

活到老 学到老

□ 周品华

今年春节,在我居住的华鸿锦园小区家里,发生了一起完全可以避免的、不大亦不小的、不称心愉快的事,除夕那天下午,我见家里诸多人在忙碌,用不着我插手,天空又久后放晴,就独自去吴乐敞新开辟的居民区等地溜达和散心。自认为前往散步式的行路,返回乘一路公交车,非常方便,往返最多不足一小时,我如此散步少说也有几十次了,此种熟门熟路,绝对误不了吃年夜饭。可那天偏偏所有公交车提早停开,约在下午两点半,县城所有公交车停开,驾驶员均回家过年,我只好从源古路改为步行快速回家,结果拖延了返家时间。使得家人心急如焚,到处联系和寻找。尽管自己急急忙忙快步返回,还是延误了吃年夜饭,给家人扫了兴致,降低了过年的乐趣。

发生此种让人哭笑不得的事,也怪自己一时心慌意乱,没有提前了解公交车的情况。经历此事后,我学会提前去了解公交车的停靠时间、停靠站点等有关常识,方便出行。

如今的新时代,值得我们老人欣赏和学习的新技能新知识日新月异,层出不穷。就我来说,对日常使用的智能手机也有许多方面,还需要继续学习,如网约乘车、网约购物和网约就医等等,对我来说

都还是门外汉。当然,对学习新事物,要从自身的体力和脑力健康状况的实际出发,从少到多,从易到难,一步一个脚印地学。但一定要有虚心学习的好心态,能够乐于做小学生,拜能者为师,向内行的人学习,向年轻人学习。

如今的社会可以说,一代超过一代,有如长江后浪推前浪,一浪高过一浪,我们要学习,要向子女辈学,甚至向第三代孙子孙女辈学。他们年轻人见多识广,思维敏捷,接受新事物快,了解的知识面也比我们广。

如今,本着虚心学习的观念,经儿女指点和传授,我除知悉如何压缩等候时间乘公交车出行的常识和技能外,还初步学会和掌握了在摄影景观图片中,如何拼图发微信的操作技能。以此拼成的景观图片微信发送给亲朋好友,既美观又减少了篇幅,这又为较全面地使用和发挥智能手机功能往前推进了一步,也为结交亲朋好友,减少自身因年老而产生的寂寞感和孤独感增添了新的功能。

以上记述的,仅是出行和交友两方面如何通过学习增添新知识的事,日常的家务事就我来说,亦应该引起重视,加以很好地学习。我虽离岗退休多年,但应邀参与地方史志的编纂等等社会工作,依旧

很少插手家务,在家里仅做点扫地及洗碗筷等简易的事,其他大小家务事都全仗老伴一手操作。如果她患起重病,或先我而走,那我的生活简直难以设想,会无所适从。所以一些平时很少触及的烧菜、清洗衣被等家务事以及如何接待来客等事务,亦要向老伴多学点,尽可能多参与,而不是袖手旁观。

还有更为重要的是,我作为一个退休公务员和共产党员,更要站高望远,在妥善对待和处理个人和家庭事务的同时,还应该多多关注地方乃至国家的大事。要争取做到对自身的事、家庭的事和国家的事,事事关心,尽可能对国家的大事出点微薄之力。以此要求检查,在学习上的要求更无止境,确实要争取做到活一辈子,学习一辈子,做一辈子的学生。要向那些一心为公的先进模范人物学习,关心国家大事,增强家国情怀,尽可能在对待和处理公与私、自己的小家与党和国家的大家的关系上摆正位置,尽可能通过学习,为国家的兴旺发达和中华民族的伟大复兴做点添砖加瓦的事,至少不做绊脚石。以此要求衡量,我这个老人确实要活到老,学到老,要甘于拜能者和先进模范人物为师,做一辈子的学生和学徒。



老年健康信息 20 条

1. 积极认识老龄化和衰老。老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,早期发现和规范治疗疾病,对于中晚期疾病以维持功能为主。

2. 合理膳食,均衡营养。老年人饮食要定时、定量,每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类(粗细搭配),动物性食物,蔬菜、水果,奶类及奶制品,以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点,一日三餐能量分配为早餐约 30%,午餐约 40%,晚餐约 30%,上下午各加一次零食或水果。

3. 适度运动,循序渐进。老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午 10~11 点和下午 3~5 点为最佳运动时间,每次运动时间 30~60 分钟为宜。

4. 及早戒烟,限量饮酒。戒烟越早越好。如饮酒,应当限量,避免饮用 45 度以上烈性酒,切忌

酗酒。

5. 保持良好睡眠。每天最好午休 1 小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者,应当及时就医。如使用安眠药,请遵医嘱。

6. 定期自我监测血压。测前应当休息 5 分钟,避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍,间隔 1 分钟,取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压 3 次(早、中、晚各 1 次)。警惕血压晨峰现象,防止心肌梗死和脑卒中;同时应当避免血压过低,特别是由于用药不当所致的低血压。

7. 定期监测血糖。老年人应该每 1~2 个月监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后 2 小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时,每周至少监测 1~2 次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽,空腹血糖<7.8 毫摩/升,餐后 2 小时血糖<11.1 毫摩/升,或糖化血红蛋白水平控制在 7.0%~7.5%即可。

8. 预防心脑血管疾病。老年人应当保持健康生活方式,控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。

9. 关注脑卒中早期症状,及早送医。一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木,偏盲,语言不利,眩晕伴恶心、呕吐,复视等症状,必须拨打“120”,紧急送到有条件的医院救治。

10. 重视视听功能下降。避免随便挖耳;少喝浓茶、咖啡;严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证;力求相对安静的生活环境。听力下降严重时,老年人要及时到医疗机构检查,必要时佩戴助听器。定期检查视力,发现视力下降及时就诊。 (未完待续)



战冠魔

小虫作祟奈如何,
那怕瘟神唱鬼歌。
众志成城齐上阵,
仁医天使伏妖魔。

情满人间

疫魔无情人却有情,
一方有难八方支援。
心怀大爱情满人间,
用心服务精彩无限。
(汪椒华)

章半仙与“西郭周”

“西郭周”是遂昌县城的一个古地名。郭,古汉语指外城;周,指周氏宗族,有《西郭周氏宗谱》为证。“西郭周”原意指县城西门外的周家,后来演变为“城西周氏家族居住的那一片地方”。如今有些人写成“西角周”“西角洲”,都是笔误。

《西郭周氏宗谱》记载:西郭周氏始祖周哲,原籍扬州江都,北宋天禧五年(1021)任遂昌教谕,后升任处州府教授,因病辞官后定居遂昌县城西郭月山下忠厚坊。哲子仕贤,由廷对官至右文殿修撰。仕贤长子逸由,教官转国子学录;次子道仕,迪功郎;三子述,中进士,官至太常寺丞。其后人还有南宋绍兴年间武举人周景庆、南宋理宗时期大理寺正卿周保育等。人才辈出,故事连篇,成为遂昌名门望族。

“西郭周”最具传奇色彩的故事称作“华表仙迹”。这个故事要从“半仙”章思廉说起。

章思廉是县城寿光宫的道士,也是周哲的好朋友。有一次,处州府郡守钱公派人抬着轿子来遂昌请章道士去府衙。章思廉在处州“两月不粒食,惟日饮醇酒。忽出游半日而归,因问曰‘吕洞宾今何在?’”,答曰‘正在张公桥洗纸被’。”郡守即前往拜谒,到达张公桥附近,空中隐隐有声音“此思廉小儿饶舌也”。后来,章道士对郡守言归,“乃端坐而逝”。郡守无奈,只得依俗将其安葬。下葬后的第二天,在丽水县少微山后,却有人看见章半仙只穿一只鞋子在钓鱼。人们回头挖开其墓,发现棺中仅剩一只旧鞋。因此,明代成化年间《处州府志》说章思廉名气很大,被老百姓视为仙人。

话说周哲病逝之后,章思廉吩咐周妻倪氏,将灵柩停放在东厢房中,七天内不得启视。家人照办。七日后开门,只见无数蚂蚁搬来黄沙护棺,“聚沙成塔”,于是就地垒坟,称之为“仙葬”。章半仙在沙

坟斜插一块“华表”,倒地悬虚尺余,摇而动。且曰:“华表直,我当复出”。

“华表仙迹”的故事从此载入历代县志、府志。仅清代就有康熙时期县令缪之弼、姚启文,雍正时期教谕陈世修,本县雍正二年岁贡、授余杭训导童国柱等题写《华表记异》《华表歌》《华表诗》《题华表仙迹》,录入《西郭周氏宗谱》。又有本县西乡关川人、雍正八年(1730)拔贡毛桓作《西郭周氏墓表歌》如下:

遂昌宋教授周公墓左石表,相传为仙人手植,旧卧于地。自康熙丙寅(1686)大水后渐竖,且卓立不少倾,然摇之辄动挽之不仆。庚子(1720)四月初四夜,忽横折如锯入地寸许。时人多为诗歌以志异,因从而和焉。

教授坟东径丈石,
云是仙人手所掷。
斲之削之欲成方,
六百年来卧松柏。〔1〕
是谁扶起更耸然,
轻撼似颠挽不蹶。〔2〕
植根入地知几许,
机缄秘密无由传。

教授祠前春风好,
游人杂踏怜芳草。
薜荔墙高晓月斜,
神物呵护苍山老。
夜半重来丁令威,
唤人学仙听者稀。
孤鹤翔空复谁语,
踏翻华表自归去。

〔1〕斲,音“竹”,大锄,引申为掘。〔2〕蹶,音“颠”,跌倒。

毛桓说的“踏翻华表”之事当时并未发生。“西郭周”的沙坟华表又屹立了二百多年,直至 1967 年文化大革命时期才真正被“踏翻”毁灭。再过了将近五十年,2014—2015 年“西郭周”片区拆迁,所有的旧城遗迹都被抹去,旧址地块新建了“中央首府”住宅小区。只有该小区东北角剩下原先周家祠堂院内的一棵大樟树,似有神灵庇佑仍然郁郁葱葱,昭示着“西郭周”曾经的辉煌!

(华贞隆)