

我有一辆自行车

■ 沉 醒

我现在已是八旬高龄的人了,迄今为止没有汽车,没有摩托车,没有电动车……作为交通工具,我这辈子唯一只是拥有一辆自行车而已。

这辆自行车一直承载着我的梦想和希望,陪伴我已经走过了五十多个春夏秋冬。有了它,让我更加感受到季节的变换,体验到人生路上的况味。比如,春天的芬芳、夏天的炎热、秋天的金黄、冬天的寒冷,以及路上的崎岖、不平、弯曲或平坦。

这辆自行车像个忠诚的伙伴一样,对我始终不离不弃。在它的陪伴下,我感到乡村的宁静,领略到城市的喧嚣,享受大自然的美好风光,同时也经历了无数的坎坷、艰难、险阻或坦途……无论何时何地何种境遇,它都陪伴在我的身旁,为我分担重担,减轻负担,排忧解难,与我一同奋力行进在漫漫的人生路上,成为我生活中重要的组成部分。

1968年,我从军校毕业后,被分配到粤东南驻军某部的基层连队工作。驻地在一处远离城镇的偏僻农村,交通不便。连队距离上级机关、宿舍区、商店、车站等大约都有10多里的路程,平时的开会、学习、上下班、购物和接送人员等,都是靠我的双脚一步一步地往返丈量,感觉有点远,有点累。当时,连队也没有自行车可供借用。于是,我萌发了给自己购买一辆自行车的念头。这很正常,就像肚子饿了想找点东西吃一样,路程远了就想找个代步工具。

那时,自行车属于贵重而稀缺的物品,凭票购买,需要提前登记,排队等候领票。这一等我就等了三年,于1971年领到了一张票。花了4个月的工资,我购回了一辆飞鸽牌加重自行车。这辆自行车漆黑锃亮,牢固实用。比如,车架结实耐用,车轮宽大平稳,刹车灵敏可靠,车座软硬适中,铃声清脆响亮等。它的整体结构稳固而牢靠,可以满足在各种条件和路况下骑行。

我与它朝夕相处,甚至达到了爱不释手的境地。我骑着它上下班,参加会议、学习,听报告,做好事,行善

举,锻炼身体,观赏风景,看医生,购买日用品和接送人员等。成家后,我依靠它为家人东奔西忙,日夜操劳。比如,接送妻子上下班和孩子上学放学,购买米、面、鱼、肉、蔬菜、水果和油盐酱醋茶等生活用品,等等。

1986年我从部队转业后被分配到某省会城市工作。在办理托运时,我用粗木条为这辆自行车精心地制作了一个坚固的框架,将它包裹得严严实实,并赶到140里之外的火车站,反复叮嘱那里的工作人员务必帮我将它安全地运送到目的地。

来到省城之后,我除了要它为我承担在部队时的那些任务之外,还要它陪伴我到新的工作单位附近的大街小巷去穿行,去了解当地的地理环境、风土人情、生活习惯、习俗、风景等,去感受城市的喧嚣和风采。

它成了我必不可少的出行工具,既便捷又环保,非常适合我。同时,它也成了我日常生活的一种爱好和情感寄托。它给我带来了便利、舒适、健康和快乐,还让我学会了勇敢和坚毅。

我对这辆自行车有着深厚的感情,这种感情缘于我对它有着诗一样的感觉:“你风里来,雨里去/一路烟尘,却朝着梦想狂奔/即使飞溅的泥土/也遮掩不住你青春的飞扬/那些耀眼闪光,一圈一圈/在路上忽高忽低”“那些崎岖不平的路上/你托过理想,像把家扛在肩上的蜗牛那样/艰难向前/你托过生活,像货车一样奔忙/披着星星,戴着月亮/你奋力行进在路上/道路总多弯曲/你的方向,只有一个/向前,向前,向前,向着希望”。

我像爱护自己的眼睛一样爱护它,几十年来对它进行精心的呵护、认真的保养,并不断地更新零部件,使它看上去变化不是特别明显。但是,它毕竟是经历了十分漫长的岁月,身上已有了不少的伤痕。不过,它还能保持站立的姿势,还可以继续前行。尽管我和它如今看上去都十分苍老,世人也不屑一顾,但这丝毫不影响我和它共同努力,一起去追寻更加美好的明天。

茂名市区老人生活多姿多彩

■ 梁寿禄

近年来,我国人口进入老龄化趋势,为了营造养老良好氛围,落实好老年优待政策,很多地方设置老人活动场所;开办老人饭堂;志愿者上门为老人搞清洁、做家务,为老人送医送药等服务,这一切使广大群众感到社会主义大家庭的温暖。

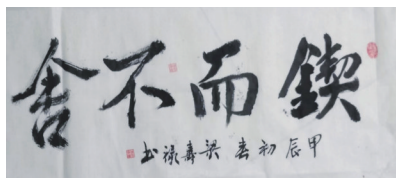
我发现茂名市区各公园里活动的人群里老年人占大多数。他们有的散步,有的做体操健身,有的打羽毛球和打乒乓球,也有的唱歌和跳广场舞等等。老人们的文体活动应有尽有,多姿多彩。

茂名市区迎宾路的“老干部活动中心”更是老年人的好去处。这座大楼专为老年人服务,大楼设的活动项目很多,有书法、音乐、古筝、摄影、太极、气功、门球、舞蹈等老年人喜闻乐见的课程。让老年人老有所学、老有所为、老有所乐,使老年人感到幸福满满。

最近我在友人的帮助下,网上报名参加老年大学书法班学习。书法是我国四大瑰宝之一。书法代表着我国传统文化精髓,体现国家实力和繁荣。书法是一门学问,它是一种风格,一种立场的力量,有着高志

气、底气和骨气的思想境界,也是一种生机勃勃的活力精神。书法是写字的一种极高的法度,它的门派种类很多,如:魏书、欧体楷书、隶书、行书、草书等等。就草书也分章草、京草、大草、小草。

学好书法是一门硬功夫,要真正理解书法,掌握书法要领,不是一朝一夕之事,必须认真努力反复临摹,多写勤练。2024年春季老干大学的新学期,我要认真听好老师每堂课,深刻领会书法要领精神,努力学习临摹字帖,积极传承书法瑰宝。



梁寿禄书法作品

快捷投稿
扫码关注

“两减两健”延缓心血管病

终身坚持健康生活方式,是心血管病的一级预防措施。近日,南京医科大学、中国医学科学院阜外医院、广东省人民医院等联合研究发现,长期维持健康生活方式或改变不健康生活方式,可降低心血管疾病风险,延缓心血管疾病的发生。

研究共纳入12588名无心血管疾病史的参与者,平均年龄48岁,通过问卷调查评估4种生活方式(吸烟、饮食、身体活动和饮酒)的变化,其间共进行3次随访。该研究将不健康生活方式定义为:当前吸烟或戒烟不足1年;以下饮食习惯少于4项(鱼类大于200克/周、蔬菜和水果超过500克/天、豆制品超过125克/天、红肉小于75克/天、茶超过50克/月);中高强度体力活动少于2.5小时/周;男性饮酒量超过25克/天,女性超过15克/天。

研究初始阶段,分别有15.17%、43.86%和40.97%的参与者有0~1个、2个和3~4个健康生活方式。到第一次随访时,58.6%的参与者健康生活方式总数未变,23%健康生活方式减少,18%健康生活方式增加。研究发现,初始阶段生活方式更健康的参与者,心血管疾病发病率较低,消除3~4个不健康生活方式可预防约1/5心血管疾病的发生;与保持0~1个健康生活方式的人相比,保持3~4个健康生活方式者,心血管疾病风险可降低40%,心血管疾病发作风险延迟6.31年;与保持2个健康生活方式的人相比,将健康生活方式从2个改善到3~4个,发病风险可降低23%;与保持0~1个健康生活方式的人相比,改善到2~4健康生活方式的人没有观察到益处。

不良生活方式是威胁健康的主要原因,与之相关的慢性非传染性疾病占全球总死亡原因的70%。其中,吸烟、酗酒、不健康饮食、缺乏体力活动是4种最关键的不良生活方式。过去30年,我国吸烟致死率显著增长;过去20年,男女居民身体活动水平分别下降44%和36%,我国人群肥胖率逐年增长,血脂异常率不断增加,80%的居民每日盐摄入量超过12.5克。更令人担心的是,高血压、高血脂、高血糖的知晓率仅为30%,控制率不足10%。这些危险因素没有得到有效遏制,意味着在未来相当长一段时间,我国心血管疾病发病率仍然会呈上升趋势。因此,从健康生活方式入手,更有利于延缓和防治心血管疾病。

吸烟者必须尽早戒烟,不吸烟者避免接触二手烟。世界卫生组织提出,饮酒没有安全剂量。原则上不提倡饮酒,如果一定要喝,男性每天不要超过25克,女性不超过15克。饮食应控制盐油糖的摄入量,多摄入蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物,以降低胆固醇和甘油三酯水平。同时,减少摄入饱和脂肪和反式脂肪,从而降低动脉硬化、心脏病和脑卒中的发生风险。适量摄入富含优质蛋白的食物,如鱼、禽、豆制品等。成年人要保持健康体重,每周至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动,每周2~3次肌肉力量锻炼。肥胖、糖尿病及血压控制良好的高血压患者,每周至少进行3次抗阻训练。(生命时报)

保健养生



古丁年例旗袍秀 黄诒高摄

诗二首

■ 黄森才

雨中美景谁更美

春雨漂漂荡塔林,
雨中管线欲更新,
蓝衣女孩忙巡检,
雨中美景谁更美。

无奈

四季轮回又一春,
岁月流去永无回。
年少不懂世间事,
归来已是白发翁。

词三首

■ 陈宜要

望远行·村居

现在家园确可居。村边祠庙展蓝图。篮球晚赛在工余。千人同览得欢娱。

黄昏后,有工夫。出来闲坐亦心舒。乡邻群运岂能无。新村潭段像明珠。

临江仙·村居

潭段村前多热闹,今天特别风光。河边马路摆车长。往来人拥挤,共享夜来香。

散步时常寻旧梦,谁知慈母柔肠。心酸往事似悲凉。放牛又割草,耕作在家乡。

临江仙·休闲

退下休闲寻事做,儒门作对吟诗。怡情觅趣也填词,著书需在意,苦守寂寥时。

日子平常寻滋味,黄昏来到还知。河边散步也跟随,安康今日好,欢乐想无期。