

每周四天都有课 次次准点不迟到

近九旬老人最放不下的就是老年大学课本

文 / 吴宽宏

满头银发,一脸笑容。精神矍铄,谈笑风生。已近九旬,还是学生。书不离手,学而不厌。每次上课,绝不迟到。这就是一位 89 岁耄耋老人的生活面貌。早在 1996 年,时年 67 岁的她,便与一批热爱文学的老年人,一同走进了陕西省老年大学北校区古典文学班。连续 22 年来,她和这个群体的成员相扶相携就再也没有分开,一起遨游在中国古典文学的海洋里。尽管岁月的年轮。在她的额头上,增添了一道又一道深深的皱纹,但她常年坚持学习的劲头却丝毫不减,并在学习中陶冶情操,以文会友,寻觅知音,寄托情怀,感悟人生,收获快乐,收获健康,让文学艺术为自己的晚年生活增添了一份无与伦比的乐趣和精神寄托。这位高龄老人,就是曾连续 26 年担任了七届西安市莲湖区政协委员的权玉霞。

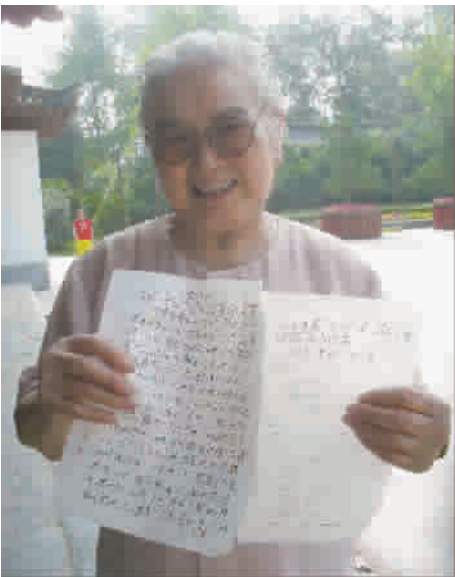
任政协委员 提出将“捉蒋亭”改为“兵谏亭”

1929 年 8 月 15 日,权玉霞出生于西安市,曾当过多年的小学教师,接着又长期在一家自筹资金办起来的印刷企业里担任领导。1980 年,她加入了民革,并从 1981 年开始,担任西安市莲湖区政协委员,先后提交提案 28 件,被采纳 9 件,其中关于将“捉蒋亭”改为“兵谏亭”、以利于国共第三次合作就是其中之一。

两岸关系缓和后,因她多名亲戚同学在台湾,她曾去台湾探亲访友。在台湾与各方面人士接触,使她强烈地感受到了台湾民众盼望两岸关系和缓的美好愿望。返回西安后,她便认真考虑如何才能为促进两岸关系向和缓方向加快发展而做一些实实在在的事情。于是,她就想到了临潼骊山上纪念“双十二事变”的那个标志性建筑——“捉蒋亭”。她觉得这个“捉蒋亭”的名称显然不利于改善两岸关系,她便有了想促成改掉这个老名称的想法。随后,她把把这个想法说给另外两位莲湖区政协委员听,并获得赞同。他们三个人便于 1986 年 4 月联名拟就了一份提案,郑重地提交给莲湖区政协会议,希望能将“捉蒋亭”改为“兵谏亭”,这一提案很快便得到了西安市人民政府的高度重视。1986 年 12 月,在纪念“西安事变”50 周年前夕,西安市人民政府作出决定,正式将“捉蒋亭”改为“兵谏亭”。随后,许多海内外人士再去临潼骊山,都认为“兵谏亭”这个叫法恰到好处,比较准确。既尊重史实,又不带有政治偏见,客观再现了那一段历史,同时也寄托了大陆人民对两岸统一的渴望。

进老年大学 几十年只学习不毕业

因年事已高卸任政协委员之后,虽说她不再担任各种社会职务,但权玉霞依然壮心不已,加入了老有所学的行列,先是在陕西老年大学学英语、学古典文学、学书法、学绘画、学诗词,后又先后转到西安交大老年大学学



习古诗词、在碑林区老年大学学习古诗词、在西安老战士大学直属分校学习古诗词,眼下正在西安小寨工人文化宫退休职工文学班继续学习。

权玉霞老人说,老年大学的学制是三年一个周期,即学完三年就可以毕业。而她已经学了好多个周期了,可她还不想毕业,还想跟着老年大学老师继续再学下去。

在这二十多年时间里,权玉霞老人跟随老师从先秦文学到宋元明清,在中华五千年历史的长河里穿越了多个轮回,使她不仅对祖国博大精深的文化历史有了进一步的了解,而且也深深感受到了古典文学的无穷魅力。深切认识到那些凝聚了无数古人聪明智慧、蕴含着深刻人生哲理的佳作名篇,对于生活、学习、工作在今天的人们依然有着积极的指导意义。因而,任凭一年四季风吹雨打烈日暴晒或者寒风刺骨,她依然无怨无悔地守望着一方心灵的天空而怡然自乐。

在接受记者采访时,权玉霞老人感慨地对记者说,年龄大了,家庭一旦出现变故,心情就容易郁闷。而自从走进了老年大学,她结识了不少学友,学友们之间的友爱与相互关照,让自己的心情逐渐走出了低谷。特别是她所在的这个中国文学诗词班,更像是一个大家庭。他们之间既是同学、是师生,也是朋友、是兄弟姐妹,亲如一家,情深谊长。他们不但在上课时间到一个教室里听课,而且还经常开展一些户外集体采风活动,相约同去西安周边的一些著名景点尽情享受阳光、蓝天、美景。大伙儿在一起忘了烦恼,忘了忧郁,收获了快乐,也收获了健康。

活到老学到老 有生之年绝不放下书本

权玉霞老人对记者说,不少老年人的心中都有一块属于自己的地方,这个地方会让人魂牵梦绕,她心中的这个地方就是老年大学古典文学班。每逢开学的日子,她都会按捺不住激动与喜悦,准时前去报到。她觉得自己在老年大学里越活越年轻,让她时时都有第二青春的感觉。除了前去老年大学上课听讲,回到家里,她的大多数时间都是泡杯茶,捧着书本,品茗读书。每每读到会心处,深感茶香书香沁人心脾,越学越对古典文学的兴趣愈发浓厚。在众学友的影响下,她时不时还自己动手学着写一些诗歌,抒发对和谐社会的感慨。她曾写了这样一首诗歌表达她的心声:“退休喜进大学门,临帖习文日日新。健体强身勤动脑,神清气爽又逢春。”

权玉霞老人表示,活到老学到老,她在有生之年绝不放下书本!她还会继续一如既往地学下去,从而让自己的晚年生活过得充实再充实,满意更满意。再就是她心中还有一个最大的愿望,就是想健健康康地活着,力争亲眼看到两岸和平统一时那个中华民族的盛典。



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

颐养妙招

防衰老常按重点穴

文 / 张洪军

穴位按摩具有刺激人体特定的穴位,激发人的经络之气,以达到通经活络、调整人的机能、祛邪扶正的目的。常按摩五个穴位可以抗衰老。

百会穴。头顶至后脑的 0.618 处是百会穴,在头顶正中心。百会穴由于处于人之头顶,在人的最高处,因此人体各经上传的阳气都交会于此。按摩法:端坐在椅子上,用手掌按摩百会穴,每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩 50 圈,每日 2-3 次,可以疏通经络,提升督脉的阳气;叩击法:用右空心掌轻轻叩击百会穴,每次 10 下,可以保持心情舒畅,解除烦恼;艾灸法:悬灸、雀啄灸百会穴,15-20 分钟左右。

印堂穴。从下巴算起,位于头部 0.618 处为印堂穴,在两眉连线的中点。印堂穴是经外奇穴之一,中医认可的主要功用是清头明目,通鼻开窍。揪印堂穴可以有效缓解鼻部干燥,使鼻腔内的黏液分泌增加,保持鼻腔的湿润,还可预防鼻出血、鼻炎以及感冒等疾病。方法:用屈曲的拇指和食指轻轻地揪印堂穴,并作轻柔缓和的揉动,以局部感觉发麻、发胀为宜。一般揪揉 2 分钟。

膻中穴。在人体的中间部分,躯干 0.618 处为膻中穴,在两乳头连线中间。膻中穴是心包经经气聚集之处,又是任脉、足太阴、

足少阴、手太阳、手少阳经的交会穴,能理气活血通络,宽胸理气,止咳平喘。现代医学研究也证实,刺激该穴可通过调节神经功能,有效治疗哮喘、胸闷、心悸、心烦、心绞痛等。特别是有乳腺问题的人,可以经常按揉此穴。每天按揉 100 下,时间约 2-3 分钟。想不开的事、闷气就这样散开了,人会特别安宁、舒心。

涌泉穴。脚后跟到脚趾的 0.618 处是涌泉穴,在脚心。中医说:“肾出于涌泉,涌泉者足心也。”意思是说:肾经之气犹如源泉之水,来源于足下,涌出灌溉周身四肢各处。所以,涌泉穴在人体养生方面有重要作用。每日坚持推搓涌泉穴,可使老人精力旺盛,体质增强,防病能力也会增强。方法:取自然体位、仰卧位或俯卧位,用自己双脚作相互交替的对搓动作,也可用脚心蹬搓床头或其他器械。

关元穴。脚底到头顶的 0.618 处为关元穴,在肚脐下四横指处。关元穴是小肠的募穴,小肠之气集聚此穴并经此穴输转至皮部,是养生吐纳吸气凝神的地方。中医认为,关元穴具有培元固本、补益下焦之功。按揉关元穴,可以调节内分泌,改善长斑、长痘痘的状况;注意不可以过度用力,按揉时只要局部有酸胀感即可;受寒引发的痛经,热敷此穴也有很好的效果。

益寿新知

感觉老易患病

文 / 隽秀

法国蒙彼利埃大学和美国佛罗里达州立大学联合研究发现,感觉自己比同龄人更衰老的人在进入老年阶段后,更有可能住院。研究者从美国的三项研究中选取分析了 1 万多名成年人健康调查数据,参与者年龄分布广泛。在每个样本群中,研究者通过询问每名参与者认定的主观年龄。研究中,参试者需提供先前被诊断患有的疾病,并且填写调查问卷,以评价自己的精神状态。在之后的随访期内,参与者要报告他们是否出于任何原因而住院治疗。

研究者在评估了年龄、性别、种族和教育程度等因素之后,结果发现,感觉自己比实际年龄老的人在两到十年里住院治疗的可能性要高出 10%~25%。这一

结论在三个样本群中均成立。研究负责人安吉丽娜·瑟金博士解释称,自我感觉衰老更容易让人患上抑郁症,慢性疾病等身体健康问题也更多。此外,这些人更有可能久坐不动,认知功能衰退速度较快,这些因素都会导致住院治疗。身心状况较差也会影响人们对自身年龄的感受,反过来增加住院风险及医疗费用等支出。

研究认为,人们对自己主观年龄的界定,对于未来住院治疗风险的评估的确具有参考价值。但感觉不佳也不是没有回旋的余地,专家建议多参加体育锻炼项目,以降低抑郁症和慢性的发病风险;同时,积极调整自身状态,通过拥有健康的习惯、乐观的心态,让自己更年轻、更健康。

养生一得

山楂粥预防心绞痛

文 / 郭旭光

山楂干品 50 克,(鲜品 100 克),粳米 50 克,红糖 30 克。将粳米、山楂洗净。先将山楂放入砂锅中煎汁去渣,再将粳米放入山楂汁

内按常法煮粥,待粥煮好时放入红糖煮沸即成。早晚分次温服一小碗。为了预防发作,每年从冬季开始,经常食用此粥,效果更佳。