

“50后”“60后”：

## 好好规划迎接“新学期”

本报记者 梁智玲

进入9月,学生迎来开学季,如何度过新学期成为热点话题。开学,可不仅仅是学生的专利,银龄也迎来缤纷开学季。连日来,我市的“50后”“60后”们,忙着选择合适的上学地点,挑选自己最感兴趣的专业,为新学期制订计划,为丰富、充实的老年生活作准备。

8月31日,解放区老年大学发出了一条秋学期招生补招生的通知,引起很多老年人关注。“正想着给自己找点事情,这可是个好机会,我得好好挑选自己喜欢的专业,认真学习一些新知识。”“60后”李阿姨说。记者在报名现场看到,赶来报名的老年人有不少。

老有所学,老有所乐,让老年生活更加充实、丰富,已成为越来越多老年人的共识,也是我市很多老年人选择的养老新方式。今年69岁徐阿姨特别推崇老有所学,退休后这10多年时间,她通过自学、上网课、上老年大学等多种方法,从零基础开始,学习葫芦丝、钢琴、游泳、绘画等多门课程。为了上好这些课,她制订了学习计划,列好了每天时间表,并持之以恒坚持了下来。如今,这几门课程她都学得模棱像样,有几次还在一些中老年赛事中获得了奖项。“我被身边的朋友称为‘学习达人’,也带动身边很多老年朋友走上了学习之路,过上更有乐趣的老年生活。”她说。

为了丰富老年人的生活,近年来,我市一些老年大学连年增加学位,并根据老年人的需求新增有特色的专业。比如,解放区老年大学从办学初期的10多个专业,发展到如今



的近30个专业,内容涵盖艺术、文化、医学、生活技能等多个领域,逐步满足老年人的需求。除此之外,我市不少单位、社区还与老年大学联合,开办老年大学分校,并根据所针对老年人群的需求,精准开设专业课,为老年人搭建就近学习的平台。“英语专业、计算机专业、智能手机应用等专业都是在老年人的要求下新开设的,这些课程让老年人更好地适应时代发展,很受欢迎。”解放区老年大学校长张巧红说。

记者了解到,老年大学开设的课程都是公益性质,越来越多志愿者在这个平台上,加入了助老服务队伍。河南理工大学青年志愿者与解放区老年大学结了帮扶对子,大学生志愿者利用课余时间,为老年人讲解智能手机的使用、基础电脑知识等课程,备受老年人青睐。老年学员毋阿姨用两年时间,学习手机扫码支付、网上社交、线上购物等课程,很好地适应时代的发展。虽已70多岁高龄,但家人都

称赞她“越来越时尚,越活越年轻”。

为了让自己充实起来,很多老年人同时报名学习了好几门课程。去年成为老年大学学员的“50后”学员李永德,今年报名了新疆舞、豫剧等课程。他说,自己喜欢体育运动,学游泳、骑行,对文艺活动一窍不通,报名了这两门课程,就是想挑战一下自己,让老年生活过得更精彩。“孩子和老伴儿都非常支持我,我也越学越有劲,新学期要下功夫好好学。”他说。

记者了解到,新冠肺炎疫情常态化防控下,我市正常开课的老年大学严格遵循扫描场所码、查验健康码、测量体温后进入教室上课的规定。“新学期也会按照疫情防控的要求,全面安排教学管理、校园安全等方面部署,按要求确定开学时间,让老年学员们在新学期有所学,有所乐。”张巧红说。

上图 老年大学报名现场。本报记者 梁智玲 摄

## 张敏:手撕包菜 麻辣鲜香

本报记者 王梦梦

“很多人做的手撕包菜不是软得都是水,就是不入味。手撕包菜作为一道家常菜,越是简单越要讲究做法,我的这种做法做出来麻辣鲜香、清脆爽口,非常下饭。”8月31日,家住锦绣江南小区、33岁的市民张敏说。

张敏分享了手撕包菜的做法:首先要选择那种不是很紧实的包菜,把根部切掉,手撕成小块,需要避开老筋,不然会影响口感。需要注意的是包菜一定要手撕,撕出来的叶片是自然断裂,炒起来更易入味,切记不能用刀切。撕好的包菜用水清洗干净,控干水分。把蒜切片,干辣椒、小米椒切段,然后调一个料汁:碗中加入一勺生抽,两勺陈醋,一勺蚝油,半勺白糖,再加入适量盐、鸡精后搅匀。起锅烧油,油热后放入花椒、蒜、干辣椒,爆出香味,随后放入包菜进行翻炒,等包菜断生后,沿着锅边倒入调好的料汁继续翻炒,使包菜充分入味,随后放入切好的小米椒,再翻炒几下就可以出锅了。

“包菜不能炒时间太长,照我的办法做既保持了包菜颜色,又增加了其鲜香,在家里,几分钟就能轻松搞定,全家人都爱吃。”张敏说。



上图 张敏展示做好的手撕包菜。

左图 手撕包菜。本报记者 王梦梦 摄



扫二维码  
观看视频



## 忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介:

王春来,作家,一级警督。照顾瘫痪的父母双亲12年,发明照顾老人的护理工具数十件(收藏于孝道博物馆),被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子,身体力行诠释了忠孝两全的

不凡人生。

曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大大德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等诸多荣誉。

〇一五 学美术干啥?

1973年3月6日

好久没有记日记了,母亲说:“今天是二月二,龙抬头。”我不懂,母亲解释道:“就是二十四节气中的惊蛰,妈妈小时候你姥爷常说,‘惊蛰节到闻雷声,震醒蛰伏越冬虫’‘春雷响,万物长’。”

大墙里文化人很多,有个画家要教我画画。

那个老画家看我放羊时闲转悠,就劝我说:“你学美术吧?”我知道他是个画家,干部们对他也很好。

我问:“学美术干啥?”

他说:“这是艺术追求呀!”

我笑道:“我吃饱饭没事干,追求什么艺术呀?”

他傻眼了,张口结舌地望着我说:“艺术是……”

我又好奇地问:“啥叫艺术,我追得上吗?”

他眼睛亮了,问:“你想要钱吗?”

我想起母亲砸石头时满脸血淋淋的情形,一个月有时只有几块钱收入,但是能买药救姥姥。我激动地说:“当然想要!”

他说:“学画画就能变出钱来。”

我见过这个老画家的画,干部办公室里的上山虎就是他画的,架子车维修房里也有一幅画,两只猫在全神贯注地盯着一只蝴蝶。我原先还认为那是印刷出来的画,现在知道也是他画的。还有晾瓦房两扇大门上一男一女白描头像,栩栩如生,听说也是他画的。

他是大画家,可是画与钱有什么关系呢?我怀疑:“你骗人。”

他有些吃惊地望着我,好一会儿才说:“我现在身上没有一分钱,对不对?”

我说:“你身上不能有钱,有钱我就告诉干部。”

他摇摇头,说:“我只是打个比方,你听我说,我能让你身上的钱变成我的钱,你信不信?”

我讥笑他说:“你偷钱算啥本事?还是画家哩,你丢人不丢人?”

他哭笑不得地说:“哪能偷?我让你乖乖地自己掏出钱来给我。”

我撇撇嘴,说:“除非我脑

子有病。”他一把抽出我上衣口袋里的黑色钢笔,说:“我用几分钟,就能把你身上的钱挣到我手里。”

我心疼地说:“我可只有这一只钢笔,你要弄坏了得赔我。”

他不吭声,找了根小钢锯条掰断,用锯条棱角在我的钢笔上刻画起来,然后用黄绿粉笔涂抹在刻画处,又用劳动服一擦,3分钟后就将钢笔递给我说:“你看着拿钱吧!”

钢笔上有一只展翅欲飞的鸟,绿色的,背面还有我的名字,金黄色的名字在黑色钢笔衬托下金光闪闪,太漂亮了!我的双眼被黑色钢笔上金绿色的字画照亮了。

他见此情形,得意地说:“一只鸟5分钱,一个名字5分钱,总共应收一角钱,我只收你5分钱,干不干?”

我知道在学校门口有个老头儿,他在钢笔上刻名画鸟,也是要收一角钱的,这是硬价钱。我曾与那个老头儿还价5分钱,他说什么也不干,却没想到这个画家也有这一手绝活儿,而且画的鸟儿更漂亮。我想,画画也许真的是一件很挣钱的事。

画家又铆足了劲儿劝我说:“你要当上画家,就像齐白石,用毛笔在纸上一点,墨水就能发亮变成金子。”

我不敢不信了。我若能挣来钱,妈妈就不用去砸石头了,而且我还要挣很多钱,为姥姥还有河北的大爷治病。

## ●今悟

常言道,艰辛出孝子,纨绔废男儿。我这个原本对美术没有兴趣的人为什么学画?追寻学画的根源,是艰难的生活中体恤可怜的母亲——为母亲不再劳累、为家族老人的康复而追求艺术。

47年后,我的孩子问:“爸,当年您有画家梦吗?”我对孩子说:“有,问题是画家梦是怎么形成的?孩子,真正的画家梦是当年在艰苦环境里的不屈之心作用下逐渐形成的,这一切的根源是可怜爹娘的心。明白了吗?爸爸的画家梦实质上是孝心梦,想让家里好起来。”(未完待续)