

茂名石化老年钓协组织钓鱼活动 老人们共享垂钓乐趣

近日,秋高气爽,风和日丽,茂名石化退服中心老年钓鱼协会组织协会人员来到市滨河北路一号湖公园进行垂钓活动,让老年垂钓爱好者欢聚一堂,切磋钓技,尽情享受钓鱼带来的乐趣。

为确保本次活动安全顺利地进行,茂名石化退服中心精心组织,由退服中心领导带队前往目的地,并安排了医生到场,配备了救生设备和急救药品。

上午8点半,钓鱼活动正式开始,老同志们各个忙着上鱼饵,下鱼钩,一招一式都是那么的娴熟老练。有的老同志连下两三块鱼饵,经验丰富的谭日贵老同志不一会就获得了第一条“战利品”,旁边的老同志们看了都欢呼雀跃,相互加油打气。赞叹声、欢呼声此起彼伏。今年湖里的鱼的身子虽然小点,但丝毫不影响老同志们垂钓热情,他们个个精神饱满、兴致盎然,钓者、观者共享其乐,欢笑声萦绕在湖边。

钓鱼活动,不仅加强了老同志的交流,也调节了老同志的身心健康,他们收获满满,喜悦之情溢于言表。(文/茂名日报社全媒体记者陈莉 通讯员刘仲兴 图/茂名日报社全媒体记者陈莉)



▲老同志享受钓鱼带来的乐趣。



◀谭日贵老同志很快钓到了鱼。



▲老同志的“战利品”。

社区新闻

伙计俩

■周华太

我在家中排行最小。三个哥哥小学尚未读完就辍了学,我已经是学龄儿童了,可是没机会入学,跟随父兄一起耕种田地,割草、牧牛就是我的工作。

邻村的阿木也干着“睇牛”的活儿。我们是族亲,不管做啥事情,都会互相帮助,情如手足。

阿木诚实敦厚,砍柴割草等活儿,不落人后;他有胆量,即使遇到蛇蝎、蚂蟥等会咬人的家伙,他总是若无其事似的,沉着应付。

那一次割草,约定到我家的玉米地里,他因睡过头而来得太迟。即使他快手快脚,也不能同我相比。我帮他吧草装满了篮子,才一起背到水坑里洗。谁想一条又大又长的蚂蟥吸住了我的小腿,吓得我急跳上坑基,用手拨啊拨,打啊打,蹦蹦跳跳,都拨不掉,跳不落。这东西滑溜溜,软绵绵的,打不死,实在可恶,我吓出一身大汗,简直就要哭出来了。阿木说不要怕,等他惩治它。见他吐了一口口水在掌心,往蚂蟥身上一搓,蚂蟥便落在手掌上,然后折了一截竹篱笆把蚂蟥穿肠破肚。

“只有这样做,才能将蚂蟥置于死地,因为它到水里不仅会返生,如果截断两或三段,还会生成两三条蚂蟥来。”阿木说。

牧童的工作,就是每天早上割一篮草喂牛,饭后、傍晚放牛。我们把牛都养得肥壮,得到家里人的赞扬。工作之余,我每天晚上到邻居家的私塾听学,收益良多,“九九歌”“杂字手册”、珠算的“九归”等等都融会贯通。但是阿木住得远,没有这个“优越”的旁听机会。不过,我们伙计一场,我决定帮他一把。我们把牛赶到沙洲墩上吃草,在树荫下把沙抚平作纸,手指作笔,我当“小老师”教他写写读读,久而久之,阿木也识了不少字。阿木感激地说:“下世都想遇到你!”

时光飞逝,年岁增长。1952年,我们都可以上学了,“启蒙”于三年级,1955年小学毕业。1961年我中师毕业,踏上了教书育人之路。阿木初中毕业后考不上高一级的学校,在家务农。由于他精明能干,做事勤快,乡亲父老都很赏识他。公社化之后一直任生产队长,带领社员积极劳动。

上世纪80年代,改革开放的春风吹遍神州大地,社员们由不敢干到甩手大干。1984年,欣闻阿木养牛成绩卓著,成了公社的万元户。当天,他饲养的大耕牛红花挂角游“金街”的大好消息传来。尚在平定公社任教的我,特意告假返回祝贺他。当时我高兴得一把抱起他,对大家说:“他就是我的伙计!”

光阴似箭,日月如梭,几十年一挥间。我们都到耄耋之年,我虽然乔迁小镇,但与他家可谓近在咫尺,常有联系。每当拉起家常,总少不了讲起关于睇牛割草、沙洲写字、玩蚂蟥等情节,童年的快乐时光,是不会消逝的。

探访老邮迷陈桂豪

■黄永坚

金秋十月,秋高气爽。那天,笔者探访了我市集邮协会前副会长、与中华人民共和国同龄的陈桂豪老师。陈老师是一位老党员,几十年来一直热爱邮品收藏。他是茂名日报社的老通讯员,退休后笔耕不辍,连续多年被报社评为优秀通讯员,还多次撰稿供给国内有影响力的集

邮报刊、杂志等,并多次参展邮协主办的集邮展览。

从1985年10月至今,陈桂豪当了37年的集邮协会副会长,他是茂名第一个获全国首届老年集邮展览大镀金奖的人,也是第一个获全国邮展金奖、第一个集邮论文在全国获奖、第一篇文章在《南粤集邮》创刊号发

表的人。他的多篇文章在《中国集邮报》《集邮》杂志上发表,还主编《茂名集邮》报二十多期。

现在陈桂豪老师身体抱恙,较少参加协会的活动了,但他依然关心集邮协会的发展,对邮票的热爱依旧初心不变,值得我们尊重。

书屋,我的养老绿岛

■黎洁

家本来是个好去处,而家有书屋则如锦上添花,既令人陶醉,又教人超然,那份感觉自是妙不可言。

既为书屋,书是必不可少。以前未成家而没有书屋的时候,书没有一个固定的地方存放,要么堆放在床头枕边,要么胡乱放在书桌上。说是书桌,其实极其窄小简陋,伸展不开,若是桌上堆满了书籍,又想练笔,便得事先收拣一番,方可伏案。

有了书屋,必须配两大件:书柜和书桌。我想,书是主角,书桌书柜只是配角,倘若有庞大的主角阵营,而没有配角陪衬,势必造成混乱。书柜可让主角阵营齐整,分

类明确;一张宽大的书桌更可以让你文思奔涌,倍感写作的惬意。

我家书屋是家庭乐园。一进门,一架粉红色风铃挂在显眼处,那是老妻亲手编制的,微风吹来,叮当作响,给书屋平添了一份闲趣。两个书柜并肩而立,分门别类摆放着各类图书,空出的部分放一些形神兼备、古色古香或者动感十足的小工艺品,如秦兵马俑系列、仕女像、奔马、飞鹰、走兔等,令人赏心悦目。书桌放四尺宣纸不在话下,宜读宜写宜思。

入夜后书屋窗外的景色最是不凡,耸立的高楼渐渐隐去,代替的是一片由灯光串成的五彩缤纷的世界。有月亮的晚上,拉开窗

帘,朗朗的月光温情脉脉地流泻进来。那似水的月光,勾起人无限的遐想,蓦然又回到了乡下的小阁楼。而晚间坐在书屋里或是读书或是写作都别有一番情趣。一盏灯,一本书,夜静如幽谷。书屋像是深山里的寺庙,人在其中,心清如水,偶尔隐隐传来几声狗吠,更显得夜的宁静。累了的时候,我会在电脑上放张碟片,那轻轻柔柔的休闲音乐会带给我心灵的抚慰。

家有书屋,我乐不思“赌”,俭不羨“奢”,我在属于自己的天地里遨游,不断播种,不断收获。书屋真好!书屋是我晚年养老的绿岛。

秋冬天气干嚼防喉干

秋冬之时,很多人都有喉咙干涩的问题。这个症状的产生,一方面是天气骤变,不仅是喉咙,包括周身的皮肤也都会有干燥甚至皲裂的情况;另一方面,有些上了年纪的人,身体的调适能力较差,所以对秋冬的干燥气候,不能很好地适应。想缓解喉咙干涩,有个简单的方法,就是“干嚼”。

所谓“干嚼”,就是嘴里不能有食物或东西,空口模拟咀嚼食物时的动作。具体方法是:双唇微闭,舌头自然放平,整个人处于放松的状态。接着,模拟咀嚼的动作,叩齿频率以两秒钟一次为宜,每次练习五分钟左右。这个动作可以刺激唾液的分泌。通过分泌唾液的增多,滋润咽喉,从而避免咽喉干涩的问题。除了“干嚼”这一动作,要防治咽喉干涩,还得配合良好的生活饮食习惯,多喝水,少吃油炸食品。

(郭华悦)



扫码关注
快捷投稿

保健养生