

# 那位“赠人玫瑰 手有余香”的老人走了

## 陈汉宁用实际行动书写助人为乐的一生

在桥北社区,有一位叫陈汉宁的老干部,他是关心下一代的校外辅导员,大家习惯称他为陈老师。陈老师退休后,快乐助人,十年如一日地做好事。2018年5月11日,他被评为“茂名石化公司第三届道德模范”;2021年9月,他被授予“茂名石化关工委成立30周年突出贡献奖”。

陈老师退休后担任桥北社区退休人员第二党支部书记。为了小区的和谐安定,他团结47名老党员,做新时代先锋者。他带领志愿者积极参加志愿活动。2020年春节过后,武汉爆发的新冠疫情牵动着每一个人的心,他发微信、打电话向每一位党员宣传退服中心给离退休人员做好疫情防控一封信,每天和支部党员、志愿者一起冒着寒风冷雨,在小区巡查,看到有人聚会聊天、打牌走棋,他立即上前劝说他们疏散,确保小区无人员聚集,减少风险。

陈老师是油城老年大学桥南分校书法班老师,并担任茂名石化老年书法协会主席。他觉得要教好书法写好字,就要懂得更多新的知识,他自费订《中国书法》《中国书画》等报刊,学习苏东坡书法“四大名碑”,研究“褚遂良、薛稷、颜真卿、柳公权”的字体,他寓教于乐的方式,不在于书法流派的局限,用自然开放的书写元素,独特的风格,赢得众人的好评,使老年大学的学员越学越有兴趣,大家定期交流作品。

他连续十年在春节期间,带领书法协会会员,走进社区、图书馆,还去到坡咀、金塘等地,免费为民写春联,社区居民手捧散发着清新墨香的大红春联喜笑颜开,陈老师开心地从中找到“赠人玫瑰,手有余香”的快乐。

关心下一代,教孩子们学书法,是陈

老师一生的快乐。他在十年前被聘为茂名市桥北小学(原市十九小学)的校外辅导员。

“小朋友们,请注意‘长’字这一捺,像不像我走路抬脚时的姿势……”同时,还学企鹅的模样走了几步,陈汉宁又是做动作,又是用粉笔在黑板上写着。接着,他又双手伸开,双腿叉开,问这是什么字?逗得孩子们哈哈大笑说是“大”字。“对!你知道大字是怎样写的吗?是一横一撇一捺的呵!”陈汉宁边说边写。他的表情和动作既生动又形象,深深地吸引着孩子们。

2015年6月,他走进市桥北小学礼堂为百名师生开讲书法知识,从楷书到行书,从隶书到草书,教学内容引人入胜,使师生们得到书法知识的提升。

在每年的暑假快乐营中,陈老师在关工委分会组织下,请老战士讲故事,请老干部讲红色故事,还开展教孩子们学书法、下象棋、唱歌、跳舞、打乒乓球、打篮球等丰富多彩的活动。

每年的3月5日,他主动到桥北小学,联系校领导做方案,开展学雷锋活动,请老干部讲雷锋故事。每年自己掏



陈汉宁(右一)赠送书本给少先队员。

钱买了二十多套《雷锋的故事》等红色书本赠送给少先队员,还和师生义务扫街,受到家长的点赞。

他连续三年和关工委老同志、居委会同志带领少先队员到茂名市革命烈士碑前,为少先队员讲解朱也赤革命斗争的故事。

今年新年的第三天,73岁的陈老师心肌梗死不幸离世。消息传到茂名石化关工委工作群,大家痛惜不已,追忆往事,深切怀念陈老师!桥北社区第二党支部老党员心情沉痛。80多岁的老党员、老劳模麦玉恒拭擦脸上的泪水说,“从此失去一位好书记、好邻居。”泪水磨墨忆故人,清明时节寄哀思,愿陈老师在天堂快乐! (图/文通讯员陈桂豪)



陈汉宁参加志愿者活动。

## 专家提醒: 口腔异味, 不一定是火气大

说起口臭,很多人会认为是“肝火旺盛”引起的。专家认为,口臭不一定只是“肝火旺”,可能来自于口腔、肠胃道、或其他器官的原因。

很多口臭来源于口腔问题。“如未治疗的烂牙、残根、残冠、不合适的假牙或种植牙、口腔黏膜病等,其中烂牙、牙周病是常见的口臭原因。对待这类口腔异味,在治疗口腔疾病的同时,要养成良好的口腔清洁习惯,早晚刷牙、辅助使用牙线,最大程度去除牙菌斑;每半年到一年洁牙一次,去除牙石,维护牙周健康,可减轻口腔异味。”茂名市人民医院口腔科专家提醒。

记者了解到,除了口腔本身疾病的原因,全身性疾病也容易造成口臭。比如功能性消化不良引起的口臭。大量吃高蛋白、高脂肪、高胆固醇的食物,蔬果等食物摄入太少,影响了胃肠消化酶的分泌,加重了胃肠的负担,造成消化功能紊乱,损伤脾胃。当呼吸时,残留食物的味道就会从食道内传出,让人觉得口气大。

糖尿病患者也常出现口腔异味,它作为慢性疾病,容易造成口腔内炎症,长期的慢性炎症会引起口腔异味。

一些上呼吸道疾病也容易产生口腔异味。例如鼻窦炎、咽喉炎和扁桃体炎。“这些患者会因为发炎分泌出大量的黏液,这些黏液含大量的蛋白质,除一部分形成鼻涕排出体外,剩下的会最终被咽下,这部分黏附于舌根或者咽喉部的黏液会产生腐味。”专家说。

口腔科专家提醒,虽然漱口水与牙膏等在一定程度上能够控制口腔炎症,特别是牙龈炎患者,从而缓解口臭症状,但牙龈炎的病因是牙结石,解决的最主要方式是刷牙。另外,舌苔清洁对预防口臭也很重要,可在口腔医生指导下正确使用舌刮匙清洁舌面。

口腔内的唾液也有清洁及抑制细菌繁殖的杀菌作用,如果唾液量充足,本身也能溶解散发异味的物质,就能避免口臭;一旦唾液减少,口腔内部干燥,就会引发口臭。另外,唾液减少也会促使龋齿和牙周病恶化,产生恶性循环。

(茂名日报社全媒体记者陈莉)



扫码关注 快捷投稿

## 校花桃李

■ 庞洪流

上世纪七十年代中期,我在化州一中就读。学校规定,高一的学生要有半年时间到分校半工半读。该分校坐落在东方红大队旺山村,占地约数十亩。校园外是分校自留的禾田坡地,一年四季种满水稻、桑麻、甘蔗等。校园中有篮球场,分校没电灯,我们师生各人皆点煤油灯上自修,端着煤油灯下课回宿舍,床是上下铺的碌架床。

刚到分校时,班主任突然安排一个女插班生坐在我的上座,她的容貌让全班人眼前一亮,白皙的肤色,发若流瀑,瓜子脸,丹凤眼,鼻似玉雕,樱桃小口,齿若雪贝,声若莺转,手如柔荑。名字叫桃李。自从她坐在我的上座,晚上自习,我的座位上自然多了不少男同学轮流串位到来向我讨教作业,其实我在班中的成绩属于中上,各科分数也不冒尖,但还是有不少学习成绩比我好男同学轮流来到我座位“切磋”作业。谈着功课,但他们的眼睛在忽明忽暗的灯火中不时瞟着桃李,语言各显煽情,想引起桃李的回眸一顾,但她却不暇回头。

有位被同学起绰号为“花痴”的男同学,打听到了参加全县作文考试第一名的是桃李,他还打听到了桃李她母亲是邻县的原县长,父亲是地级市的原宣传部部长。众人都在叹息中赞叹着。

在分校寄宿学习期间,学校考虑到

每一个家庭的经济状况不一,允许学生自带菜和饭堂开饭备菜的两种形式。学校的伙食较差,几乎一周都见不到荤腥,为此,不少家长都心疼子女,纷纷自备食品给他们带到分校学校吃,补充营养,以利学习。学校最接地气的事就是每天都备有一个炊笼,帮助同学在自带食品中炊熟各种菜。桃李的蒸食品的器皿是一个造型独特奶黄色的瓷器小盅,经常有人把食物似杂锦菜堆在桃李的菜盅里。

每周六与周日,往返城内城外,回家与离家,都是黄昏时段。那几班的同学两百多人就像归巢的鸟,心情愉快地飞着。往返分校与家的路上,桃李都和几位女同学步行。我是骑着凤凰自行车往返的,奇怪的是连续有几周,喜欢骑着自行车往返的几位男同学却不骑自行车了,坚持步行,并且与桃李若即若离而行。有一年,文艺班的一位考入重点名牌大学的吕同学宴请我们吃饭,酒醉之余,各吐真情。“纵使我赢了全校同级的同学,却未得过桃李回头一顾,赢了又如何?在校时不能追,不敢追,怕引起公愤,考入大学追了,她依然不睬我。”他说话后叹了口气。原来我们视为全级女同学的神男,也有失败与叹息的地方。

在分校,劳动课是重头戏,工作量

与态度是会写入学生鉴定手册中的,故此,同学很珍惜这种名誉。男同学总喜欢在桃李视线内扎堆劳动,且干劲冲天,笑语飞扬。我因为体质较差,劳动课太多请假。刚巧有一天,桃李因身体不舒服,班主任关照了她,让她与我各牵一头牛在山腰上放养吃草。桃李也许感到寂寞,于是放松心情站着哼歌。在我的欣赏目光下,她连唱了八九首我都叫不出歌名的歌,当我听得入神时,我发觉她突然不唱了,正纳闷,只见有三个男同学从山脚旋风般地冲上来,挟着我审问:“你和桃李唧唧喳喳在说什么。”我说:“什么都没说啊,她在唱歌。”他们的眼神表示高度怀疑。不久,我在笔记本上写下了一首《速写劳动》的诗,一位男同学偷看我的笔记本后,向班主任打小报告说:洪流和桃李谈恋爱了,班主任摇头不认可这说法。离校多年后,我与班主任在市文代会相逢,老师才提及此事。

半年分校学习生活转眼结束,在告别的文艺晚会上,桃李代表我们班清唱电影《闪闪的红星》主题歌,唱着唱着,音乐老师伴奏起来了,稍后,参加晚会的人都和唱起来,唱毕,全场掌声雷动,气氛热烈。当晚,她又一次赚足人气,后来,她调到文艺班去了,也渐渐淡出我的视线。



近日,高州市第十九届老干部体育运动会闭幕。徐永锐 摄