

# 茂名石化老年人门球赛决赛举行 十二支队伍尽展“夕阳”风采

近日,第十二届茂名石化“华达安康杯”老年人门球赛举行决赛,来自茂名石化各赛区的12支代表队演绎了一曲动人的夕阳乐章。

决赛当天,各代表队的老同志轮番上场展开激烈的角逐,大家怀着以球会友的目的,满腔热情地投入到这场活动中。他们个个精神焕发、斗志昂扬,挥杆对垒、沉着冷静,一招一式分外精彩。特别是最后一场冠亚军决赛,队员们身手矫健,行云流水般的动作,弯腰、瞄准、挥杆、击球!现场掌声、欢呼

声、喝彩声此起彼伏,一浪高过一浪,充分展现了“夕阳红”的活力和精神风貌。

参加这次门球赛的离退休老同志,他们虽然年事已高,但精神矍铄。他们把比赛的过程看做交流球艺、联络感情、增进友谊的契机,展现了良好的体育道德和精神风貌。

经过三天的激烈角逐,官山六队荣获冠军,乙烯三队获得亚军,桥南四队获得季军。

茂名石化老年人门球协会副会长黎世坤在颁奖仪式上说,各代表

队在交流活动中本着友谊第一、安全第一、健康第一的原则,在做好疫情防控的前提下,以良好的精神状态和崇高的思想境界,坚持快乐为先、健康为本的老年运动宗旨,在友好和谐的氛围中赛出水平、赛出风格,展现老年人风采。全体裁判员训练有素,做到了一丝不苟、不偏不倚、严格执法。整个比赛在安全、有序、和谐的气氛中进行。(文/茂名日报社全媒体记者陈莉 通讯员陈桂豪 图/茂名日报社全媒体记者陈莉)



冠军队代表接过奖杯。



比赛现场。



比赛现场。

社区新闻

## 我的养生“金字塔”

■董德文

保持身心健康不仅是一种责任,更是拥有幸福人生的基石。那么养生保健就显得特别重要,在此谈谈我的养生“金字塔”。

**一、确立一个追求身心健康的养生目标。**我认为,养生的目的绝非简单的延年益寿,养生的意义也不止追求一个心平气和。我们更需要追求的是精神上健康、富足与快乐。一个人拥有了健康的体魄、完善的心态,还要追求更高精神境界。

**二、走好寻快乐、行善念两条养生途径。**“健康使人快乐,快乐使人健康”。1995年,我牵头组建了自娱自乐与众同乐的离退休教师同乐会,2005年加入老年大学。在那里,我们做操打拳,读书写文,文明交友,进行社会活动,得到快乐,促进健康。“实行一分善念,就多得快乐一分”。我怀着感恩之心、善念之情,总想为社会多做点事。做志愿者,帮扶留守儿童做功课、搞活动、读好书。捐资助学,赈灾扶贫,敬老爱幼,宣传国策。

**三、做到“三勤”:**勤读书、勤思考、勤劳动。我把读书作为一种生活方式,天天看,日日读。喜欢记下名人名言、美文妙句。写下感悟,或投报刊,或供表演,或参与比赛。在阅读中我得到了快乐!为了健脑,我凡事多思考:该做什么?怎么做?从新闻中获悉塘背村是革命老区,分界五里岭村是广东省第一个“侨爱新村”,火星农场马志荣获全国割胶技术标兵……我则组织与塘背小学老师同庆“六一”,访问五里岭、火星农场,送戏入村进胶场。劳动能促进身心健康。我勤做家务,打扫卫生,保持清洁,种菜除草施肥,尽量不让自己闲着,轻松的劳动换来愉悦的身心。

**四、追求“四美”:**心灵美、语言美、行为美、仪表美。心灵美是精神方面的健康。美,教我坚定信念,教我正直善良。自己遇麻烦,我选择挑战当作磨炼;别人有困难,我选择帮助伸援手。我坚持适适用上“请”“谢谢”“对不起”等文明用语,从不粗言秽语。做到行为正当,不做亏心事。多欣赏别人,为别人着想,遵纪守法。仪表是反映一个人的画卷,我从不大讲究到较为重视,出门前照镜子,做到不失体面,美一点为尚。

**五、践行“五讲”:**生活讲规律、饮食讲平衡、运动讲坚持、环境讲卫生、关系讲和谐。合理的生活规律能延年益寿。我按时作息,早睡早起,正常进餐,科学饮水。在饮食方面,肚子饱、营养足是原则,荤素兼顾,粗细搭配,酸碱平衡。我坚持运动,上床后起床前必揉腹、搓脸、擦胸腺、梳头伸四肢。日行数千步,天天做五官操、经络操、甩手操,提高免疫力,尽量少服药。讲卫生,爱清洁,通风透气,窗明几净。遇事听而顺之,泰然置之。总结起来我的处世关系学就是:珍爱自己、尊重他人、温暖家庭、奉献社会、和谐自然。

在前人的养生观指引下,经过多年的养生实践,我的鼻炎不再发作,胃疼、脚跟痛等症状已消失。现年已九旬的我感觉良好,能吃能喝胃口好,自然人睡气顺畅,能走能跳心不慌,声音洪亮精气神。

### 小雪

■阮传谷

冷雨迎冬洒,  
寒风趁势吹。  
无人知日子,  
小雪把门推。  
问候身心暖,  
关怀乐伴随。  
亲朋真为贵,  
炽热亦攀追。

### 寒冬怀想

■玺芬

草木萧疏十里霜,  
枯枝败叶总牵黄。  
落定尘埃犹赏菊,  
静候明年好时光。

## 诗六首

■黎宗圣

### 远望

楼轩寄柱柱万千,  
高峰月初满林烟。  
抬头骄傲望明月,  
月落扬州共度年。

### 高山流水

急水难冲月下影,  
高山流水结友情。  
民间寒暖品德高,  
为人慷慨留美名。

### 人生

江山多娇日月笑,  
鉴水常青君子苗。  
欲成栋梁须奋发,  
满腹经纶看今朝。

### 不负青春

人有天略世间惊,  
天地辽阔任翱翔。  
少时立志报家国,  
青春无悔付年华。

### 论道

人生难度几千秋,  
光阴岁月莫倒流。  
若有道德方可贵,  
不留遗憾到白头。

### 鸳鸯重情

不忘初心茂缘见,  
有幸相逢好安然。  
玉兰花开飘香去,  
郎君错爱枉当年。  
若有重来真心爱,  
鸳鸯重情胜金钱。

## 高山乐韵

■周华太

“到生态公园百足岭逛逛,吸点新鲜空气吧?”我的坤同学提议说。我们真是不谋而合,百足岭真的今时不同往日了。那天一大早,我们便到了百足岭的山脚下。

百足岭海拔120多米,由于面临陵罗两江,水气雾气混杂,如山岚萦绕,杂树若隐若现;新筑的“之”字路盘旋而上,在秋黄的落叶陪衬之下,犹如一幅天然的水墨画。

周日的晨运一族,偕小孩的靓姨、靓叔,休假的老师、学生,上了年纪的翁妪,他们都陆陆续续往百足岭上靠拢,我们徒步同行。

时已初冬,细叶的红花木,还挂着小灯笼般的花朵,阳光透过树间的缝隙洒在红花上,微风轻拂,如千万只摇曳着的小灯笼,美不胜收。杜鹃花不论春地开放,镶嵌在自身绿色连衣裙上,活像一个个礼仪小姐,站道一旁,在指引着人们往上走。累了嘛,往道边的大理石椅、长凳坐就是了。但大家爬山的兴致都很浓,没有人歇脚,只顾着往上走,

不久就到了山的顶点——电视塔旁,千多米的环山路就甩在我们的脚下了。坤同学满脸喜悦:“铁树山巅种,实在够威风!”“电波架金桥,圆了收视梦。”我续了句。合江镇委镇政府投资80多万元,建造了70多米高的电视塔,于1990年投入使用。电视塔建成后,平定、文楼、那务、播扬、宝圩等镇的群众大饱眼福。

俱往矣!一切都在与时俱进——有线电视问世后,电视塔完成了它的历史使命,穆然地伫立山巅。门庭的大块空地,实惠了晨运族——成为他们跳广场舞、做操、打太极拳等活动的场所。如今的百足岭已成为可供游览的生态公园,岭顶硬底化路长千多米,绿树红花栽两边,彩瓷铺设观光路,色彩斑斓。杂树篱竹,野生稔木,相映成趣。野花馥郁,蜂鸣蝶舞,百鸟唧啾,和着广场舞、韵律操等优美旋律,荡气回肠。高山乐韵,生生不息……

## 天台上的花草

■陈冲

早晨,我伴随着手机里的音乐节拍,在楼顶做保健操。十来盆花草,呈半圆状围在我身旁,其中有茶花、金心、海芋、芦荟、薄荷、蝴蝶兰,还有一株一人多高的水茄花。

晨风吹过,这些花草轻轻摇曳,就像一群活泼可爱的小孩在向我点头问好。特别那株水茄花,笑得灿烂,舞得婀娜,我心里顿时涌起一阵愉悦。在与花草朝夕相对中,结下了情谊,像友情,像亲情。

这株水茄花,那是我一年以前无意间得到的。当时它细小,只七八厘米高,瘦瘦弱弱,几片叶子,稀稀拉拉,半青不黄,像个营养不良的孩子。一时找不到花盆,便找了个废弃的黑色旧胶桶种上,把它与先前种下的盆花盆草摆在一起,算是正式加入我楼顶的小花圃了。经过我近一年的精心呵护,现已长

成一人多高了,枝头上还缀满了洁白的小花,入秋后枝上结出了小果果,青青的,圆圆的,像旧时的布纽扣般。它们几个凑在一起,一束束像举着小手手。晨风轻吹,微微摇动,像在向我颌首致谢:“辛苦了,主人。”

现在的水茄和身边十来盆花草站在一起,颇有点鹤立鸡群的范儿,但它仍像以前那般低调、谦让、甘当配角,更引起了我对它的喜爱。

我上网查阅了水茄的药用,发现它有活血散瘀、止痛消肿的作用。果实可明目,叶可治疮毒,嫩果煮熟可供蔬食。

我楼顶的这些花草各有所长,各有所美,尽管远不如公园里的花卉那般千姿百态、万紫千红,但一年四季也绿意盎然,有色有香,令人倍感亲切。



扫码关注  
快捷投稿