

仁华仁心 退而不休

——小记高州市老年大学名誉校长黄仁华

■ 崔尧

高州市老年大学名誉校长黄仁华,为老年教育事业呕心沥血,无私奉献,是学员的良师,受到学员们称赞!

黄校长是华南理工大学科班出身,长时间任科技部门领导,业绩显著,多受表彰。进入市领导班子里后,分工抓科教战线,创办市老年大学,成为老年教育优秀工作者。

老年大学在筹办建校初期,由于资金缺乏,困难重重,实实在在的问题摆在面前:没有校舍、没有设备、没有师资……那段日子,黄校长马不停蹄奔走于有关领导和有关部门之间,租借校舍、购置设备、告示招生……终于,各种硬件基本

解决了,学校牌子挂起来了,各班团开始招生了。接着,黄校长更为劳心费神了:落实学校的人事组织机构;确定办学理念 and 办学宗旨;制定校规校训、校旗校歌。终于,开学了!高州市老年大学一路风雨,一路阳光,从无到有,从小到大。黄校长要求各班团创作的文学作品、文艺节目要歌唱主旋律,传递正能量。十多年来,学校一些班团多次到敬老院慰问,到营房联欢,到农村宣传,配合党的中心工作,为社会各界服务,赢得好评。学校参加茂名市百姓健身操获四个第一,特别是柔力球代表茂名到省参赛获铜奖。十多年来出版诗词楹联专辑

十多辑,多件书画摄影作品发表于省市报刊,每年校庆文艺演出、书画摄影展好评如潮。

2018年,年逾古稀的黄校长主动让贤,不担任校长了,但德高望重的他,还被留任名誉校长。而他在其位谋其事,积极协助学校领导班子工作,并直接担任诗词班教学工作。他除了教授诗词知识、分析古今名作外,常和学员互相研讨、唱和。学员们学习热情高涨,有的学员作品见诸报刊。同时,该班出版了《金秋诗词》,选入学员作品数百首。黄校长为诗集写了序诗《耆耆习诗颂》。

黄校长主编有集书画影文于

一册的《高凉秋韵》,该书内容丰富,图文并茂,版式新颖,展示了高州市老年大学成立十年的办学成果和学员们取得的成绩。还主编以学员们创作的诗书画影作品为内容的册集《情满高凉》,该册集选取了学员们的精品近三百首(幅),充分反映了学员们爱党爱国爱家乡和热爱新时代的浓厚感情。这两本书多用于学校交流,效果良好,影响极大。

高州市老年大学现在发展势头良好,办学有序,硕果累累,黄仁华校长功不可没。大家称赞得好:“仁华仁心,退而不休,晚霞灿烂,光彩照人!”

春光做伴好垂钓

■ 陆明华

我的家乡,这里河湖港汉纵横,池塘星罗棋布,因而喜欢垂钓者甚众。这不,刚刚进入春天,像我刚退休才迷上垂钓的老人,便歇不住了。

清晨,彩霞满天,我迎着初升的朝阳向目的地进发。山峦、草木、农舍、耕牛,田园风光无限。那天真是一个垂钓的好日子,红彤彤的太阳将大地照耀得暖洋洋的,一点儿也没有寒冷的感觉;轻风拂面,带着田野的清香,沁人心脾,教人顿感融入了宜人的春光里。

我将钓位选在一个汉沟里,打下“窝子”,系线穿饵,一阵忙乎;最后打开折叠小凳,稳坐水边,伸竿下钩。眼见着红白相间的鱼漂徐徐沉入水中,只留下末端一小节戳出水面,内心霎时便漾满了愉悦。

钓鱼要有耐心,因为鱼儿大多都是很聪明的,它们会围着鱼饵游几圈,试探几次,所以这个时候如果浮标动了不要扯线,等到鱼儿以为没危险,一口咬住鱼饵,浮标就会往一个方向直沉,这个时候赶紧提线,

就有收获。

第一条鱼被我提出水面时,我不禁开心得大叫,心也提到嗓子眼了,生怕那钩上的鱼会重新掉到水里去,收起线,我使劲往后甩,人差点仰翻了。看到鱼终于掉到了地上,嘴里挂着鱼钩大口地喘息,心里虽有些不忍,但还是开心地笑,不仅是因为钓上了鱼,更多是因为那钓鱼的乐趣。

每次钓鱼,总能见到有垂钓者手拿一根钓竿,安静地坐成了“雕塑”,相同的姿势,极致的平静。其实,并不是每次钓鱼都有收获,有时候钓了半天,得到的只是很小的一条鱼,但是,钓鱼的人却总是乐此不疲,锲而不舍地坚持着。

钓鱼的时间过得很快,该收竿回家了。收拾好钓竿和鱼,电动车碾着夕阳的影子,欢声笑语洒满一路。到家,把鱼兜里的鱼往木盆里一倒,鲫鱼、鲤鱼、草鱼,活蹦乱跳,引来全家的喝彩,声震屋宇。



美好瞬间。侯建平 摄

贺信宜诗词楹联学会成立三十周年

■ 邓平

风雨沧桑三十年,而今正值艳阳天。
导师引领前程远,骚友辛勤雅志坚。
格律开花欣烂漫,缘情结果庆连绵。
薪新时代同追梦,国粹弘扬乐比肩。



扫码关注
快捷投稿

乐当“楼组长”

■ 邓为民

我们城市的每幢大楼里一般会有一位居民小组长,简称“楼组长”。居民们有什么困难和问题可以通过他们向居委会反映,居委会会有什么工作安排也由他们向居民传达,可以说,他们起着居委会和居民之间的桥梁作用。楼组长都是由一栋楼里的退休人员来担任,笔者退休不久就被居委聘任为我们楼的楼组长。

“新官上任三把火”,我先召集了全楼的居民代表到家里开一个茶话会,制定一份楼道的文明公约,商量以后要每季度定期开会评议居民们遵守文明公约的情况,同时聊聊家常,联络居民之间的感情。每个星期,我还会带领居民们清理美化楼道,打扫楼道卫生。这样,邻居们不仅互相认识了,如果谁遇到点困难,有

一技之长的居民马上就会助上一臂之力,同住一幢楼,邻居们相处得亲如一家。

同楼的李女士年近八十,独自居住在一套二居室的房子内,时常感到孤独寂寞。于是,我建议是否可以在她家里搞个小型的老年活动室。如今,每星期二、星期四,我们本楼的一些老年居民都会到她家里一起娱乐、聊天、读书看报,一位住在二楼的退休医生还会给居民们量血压、测血糖,并提供健康指导。

去年,我与三楼老陈夫妇结对,参与了居委会组织的“小老人”帮“老老人”的活动。这样,我每天下楼都会敲一次老陈的家门,看看老人是否安好,顺便把他们放在门口的一袋垃

圾带下去倒掉。有时候老陈夫妇会请我给他们代买点菜或日用品,我也会热心帮忙代办。当天气变化,或是居委会有什么事情要通知老人,我都会及时提醒他们注意。当然,要是遇上什么紧急事,老陈夫妇也可以及时联系我。一天,老陈家厨房的水龙头突然关不住了,老夫妇俩顿时慌了神。我知道后,立刻拿上工具和家里备用的一个新水龙头给老人安上,解决了老陈家的燃眉之急。

这几年,我们楼组连年被评为文明楼组,这都是我们楼组全体居民,特别是退休老人一起努力的结果。正是因为有了这群老年居民的积极配合,我这个楼组长才会越干越有劲。

老伴爱跳广场舞

■ 吴长海

我在生活上是个马大哈,从不追求吃喝玩乐。工作在外,对家庭的事情管得很少,这可苦了老伴。以前在乡下,老伴除了要耕种责任田外,还要养猪养鸡带孩子,一辈子辛苦忙碌,任劳任怨。

随着经济条件好转,我和老伴也来到了县城居住,孙女上了幼儿园后,老伴就不甘寂寞了。这不,最近她竟迷上了广场舞。

我说:“你还是算了吧,一辈子都没有跳过舞,这一把年纪了,倒要跳广场舞,不怕人笑话吗?”

“谁笑话呀?谁笑我就跟谁急!”老伴不服气地说,“那些跳广场舞的大妈大多是从农村来的,她们不也跳得很好吗?”

“既然你这么说,你就去跳吧。反正我已退休了,孙女在家有人带。可你这身材像个胖墩,怎么跳得动呢?”我对老伴调侃道。

从那以后,老伴每天吃了晚饭就去广场了,随着音乐响起,跟在别人后面照着跳。一个多小时过去,已是腰酸背痛、大汗淋漓了。

一连跳了几个晚上,老伴回来对我说:“我真笨,不是跳舞的

料。”看她那灰心丧气的模样,很想打退堂鼓。

“又怎么了,还没跳几天就没信心了?”我问她。

“我总觉得自己比别人笨。手跟着脚就不晓得动了,怎么也跟不上节奏。”

“慢慢来,不要急。跳舞要随音乐的节奏走,别人能跳你怎么就不能跳?再说跳广场舞好处多多,不但可以减肥还可以消除病痛,何乐而不为呢?”我再次鼓励她,“去吧,我不相信我的老伴比别人笨!”在我不停的鼓励下,老伴渐渐地恢复了信心。

从那以后,老伴每晚都坚持去跳广场舞。回来后还经常一个人在阳台上边跳边舞,有时甚至睡在床上—双手还不停地比划着。我说:“怎么样,着迷了吧?”老伴也懒得搭理我,只是微微一笑。

一个月下来后,那晚我和孙女散步回来有意经过广场,为了不打扰老伴,我站在远处偷偷地看,只见她跟着音乐的节奏不停地跳着舞着,还别说,这一个月下来,她还真跳得有模有样了。

我由衷地为老伴感到高兴,晚年有个兴趣爱好,真好!

健康与生活

老年人要注意保护听力

许多老年人感觉自己听力减退,但不知该如何延缓听力减退,专家认为部分听力减退是器官衰老造成的,但平时做好听力保健,会在一定程度上减缓衰老。

避噪音。如果老年人较长时间接触噪音,会使本来开始衰退的听觉更容易疲劳,内耳的微细血管常处于痉挛状态,使内耳供血不足,听力就会迅速减退,甚至发生噪音性耳聋。

戒挖耳。有的老年人喜欢挖耳朵,这是由于老年人的生理性血液循环减弱,耳道内分泌物减少,产生干裂感,有时感到奇痒,通过掏耳刺激后,可以得到暂时缓解。但是这样做容易损伤耳道引起感染、发炎。科学的方法是用棉签浸入少许酒精或甘油,轻拭耳道,也可内服维生素E、C和鱼肝油,内耳发痒的情

况就可得到缓解。

谨慎用药。有的老年人常常使用抗生素,但需要注意的是,使用链霉素、庆大霉素、卡那霉素等抗生素,不要一次过量,或者服用时间过长,可与其他药物交替使用,也可换用中药治疗。

经常按摩。老年人听力减退,与内耳血液循环减弱也有一定的关系,而局部按摩可增加血液循环,也可保持听力。按摩时可取翳风穴(耳垂后凹陷处)、听会穴(耳垂前凹陷处,与翳风穴隔耳对称),早晚各进行一次,每次5~10分钟。

保持情绪稳定。老年人要控制情绪,情绪波动会导致体内植物神经失去正常的调节功能,使内耳器官发生缺血、水肿和听神经营养不良,出现听力锐减或耳聋。(张华)

被动吸烟对儿童健康的危害

被动吸烟指生活和工作在吸烟者周围的人们,不自觉地吸进烟雾尘粒和各种有毒物质。吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭儿童患呼吸道疾病的要多。

相对于一手烟,二手烟对于儿童的伤害是更大的。第一是会增加导致婴儿在不明原因的情况下死亡的概率;第二是导致刚出生的婴幼儿体重低于标准值;第三是导致儿童的耳朵频繁感染炎症,中耳炎较为多见;第四是导致儿童的肺部、支气管感染炎症,患支气管炎、肺炎、哮

喘、咳嗽等疾病;第五是对于儿童时期处于二手烟环境下的儿童,他们成年后的身体健康也会受到影响。如果儿童与一些吸烟人士同住的话,他们的呼吸系统会较容易受到感染。

从全世界范围的调查显示,每10个儿童,就有5个儿童处于二手烟环境中。而烟草燃烧后的烟雾有上千种有害物质,已经确定的是60多种有害物质成分可以致癌,其中尼古丁、一氧化碳、砷、氰化物等有害物质最为严重,可以直接进入儿童身体中。

广告

购车
春雷行动

千元现金补贴 购车正当时



• 3月31日前,到符合条件的车商购车即可享受购车补贴

• 一次性购车发票金额大于30000元的购车者按3.5%给予补贴

• 购车补贴最高封顶4000元/辆

• 补贴先到先得

茂名市商务局宣

注: 限履行信息申报的车商参加