

胡香玉:夕阳里泛舟艺海 晚霞中余热生辉

孙振刚



英姿飒爽

保定市老年大学有位68岁的女学员胡香玉,总是忙忙碌碌乐呵呵,许多师生都艳羡地称赞她是闲不住多才多艺的乐天派。

日前,我慕名到她家进行了访谈。刚一进门,迎面客厅由她书写的暮年志镜匾映入眼帘:珍惜晚年,因为它依然是人生中璀璨的黄金时段。此话怎讲?于是我开门见山地拜请胡老就从这句话谈起。

她乐呵呵地打开了话匣子:“我1995年55岁时,从市轻工局工程师职位上退休了,往后的休闲生活怎样度过才有滋有味呢?苦思冥想,我得出三点认识。第一点,休闲生活的时间很长,过去人生七十古来稀,现在八十不稀奇、九十小弟弟,百岁多多的。第二点,休闲的空间很大,过去在职时紧张紧张地搞专业,大半辈子单打一,现在可以广泛涉猎,按照兴趣干自己喜欢干的。第三点,固然早晨八九点钟的太阳大有希望不可虚度,那么西下的太阳也不逊色,最美不过夕阳红嘛!何况休闲期不是人生的休止期,依然是实现、发展、完善人生价值的重要时段,这是符合科学发展规律的。所以自打退休后我就悟出了这样的理念:人生到晚年,休闲不能闲,忙忙碌碌好,快乐每一天。并以此作为自勉诗,成了我休闲生活的座右铭。”

胡老已经退休13年了,在休闲生活中是怎样忙忙碌碌的呢?我一提这个问题,她胸有成竹,口若悬河:“一是忙于学习艺术课程。我1962年毕业于天津河北工学院,现在上老年大学不是简单地圆大学梦,而是想在艺海泛舟,扬起艺术的帆帆,我成不了什么大器落个‘二把刀’,也要弥补人生这一大缺憾。所以退休后立马就上老年大学。学习书法、绘画、民族舞、交谊舞、模特、声乐、葫芦丝、二胡、电子琴、钢琴等,我还是10年前老年大学合唱团发起成立的‘四姐妹’之一,现在还担任着

该团女低声部副部长和二胡班、电子琴班的班长。”谈到这,她饶有兴趣地让我看了看墙上的《胡香玉二〇〇七年休闲活动时间安排表》,我从这张表中看到,每周一至周五,天天都有胡老上老年大学的课程,难怪同学们都风趣地说她是“全日制大学生”哩!紧接着胡老又说:“二是忙于参加社会活动。由于我在老年大学增长了一些艺术知识,先后又加入了保定市竹林葫芦丝俱乐部、人寿保险公司腰鼓队和心连心艺术团舞蹈队。10多年来参加全国、省、市、区、老年大学和社区等单位组织的各种文艺节目比赛和文艺节目演出活动共计150多场次。比如,近10年老年大学合唱团4次参加全国老年合唱大赛,我四次被选为参赛成员,前两次合唱团获优秀奖,第3次获铜奖,第4次获银奖。我由衷地为合唱团获全国大奖而自豪。平常日子我还在每天早上8点参加公园市民自发组织的文体晨练活动,自觉融入到寻常百姓的人群里,吸取群众先进的社会文化活动营养。”稍停片刻,她又情不自禁地说:“三是忙于做好家务劳动。我生有两女一子,两女成家后各有小天地,我和老伴、儿子、儿媳、孙子一起过,本来是个温馨幸福的家庭,但是儿子儿媳离异,孙子5岁时就失去了母爱。不久老伴脑血栓,住院一个月后吃喝拉撒仍不能自理,面对这突如其来的巨大不幸,我没有被击垮。按照医嘱天天对老伴精心护理和按摩,时刻督促和扶助老伴进行多种恢复功能的锻炼,还经常问医生药适时改进治疗方案。对孙子更是关爱有加,用百倍的祖母爱弥补失去的母爱,不仅教育他在学校学好各门功课,每星期六还陪他到少年宫学二胡、星期天还陪他在家练二胡。多年繁忙的家务劳动终于有了回报,病重的老伴现在恢复得生活能够自理了,可爱的小孙子在学校学习不错,

二胡水平已升入8级,全国少儿风采大赛保定赛区荣获二等奖。现在我是越活越忙越有劲,去年我家五楼住室漏雨,在配合工人维修时我6次上到五楼的房顶帮忙,工人师傅伸出拇指赞叹:‘我们这些年轻人,都赶不上你这位老奶奶的精气神!在每年春节团聚的家宴上,老伴、女婿、儿子、女儿和孙辈们都夸我是家里的顶梁柱,是最忙的人,劳苦功高,高高地举起酒杯,深情地敬我一杯酒。”

胡老谈到这儿,神采飞扬,她最后动情地说:“我晚年没有白忙、忙于学习艺术课程,享受了求知之乐;忙于参加社会活动,享受了有为之乐;忙于做好家务劳动,享受了天伦之乐;由这些乐事,我又享受了健身之乐。有忙必有乐,晚年的岁月因忙而绚丽,老人的身心因乐而健康。不仅如此,我还先后获得市社区艺术节书画展优秀奖,市中老年模特大赛优秀奖,评为市金晚霞健康服务中心阳光老人,评为市老年教育系统优秀学员。”

胡老的这番休闲理论和实践,对我启迪颇深、令我肃然起敬,打开了我思想上的一扇窗户,见到了外面的老人世界很精彩。看来退休以后,更能深刻地领略真正人生的精髓和内涵,感受实实在在的夕阳美。告别时,我怀着激动的心情提笔草拟感言诗一首,送请胡老正之:雅趣多多勤学练,书画唱跳吹拉弹,年近古稀心不老,忙中找乐赛神仙。之后不久,我又烦请保定市著名书法家李璐庆老先生将这首诗写成横幅赠送胡老,以表敬佩之情。



妙曼舞姿

日前,笔者因故到清苑县地税局档案室去借阅档案,发现档案管理人员正在装订该单位的健康卷,偶翻几页,每次的体检时间、体检地点、体检花名册和体检报告等内容一应俱全,记载的真真切切。档案管理人员告知,该单位的健康卷与其他档案资料一样,不仅有纸质的,还同时在电脑里存有电子档案。关注干部职工的身心健康,定期体检,开展健康知识讲座,把干部职工的健康状况列入档案收藏范围……这不正是党的十七大所提出的“以人为本”的科学发展观的具体体现吗!

据悉,该局除了定期体检,聘请专家开设健康知识讲座、现场答疑解惑外,在平时还提倡干部职工参加体育锻炼,并尽最大努力开辟干部职工的健身场所,拓展健身项目。每逢节假日还进行健康教育和安全教育,保证干部职工的身心健康,不但有利于工作顺利地进行,还有利于个人和家庭幸福,保证家庭幸福、平安。一旦干部职工的健康出了问题,受罪的是病人,受累的是亲人,受损失的是单位。干什么都离不开人,人是决定因素。关心群众生活,保证干部职工身心健康,保护好人力资源就是最大的财富。看来该局领导层是深谙此理呀!

有感为职工健康建档

闫文发

笔者是上个世纪七十年代参加工作的,记得当时的口号是“拼命干革命”,在此,笔者并不想妄加评论这口号是否妥贴,只是觉得拼了命去干革命,不切合实际,生命都没有了,还拿什么去更好地把革命进行下去呢?所以,在任何情况下都不能忽略了“以人为本”的观点,尤其是改革开放的今天,随着经济社会的发展和市场竞争的日趋激烈,人们普遍感觉工作、生活压力越来越大,危机感多,应酬多。越是在这样的情况下,我们越应该学会保护自己,千万不要把年轻当资本,过度透支自己的身体,让自己的身体长期处于超负荷生活状态。

据专家介绍,心脑血管病有向年轻化发展、蔓延的趋势。君不见,有些人刚步入中年,就因平时不注意自己的身体健康,且长期处于亚健康状态,而生病住院或突发心脑血管疾病而英年早逝吗!四十以前人找病,四十以后病找人。人到中年,上有老下有小,正逢“多事之秋”。在日常生活中,除了每个人自己关注自己的身体健康外,单位或团队领导都应把下属的健康摆上重要的议事日程。为干部职工的健康建档,有病早医,别让小疾成大患。既有利于个人和单位,又有利于建设节约型社会。只有保护、关注干部职工的身体健康,才会让每个人发挥自己最大的潜能。这是人类发展,社会进步的表现。

300年老字号治疝气 不花冤枉钱

疝气患者走过很多治疗弯路,外用保健贴剂只缓解疼痛,不治病,手术易复发,受痛苦,治标不治本。300年广东宏兴制药传承宫廷秘方(消疝汤)为基石精选名贵中药结合现代技术研制出治疝新国药【宏兴十香丸】国药准字Z44021511【十香丸】能补中益气,升提固托,提高自身免疫力能修复受损的腹壁肌内层,整固疝环,使突出脏器自然回缩进腹内,标本兼治达到康复目的。地址:旱雨药店(火车站红绿灯东50米路南)电话:7569455

特色专科治疗颈肩腰腿痛

我院颈肩腰腿痛治疗中心运用微创技术、神经阻滞、整脊复位、中西药物治疗各种颈肩腰腿痛,已为无数患者解除痛苦。该疗法不开刀、无痛苦、见效快、随治随走。治疗范围各类型颈椎病(含头痛、手麻)、腱鞘炎、肩周炎、椎间盘突出、椎管狭窄、坐骨神经痛、膝关节疼痛、强直性脊柱炎、三叉神经痛、跟骨骨刺、风湿性关节炎及骨质增生。地址:保定七一中路195号乘4、305、307路军招下路北66393医院颈肩腰腿痛专科。电话:5970338



我在2002年确诊为脑萎缩,出现记忆力减退,吐字吞咽困难,走路不稳、大小便失禁、卧床不起,有时连家人都不认识的情况,服用完益智康脑丸(原名脑萎缩丸)两个疗程后,感觉记忆力提高了,大小便不再失禁,能下地走路,吐字清晰,吃饭也香了,现在可以像正常人一样生活。由中国中医研究院研制的治

显微外科医院率先引进高科技泌尿系治疗机和全套检测设备,专家坐诊专治包皮包茎、阴茎短小,可延长2—6cm,仅需5分钟。具有不开刀不出血,不留疤,安全无痛苦,无后遗症,随治随走,对尿道炎、阴道炎、前列腺炎、阳痿早泄等泌尿生殖性疾病的诊疗我们更专业。腋臭:采用尖端微创美容新技术,创伤小无疼痛,随治随走,摆

4年脑萎缩 6个月好了

疗脑萎缩的国家新药益智康脑丸(原名脑萎缩丸)成功问世,填补了国内外脑萎缩治疗的空白,是目前市场上治疗脑萎缩的专业药物。穿透血脑屏障,直达病灶,独具三通(通血管,通经络,通脑窍)三补(补脾、补肾、补脑)功能,生脑髓,长神经,增智力。专治脑萎缩,疗程短,见效快,疗效彻底。全省免费送药上门,药到付款。

位于保定市火车站对面的华兴大药房引进了此药,24小时咨询电话0312-3387857。者治疗费全免。健康热线:5033120,地址:保定七一东路786号医院二楼泌尿科,乘27、29、302、303、309路看守所下车即到。

男女泌尿 包皮包茎 阴茎短小 肛肠腋臭专科

脱终生腋臭烦恼。肛肠:引进全电脑肛肠专用治疗机,专业治疗内痔,外痔,混合痔,肛漏,肛裂等肛肠疾病。本院承诺如万一复发,患