



扫一扫看视频

文/茂名晚报记者 李君平  
图/茂名日报社全媒体记者 岑稳

# 百岁老人郑球“情志养生” 喜好广泛 一生闲不住

说起百岁老人,大家都会想到长寿之道,或者养生之道。近日,茂名晚报记者来到我市百岁老人郑球家中,看看他喜欢做什么,有哪些长寿秘诀。初到老人家中,他从客厅到门口迎接,开心招手打招呼,精神矍铄。谈话间,老人的清晰思路,又让人敬佩。出生于1922年的郑球今年整100岁,原是一名教师,执教时热爱书报、诗歌、书画,喜好广泛。他退休后,一刻也闲不住,仍坚持读书看报、写诗、绘丹青,以及收藏靓螺奇石,其晚年生活丰富又充实,长寿秘诀也正在于此。



郑球老人畅谈健康长寿之道。

郑球展示水墨画作品。

## 一生读书看报写诗

走进老人家中,最先映入眼帘的是一叠叠报纸,有《茂名晚报》《老人报》等。记者了解到,郑球的大儿子郑飘是茂名日报社退休职工,自《茂名晚报》创刊起,他坚持不断地送报纸给父亲看。郑球说,《茂名晚报》创刊至今,他一直在看,最喜欢看“最解密”栏目了,他还收藏了好多期。现在,他仍保持每天看报,但他不规定看报时间,想看就随时拿起报纸看。“看报不仅可以让我了解外面的世界和社会发展,还可以锻炼大脑,提高思维能力、想象力。”

在日常看报同时,郑球又有剪报的习惯,遇到喜欢的文章、字画,都要一一剪贴下来,至今已有几大本剪报集。这些剪报集都是他的“宝贝”,他每天除了看报之外,还要细细欣赏一遍,永远都不会腻。当看到得意之处,他还会大声念出来。老人一字一句都铿锵有力,饱满的精气神不得不让人佩服,这种“活到老、学到老”的精神更是值得年轻人学习。

记者从交谈中得知,郑球出身书香家庭,从小爱读书看报,珍惜书本报纸。工作后,他曾在我市多间小学、中学执教了40多年,在校期间,他常常以身作则,教育学生们要多读书、读好书。

自从退休后,随着年龄的增长,视力逐渐减弱,郑球老人很少看书了,但过去所看过的书一直保留在脑海里,他随时可回忆起书中内容,并与人分享。他最喜欢《钢铁是怎样炼成的》,现在还能一字不漏地背起书中内容“人的一生应当这样度过:当回首往事的时候,他不会因为虚度年华而悔恨,也不会因为卑鄙庸俗而羞愧……”这句话也深刻地影响了他,激励着他一生坚持读书看报。

郑球还善于观察生活、发现生活中的美好,并一直喜好写诗,保持创作习惯。今年,其最新创作的诗《一生乐好》《走马老区章福村》在《茂名晚报》刊发。

## 痴迷书画和螺石

除了读书看报之外,郑球喜好广泛,痴迷书画和各种靓螺怪石。这也是

他的长寿秘诀之一。

读书时期,郑球家中贫困,没钱买书籍,他就向班上的同学借书,回家后默默抄下来再归还给别人。“过去都是用毛笔,需要一笔一划地临摹书中的字画。”他说,不知不觉中就爱上了书画,从此一发不可收拾,借看了很多与中国画、书法相关的书籍,不断学习提升自己。当老师时,他又发挥所长,积极带领学生出黑板报。

这些年来,郑球从未停止过绘丹青、泼墨挥毫的脚步,其技法也越来越成熟。如今,他的画作、书法令人称赞,根本不敢相信是自学而来的。在郑球的画作中,以虾、鱼为主。他的笔下的虾、鱼颜色艳丽,形态万千,绝不雷同。说起创作来源,他坦言,全部取材于生活,像这一幅画的鱼是江滨公园的,上面的是人民广场的柳树,“生活有很多美好事物,要留心欣赏,心情才会愉悦。”

更令人大开眼界的是,郑球的书画不只停留在纸上,还延伸到了靓螺怪石中。比如,在一生蚝内壳形如小鸟的纹路

上,题字“云雀”等。某一年,他去博物馆参观时发现了陨石、珊瑚,出于好奇心,就踏上了捡石拾螺之旅。这些年,他走过博贺码头,去过中国第一滩、路过露天矿生态公园……在捡拾螺石的同时,他不仅锻炼了身体,还训练了其手指灵活度。

## 更加追求精神富足

谈起长寿秘诀,郑球简单总结了一下:做人要“傻”,心情愉悦;爱好广泛,生活充实;动脑动手,身体健康。这里的“傻”不是真傻,指的是性格要乐观豁达,以积极的态度面对生活。日常生活对物质要求比较低,更追求精神上的富足,坚持自己的兴趣爱好,情志养生,闲暇时就多读书看报、摆弄自己的螺石等小玩意儿。

同时,还要坚持早睡早起,每天三餐规律有营养,不挑食,保持简单运动。郑球每天起床第一件事就是在床上练习抬腿,接着再到客厅遛达上10多回,做自创的手指操,最后才吃早餐,元气满满开启新一天的生活。

## 乡村振兴看茂名

# 高州云潭镇: 三色聚合,点燃乡村振兴“核”动力

茂名晚报讯 记者柯泽彪 通讯员卢荣文 高州市云潭镇在推动全镇乡村振兴发展的过程中,萃取本土精华,聚合绿色、红色、蓝色发展力量,点燃了乡村振兴的强大动能。

## 绿色充实了钱包

地处高州东部山区的云潭镇,依托得天独厚的绿色生态环境,坚持生态绿色发展理念,围绕“产业”和“旅游”两个着力点下苦功夫,戮力发展特色农业产业和高山旅游业。

“今年的垌头爆皮王番薯供不应求,外地客商到我们这里收购番薯都是直接到田头上守着,生怕被别人收购去了。”大楼山村的卢阿姨兴奋地说道,“今年的收购价格也比去年大幅提高,爆皮王的田头收购价有6元一市斤,回家种红薯也能奔小康啦!”据了解,云潭镇种植红薯面积连年扩张,今年种植面积已超过1.5万亩,总产量约4500万斤。

红薯产业的快速发展,是云潭镇特色农业产业蓬勃向上的一个缩

影。由于云潭镇积极提供政策引导,强化服务保障,鼓励和支持更多资本投入乡村,加大农业技术指导,引导农民将土地经营权、林权、劳务等入股到经营主体,一批又一批的热爱农业、深爱土地的,有资金、有技术的,懂市场、懂农民的新型农业经营主体到云潭镇发展农业产业,全镇绿色农业迎来了爆发。珍珠百花蜜、竹笋、新华高山绿茶、高山黄牛、读岗四季菠萝、新农蕉芋、丰文垌圣女果等特色农业不断壮大。

在云潭登山节的带动下,云潭镇的绿色旅游业也逐步兴起。每到周末,旅游团、自驾游、野外露营纷沓而至。为发展壮大旅游业,云潭镇在打造了乡村振兴示范村新华村外,今年继续打造珍珠村,同时规划建设2个民宿旅游基地。

## 红色丰富了大脑

云潭镇是革命老区镇,有着得天独厚的红色革命历史优势。为有效激活革命遗址教育功能,赓续红色基

因,云潭镇党委拟将珍珠村建成党员教育基地,现正在建设高州市云潭革命史陈列展项目,建成布展后将作为传承红色基因的重要载体。陈列展项目主体建筑共三层半,总建筑面积2600平方米。

“通过发展乡村红色文化,弘扬红色革命精神,一方面能够形成特色的旅游资源,带动乡村旅游经济发展;另一方面有利于坚定基层民众的理想信念,增强民众对乡村振兴的信心和对乡村发展的决心,激发基层参与建设和发展的热情。”珍珠村党总支书记、村委会主任梁升东骄傲地说。

## 蓝色解放了双腿

去年,驻镇帮镇扶村工作队进驻后,在挂钩单位广东省政务数据管理局的大力支持下,云潭镇公共服务中心以及14个村(社区)全部配备了“粤智助”政府服务自助机,成为广东省第一个实现“粤智助”全覆盖的乡镇。在离镇政府最远的珍珠村委会,

张伯伯正在“粤智助”上进行操作,只见他简单刷了一下身份证,选择要打印的时间,点击打印后即打印出了他所需要的身份证复印件,全程不到一分钟即完成,轻松便捷。“自助机很方便,对于我们这些不会玩手机、不会玩电脑的老人家来说,这台机器我们能操作,所以很便利。”张伯伯说。

除了身份证复印打印,个人社保卡信息查询、居住证签注预约等高频服务都能在这部“粤智助”上自助办理,这是广东省数字政府推出的用于政府各部门向个人和企业提供政务服务的综合自助服务终端,业务范围覆盖公安、司法、人社、民政、住建、卫计、市场监管、税务和残联等100多项政务服务,集身份认证、信息查询、证明材料打印、指纹采集、办事材料扫描上传等功能。

“在智能化设备的加持下,云潭镇将有效推进‘党建+’智慧政务,实现群众‘办事不出村’,打通政务服务群众的‘最后一公里’,助力推动数字乡村建设和提升镇域公共服务能力。同时,我们还将结合数字认种认养、蕉芋种植基地和航天育种基地建设,打造产学研一体的数字乡村样板。”驻云潭镇帮镇扶村工作队队长董文臣表示。