

## 七旬老人

## 退休生活乐呵呵

本报记者 梁智玲

书法、绘画、二胡、唢呐、表演……这些兴趣爱好，让范玉军老人的退休生活“不闲”。退休后，他开始自学才艺。十几年来，他除了收获厚厚一摞证书、各种各样的会员证外，还收获了乐观的心态、健康的身体。他逢人就说，丰富充实的退休生活，是一笔珍贵的财富，自己的退休生活赚了。

3月1日6时，范玉军如往常一样，洗漱好提着水桶和大毛笔，走出家门来到市龙源湖公园，开始在地上写毛笔字。写完一小桶水，再锻炼一会儿身体回家，一天的生活正式开启。“一整天忙忙碌碌的，为了兴趣爱好，我一刻也不闲着。”他说。

范玉军今年72岁，退休前是一名监狱干警。自退休后的第一天起，他就开始计划、安排自己的退休生活。“一定不能让自己闲下来，生活安排得越丰富多彩越好。”他坚定了自己的信念。

由于在工作中积累了丰富的经验，刚退休的他积极发挥余热，在焦作师专保卫科“重新就业”。整日与朝气蓬勃的大学生相处，他感觉自己还年轻，坦言“自己也上了几年大学”。工作期间，他自学了美术、二胡，闲暇之余到教室里“蹭课”，和学生们交流专业知识。“越学越上瘾，一天不学习就感觉心里空落落的，缺了点啥似的。”他说。也是从那时起，他对美术、音乐有了新的认识。

在范玉军家里，墙壁上挂满了书画作品，桌子上、柜子里、地板上堆放最多的也是书画作品。他说，这些年也没请教过老师，全靠自己摸索、练习，心里时时刻刻装着书画，随时随地都能开始练习。记者采访时，范玉军的老伴儿开玩笑地说：“他已经到痴迷的地步了，啥也不管、啥也不问，心中只有书、画、二胡。”

在范玉军眼里，别人丢弃的废纸箱、包装纸，都是能拿来练习书画的珍宝。他在一卷十几米长、1米多宽的包装纸上，写满了毛泽东诗词；他还把一个一人多高的冰箱外包装纸箱当成画布，画满了画……

记者问：“这么大幅的作品，完成一幅需要多长时间？累不累？”“少则半天，多则好几天。”范玉军说，“我把客厅的桌椅都挪开，蹲在地上写、



弯着腰写，快乐得很，一点儿也不觉得累。”这些年，他经常带着自己的作品参加书画展，每每听到称赞声、或是拿回来了获奖证书，他都会高兴很久。他说，这是一笔精神财富，只有经历了才能体会到其中的成就和幸福。

说了这么多，你可千万别认为范玉军只“痴迷”于书画。家中保存的满满一盒“会员证”，是他多年坚持不懈的印证。其中有中国老年书画家协会会员证、焦作书画家协会会员证、焦作市老年书画研究会会员证、焦作市文艺家协会会员证，还有焦作市影视城影视演员俱乐部会员证。说起焦作市影视城影视演员俱乐部会员证，范玉军有一段美好的回忆：“退休后，我在影视城当了好几年群众演员，参演了好几部电视

## ■记者手记

## 老有所乐生活新

□梁智玲

老年是人生的一个重要阶段，自然面对，找到新乐趣、开启新生活很有必要。在现实生活中，很多人步入老年后，或多或少会出现失落感、孤独感。老年人该如何愉快、充实地享受老年生活，保持良好心理状态呢？

让老年人继续学习新知识，在“学中乐、乐中学”，不失为一种促进老年人身心健康的好办法。范玉军为大家做了榜样，积极乐观的心态、丰富多彩的生活，很有感染力。

呼吸道症状，如咳嗽、流涕、咽痛等。

如何判断自己是感冒还是甲流？司伟说，如果感染的是普通感冒，多以打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热、头痛表现为主，通常症状轻微且多数能自己恢复。如果感染了甲流，一般表现为急性起病、发热（部分病例可出现高热，体温在39℃至40℃之间），伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，也可能出现呕吐、腹泻等症状。对老年人来说，身体出现突发高热，

剧，劳累是一定的，但收获的快乐也很多，还学到了很多。”翻开会员证后面的参演影视拍摄记录，记者了解到，他参演了《春秋祭》《西绝秘史》《传奇》等影视剧。如今，他经常翻看当时留下的剧照，每次回忆起当时拍摄的情形，都满怀欣喜。

学习乐器，也是范玉军丰富退休生活的一个习惯。家里客厅的一角，被他称为“音乐角”，二胡、唢呐等乐器以及相关的资料、书籍都放在这里。因为乐器，他还结识了很多志同道合的老年朋友，他们经常相约在一起切磋提升、聊天解闷。“这些爱好既陶冶了我的情操，也让我学习了知识，还帮我结识了朋友，真是一举多得。”他说。

上图 范玉军展示自己的书法作品。 本报记者 梁智玲 摄

实现老有所乐需要老年人自己调整心态，也需要全社会的关爱和帮助。社会各界形成合力，为老年人搭建更多、更适合的老有所乐、老有所学平台，非常有必要。创新发展老年教育、丰富老年人文体休闲生活，支持老年人参与体育健身等都是值得我们思考的课题。我们相信，老年人主动找乐，再加上社会关注，会有越来越多老年人“老有所乐”，过上新鲜有趣的晚年生活。

恶寒、全身酸痛、持续疲乏等症状，要确定下是否感染了甲流。

在日常生活中，老年人该如何预防甲流？最有效预防方式是接种流感疫苗。除了接种疫苗外，由于甲流属于呼吸道传染病，防护时需要坚持“勤洗手”“戴口罩”“少聚集”“一米线”等措施。此外，老年朋友还应均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度劳累，保持较好的抵抗力；每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜，保持居住环境清洁。



连载

## 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12年，发明照顾老人的护理工具数十件（目前收藏于孝道博物馆），被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子，身体力行地诠释了忠

孝两全的不凡人生。

他曾获得“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”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等荣誉称号。

## 二五一 幸福计时

2008年1月21日

今天是大寒节气。病房外面依旧大雪纷飞，听说一些地方出现了雪灾。

母亲心衰躺不下，加之双脚血液循环不好，更加难受。

母亲的主治大夫把我从父亲病床前叫到四楼的医生办公室，让我签了病危通知书后，再次问道：“如果给你母亲截肢，你同意吗？”

母亲的状态肯定承受不了手术，我战栗着说：“再治疗观察一下，可以吗？”

我的阅历告诉我，拥有父母的幸福时光已经开始以秒计算了……

晚上，母亲难受得厉害，父亲也很危险，我像疯子一般整夜整夜地楼上楼下奔跑。

## ●今悟

当时，我快倒下了，但是头脑清晰。次日2时，母亲不舒服，我与大夫沟通了治疗方案后，握着母亲的手凝视母亲，泪眼享受拥有父母的最后时光。

12年后，我的孩子问：“爸，当时您是什么心情？”我对孩子说：“当时，爸爸像疯子一样做事，内心却很镇静。爸爸了解你奶奶的身体状态，拒绝了医生的手术建议。那夜，你奶奶躺下难受坐着也不行，为了让你奶奶好受点，爸爸不停地给

其变换坐卧姿势。邻床的陪护和病人都受到影响无法入睡，要求换病房。”

## 二五二 执着

2008年1月22日

周围的人不停地劝我放弃父母，别治疗了，别再花冤枉钱了。

闻言，我脑子一片空白，两眼发黑……黑暗中，我看到父母在向我招手，“儿子，你别坚持了，让我们走吧！”

我的身体与神经再次到了崩溃的边缘，大叫：“不，不……”

我挣扎着起来，睁开了眼睛。

我绝望地看着医生，泪水夺眶而出，大声说：“你问问老天爷，问一问外面的雪花，儿女有没有权利放弃父母的命？”

## ●今悟

所有人都在苦口婆心地给我讲坚持的结果。我知道结果，可是我割不断的父子情岂能用钱来衡量？

12年后，我的孩子问：“爸，当年您怎么想的？”我对孩子说：“想法不重要，重要的是能否抗得住，众人的劝说的确是巨大压力。当年，爸爸闭上眼睛就看到有人来抢夺你爷爷、奶奶，爸爸总是大喊着冲上去夺回你爷爷、奶奶。孩子，爸爸明白，这是最后的执着——即使再难也要坚守执着。”（未完待续）

## 甲流来袭

## 老年人如何作好防护

本报讯（记者梁智玲）近日，部分地区进入甲流高发期，不少家有老人的家庭担心起来：怎样预防甲流？如何判断自己是否感染了甲流？就大家关心的问题，记者邀请了市中医院感染性疾病科护士长司伟进行解答。

甲流指甲型流感，是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病，常发生在冬春季。甲流的潜伏期通常是1天至3天，最主要的症状是发热、全身肌肉酸痛与头痛，也会有一些较轻的