能,但若能有意识地采用正确的方法训练,对老人来说还是不错的养生之道。

医学上将人的呼吸分为胸式呼吸和腹式呼吸。现代人由于经常久坐、缺少运动,许多人呼吸又浅又短,仅用胸式呼吸。这种呼吸方式每次换气量很小,在正常呼吸频率下通气不足,会使体内二氧化碳累积,导致脑部缺氧,出现头晕、乏力的症状。

采用腹式呼吸对老人的健康很有益处。一是可以锻炼肺活量,通过腹部的扩张,使膈肌下降,把空气压进肺部,对其有锻炼作用;二是降低肺部感染概率,常做腹式呼吸能促进肺部物质的交换,病原体可及时被血液中的白细胞吞噬;三是改善腹部器官功能,腹式呼吸利于舒肝利胆,促进胆汁分泌及排泄,减少胆囊结石的发生。另外,腹式呼吸还能通过舒张腹部血管,帮助高血压的降低。

具体方法:取仰卧或舒适的坐姿,放松全身;右手放在腹部肚脐,左手放在胸部;用鼻吸气使腹部隆起(吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动)略停一两秒,然后经口呼出至腹壁下陷(呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动),循环往复,保持每次呼吸的节奏一致;细心体会腹部的一起一落,每分钟约五六次即可,每次练习10分钟左右;经过一段时间练习后,可将手拿开,只用意识关注呼吸过程。

据《生命时报》