

快乐运动、读报剪报、乐享家务,八旬老人贾光旺——

# 幸福生活如花儿般绽放

本报记者 赵明禄 文/图

每天上午,贾光旺都会沉浸在《南阳日报》《南阳晚报》的墨香中,通过文字了解国家大事,关注社会动态;每天下午,他则拿起心爱的乒乓球拍,与球友们在球台前挥洒汗水,享受运动带来的快乐。在家中,他是乐于分担家务的“多面手”,无论是整理房间、打扫卫生,还是烹饪美食,都积极参与。

“运动赋予我活力,阅读丰富我智慧,和谐的家庭生活则是我幸福的源泉。”8月26日,82岁的乒乓球爱好者贾光旺微笑着说,与球友的每一次锻炼和相互鼓励,都让他的生活更加有滋有味。



贾光旺(右)向球友展示球技

## 挥拍跃动 银球飞扬健体魄

对于退休的人来说,选择一项适合自己的运动,丰富生活的同时,还能强身健体。出生于1942年的贾光旺就特别喜欢运动,尤其爱打乒乓球,每天下午都要与兴趣相投的好朋友打乒乓球,在汗水和欢笑声中享受运动的快乐。

“这个红双喜球拍是1972年我在部队获得的奖品,是我参加乒乓球运动后获得的第一个一等奖。”8月26日,贾光旺拿着他珍藏了52年印有“奖品”字样的乒乓球拍高兴地说,1961年他从黄石卫校毕业后参军,在部队接触乒乓球后,便深深爱上了这项运动。1972年,他在武汉军区通信团庆祝八一建军节乒乓球赛中荣获一等奖。退休后,他多次在南阳乒乓球比赛中获得单打、双打冠军,还满腔热情参与乒乓球运动的普及与推广活动,经常到市少儿体校、南阳师范学院乒乓球馆无偿陪学员练球。2005年,南阳市乒乓球协会成立,他担任老年部副主任,发起了“红丝带杯”南阳市乒乓球联赛,为乒乓球爱好者提供了交流切磋的平台,还通过比赛来宣传艾滋病防治知识,传递正能量。连续成功举办七届,“红丝带杯”成了我市乒乓球界一项知名品牌赛事。

如今,虽然82岁高龄,贾光旺依然活跃在我市多个乒乓球场馆,乐此不疲地指导着乒乓球运动爱好者,帮助他们提升技艺,享受乒乓球带来的快乐。“退休后,我想培养运动爱好,在市老干部活动中心的乒乓球场上,有幸遇到了贾叔。他从不吝啬时间和精力,只要我打电话求助,总是热情地赶来,耐心细致地指导,还不厌其烦地陪我练球。”61岁的张东生是贾光旺指导的众多学员之一,他

满怀感激地说:“和贾叔打球,他会放高球让我扣,也会慢慢地搓球给我练基础,这种能力不是一般人能掌握的,送球送得恰到好处。在他的帮助下,我的球技进步很快。”

“从打球到现在,我几乎没感冒过,更别说有其他病了。”贾光旺觉得自己身体好与打乒乓球有很大关系。他认为,打乒乓球看似运动幅度小,却能活动到身体的每一块肌肉,既健身又健脑。打乒乓球没有年龄限制,人人都可以参与,坚持下去不但对身体健康有好处,还能保持年轻心态。说到这里,贾光旺向记者展示他胳膊上的肌肉:“这都是打球锻炼出来的。”

## 乐享晚年 看报剪报勤求索

乒乓球运动之外,贾光旺还是一位孜孜不倦的知识探索者。每天上午,他都会沉浸在《南阳日报》《南阳晚报》的字里行间,通过剪报的方式,精心收集南阳城市发展变化和养生保健、乐享晚年的文章。

自2002年从卧龙区卫生防疫站退休后,贾光旺便将阅读报纸作为每天的必修课。“多年来,一把剪刀、一张报纸、一瓶胶水就是我的工具,读完报纸,有好的文章就剪贴下来,日积月累很有成就感。”贾光旺说,他不仅对每篇文章都仔细阅读,而且在《南阳日报》和《南阳晚报》上发现有意义的内容时,都会细心地剪下来,粘贴在剪报本上。这样的习惯,让他对南阳的时事和民生有了深刻的了解,也让他有了一种独特的成就感。

“在剪报本上,不仅能看到南阳的发展变化,更是通过剪报的方式,保存了这座城市的记忆。”

贾光旺说。看报、剪报,不仅丰富了他的精神世界,也让他的生活更加充实和有意义。

除了看报、剪报,贾光旺还喜欢看电视新闻。《海峡两岸》《中国新闻》《今日关注》等节目都是他最喜欢看的,几乎每期都不落下。在电视上看乒乓球比赛时,他会认真记下解说词,从中学习技巧和战术。如今,他记录乒乓球大赛的笔记已经积累了10多本,这些笔记见证了他对乒乓球运动的热爱和对知识的不懈追求。

## 分担家务 家庭和谐显温情

“共同分担家务,是家庭幸福的基石。在家庭生活中,没有哪一方应该独自承担家务。通过共同分担家务,夫妻可以更好地理解对方,增进感情,共同营造一个温馨和谐的家庭环境。”贾光旺是这样说的也是这样做的,结婚63年,他用实际行动诠释了家庭和谐的秘诀——共同分担家务。

自1961年步入婚姻殿堂,贾光旺就主动分担家务活。在他看来,家务不是妻子的专属任务,而是夫妻共同的责任。在部队的20年,贾光旺养成了良好的卫生习惯。这些习惯在退休后得到了延续,他主动承包了家里的卫生打扫和衣物清洗工作。一日三餐,则是夫妻俩共同完成。这样的分工合作,不仅让家务变得轻松愉快,更增进了夫妻间的情感。在锅碗瓢盆的交响曲中,他们分享着生活的点滴,享受着彼此的陪伴。

“运动让我保持强健的体魄,阅读报纸帮我紧跟社会的步伐,而与老伴共同承担家务,则是我们家庭和谐的秘诀。”贾光旺感慨地说,珍视生活中的每一件小事,才是构建幸福人生的基石。③6

