



追昔抚今,不忘初心,让记忆不褪色——

寻访“红色故事” 传承革命精神

□本报记者 马潇潇

8月23日,本报《老有所养》专版刊发了86岁革命老人王文兴的红色故事报道,引起读者广泛关注。很多老年读者致电记者,叙说本报报道的革命老人事迹感人,希望记者深入挖掘采访更多革命老人的故事,弘扬革命精神,传承红色文化。

“这些革命老人品德高尚,他们是社会的财富。战争年代,他们出生入死,用青春热血谱写了革命历史;和平年代,他们始终心怀崇高的革命理想,踏踏实实做人做事……他们不以功臣自居,视个人经历为革命战士应尽的职责,在他们身上,我们可以感受

到信仰的力量和大无畏的革命情怀。”家住市区人民路64岁的孙章武老人在报道见报当天给记者打电话,说他和几位老哥儿们读了王文兴老人的红色故事报道后,都很感动,并盛赞晚报是一张有温度有情怀的报纸。第二天,孙章武老人又来到报社,与记者聊“红色故事”在他心中的情结。孙章武说,随着时间的推移,革命老人都会慢慢离世,他们的故事可能会湮没而不被人知,现在,大家应该对革命老一辈心怀感恩之情,去挖掘他们的故事,用他们的事迹激励现代人,其意义非凡。孙章武老人还给记者提

供新闻线索,介绍一位去世的革命老人的儿女至今保留着老人的革命资料,包括军功章和相关经历证明……交谈中,孙章武老人一再提出,希望记者去采访,并记述这位革命老人的故事。

读者董先生给记者打电话,说他认识一位老革命,现在90多岁了,身体已经不是太硬朗,老人家的革命故事也很感人,他愿意带着记者前去采访。

……
感动诠释的是一种质朴纯真的情感!我们需要真实的故事来打动情感,用我们的感动来褒奖革命老人的奉献精神。

革命故事我来讲,红

色精神代代传。以革命老人事迹为切入点,访谈革命老人,深入了解历史,讲述他们的青春岁月经历,关注革命老人的晚年生活——让我们用这种特殊方式更好地纪念历史。

那些红色故事,可以是一张老照片、一个物件,可以是与那段时光有关的日记、书信等资料,可以是老革命留下的证件、奖章、签名、书刊等实物,或者是革命前辈口口相传下来的经历……

寻访“红色故事”,追昔抚今,不忘初心,让记忆不褪色,传承革命精神,珍惜当下来之不易的幸福生活!您若有“红色故事”,请联络本版记者。⑩1

奉养老保姆 自有动人处

□任敏

近日,南昌市熊桂兰一家奉养老保姆徐雪英的事,感动了不少人。老太太带大了熊桂兰和她的女儿,可以说是两代人的保姆,自己却无儿无女,年事渐高后,生活变得艰难。熊桂兰和丈夫便把她接到家中,当做亲妈照顾。老人如今已年过百岁,这事在当地传为佳话。

你养我小,我养你老,这种反哺报恩的情感,发生在子女与父母间并不稀罕。彼此并无血缘,却依然能亲情浓浓,这不常见,但这正是人性光辉之处。

超越血缘的爱,守信不移的重诺精神……这些宝贵的信念,正是支撑社会和谐美好、稳稳向前的价值力量。⑩2

摘抄练字 乐在其中

□本报记者 马潇潇 文/图

65岁的朱三盈老人家住市区滨江西路,他退休后养成了摘抄、练字的习惯。尤其是摘抄,他平日笔纸随身带,随时随地只要看到启迪心智的名言警句,都会摘录。记者前几日遇到他时,他正在沿白河步道边行走边摘抄路边“健康主题公园”牌子上的养生知识。他说,这些年,白河步道贯通,整洁宽敞,特别是沿步道或悬挂或竖立的牌子上增添的人文逸事、哲思哲理、健康养生类知识,很吸引人,散步时驻足阅读、摘抄也是一大乐事。

随后,记者来到朱三盈家里。他拿出摘抄的本子,一页页翻给记者看。工工整整的字迹,分门别类,犹如课堂笔记,可见他摘抄认真。他说,平时拿

出摘抄本子翻一翻,读一读,会有一种茅塞顿开、心明眼亮的感觉,这也是一种增长知识、帮助记忆的方式。

朱三盈老人说,他中学都没上完,参加工作后一直坚持摘抄,坚持练字,日复一日,不断进取,现在积累了十几本摘抄本,毛笔字也练得能“拿出手”,有点小成就感,很开心。说话间,老伴帮他铺开纸张,他挥毫写下“江山如此多娇”几个字,让记者欣赏。

朱三盈老人说,退休后有大把时间,有事情做了就不空虚,做多做少全由自己掌握,摘抄、练字,动手动脑,手眼兼用,有益于健康,既学到了知识,收获了快乐,也丰富了生活,乐在其中!⑩1



“慢性子”助长寿

□纪哲

老人“慢性子”更易健康长寿,有一定科学依据。下面就为老年朋友分析一下。

起得慢。清晨人体血管的应变力最差,骤然活动易引发心血管疾病。建议老年朋友起床前,先在床上闭目养神5分钟,伸伸懒腰,搓搓脚心,用手做个干洗脸,再慢慢起床。

吃得慢。唾液中含溶菌酶,可杀灭口腔病菌,预防感染。细细咀嚼能促进唾液分泌,提高免疫力。吃东西时,最好咀嚼30秒再咽下。

排便慢。老人排便如果过于着急或用力,会使直肠黏膜及肛门边缘出现损伤。不过,起夜排尿可慢不得。有的老人晚上有尿意,但不愿起夜,时间久了,对前列腺和心脑血管都有损害。

说话慢。平和、缓慢地说话,对老人身心健康很重要。语速太快,易使老人情绪激动、紧张,促使交感神经兴奋,造成血管收缩,引发或加重高血压、心脏病等疾病。

“火”得慢。适当发泄不良情绪虽然有利健康,但“火”来得太急对心脑血管有危险。遇到恼火的事儿,先深呼吸,在心里反复想想,再发表意见。⑩2

我的养生经

退休老人变流浪汉

凸显保健品诈骗之恶

□犁一平

在武汉生活10年,85岁的孙传华每个月4800元的退休金几乎都用来买保健品。如今他身无分文流浪武汉街头,被民警和救助站工作人员救助。

老人被保健品推销商哄骗而掏空积蓄,乃至变卖家产的现象不是个案。但是,鲜有保健品推销商被惩罚。而且,尽管舆论一再提

醒,家人也反复劝说,可是不少老人仍然深信不疑。

不是保健品推销商太聪明,而是其精心设计的套路太温情,老人识别能力弱,且又颇有同情心,所以容易上当。保健品推销施以骗技,不论是健康讲座,还是免费检查,门口有人把守,一律只许老人参加,不许年轻

人进场。因为年轻人能够轻易识破骗局,而老人有时跳不出其精心设计的骗局。

对此,不能继续漠视下去了,监管部门应该履职尽责,对专门针对老人的保健品推销骗局进行打击,并立规约束保健品推销手段及方式,阻止保健品推销商召开所谓的专场

讲座、推销,严禁保健品推销商进社区及老人家里推销,违者严惩不贷。

保护老人,防止老人被保健品推销商诈骗,既是社会治安的一部分,也是保护老人的社会职责,还是老有所养的保障。⑩2

养老话题
信箱:hnnnywb@yeah.net

莫淋秋雨吹秋风

□李松伟

有些人秋天生病,跟生活方式有很大关系。比如说,一部分人感觉自己的身体非常健康,秋季下雨天、刮风天也不注意。事实上,秋应肺,肺主皮毛,秋天不注意避风避雨,寒湿之邪就会很快侵犯人体,易致感冒、发烧、关节炎等疾病。

因此,“一夏无病三分虚”主要是到了秋天,季节变化,人体不能适应环境所致。换句话说,只要在衣食住行方面稍加注意,“三分虚”就自然消失了。⑩2