



闲情逸致

## 种花养花润晚年

■梁发占

今年 63 岁的退休工人轩林献，青年时在工程兵部队服役，退伍后到地方参加工作；4 年前退休后在县城安家，和老伴一起安度晚年。

老轩的爱好是书法、绘画，最大的爱好莫过于种花养花。走进他家的小院，只有容下一个人可以通过的小道。过道两旁大大小小的花盆、高低错落的花木，像列队的卫兵，在夹道欢迎客人的光临。在西屋的平房上，也摆满了各种各样的花和大小不一的盆，平房周围的墙上还搞了立体种植，搭了木架子，垒了三四层高。整个院子花草满眼，青翠欲滴，充盈着绿色，被左邻右舍称为“绿色家庭”，看了这些花，让人有一种心情愉悦、流连忘返的感觉。

听老轩讲，他种养的这些花有 260 多盆，有蟹爪兰、腊梅、红梅、六月雪、榕树等 40 多个品种。这些花大都是从集市、花木苗圃、邻县花卉市场买来的，已投资近 3000 元。每天他早晚按时锻炼身体外，大部分精力和时间都用在培育花上，哪盆花该浇水了，要施肥了，他都一清二楚。他不仅自己热爱养花，老伴也热爱，女儿们也都很支持，这使他种好花的信心更足了。

老轩种花养花已有 3 年多了，这几年间，他不断摸索养花的技巧。他除了借鉴别人的经验外，还订阅了《中国花卉盆景》月刊，注重从书本上汲取营养，不断丰富自己的知识。他在给 观赏者介绍时，兴致勃勃地说：“我这株铁树你看多旺，才 3 年多，在全县也很少见这么粗壮的。我因为摸透了它的生长规律，浇水适时，浇的水也全是用大缸、大盆接的雨水。施肥也有讲究，要掌握好适量，就像人一样，饿了再吃好吃饱，咋会长得不快哩。”

谈起今后的打算和生活，老轩激情满怀地说：“我在保持这些花的基础上，再适当扩大一些品种和规模，我要以养花为精神寄托，当作生活的乐趣。现在我身体硬朗，啥病也没有，没有和药、针打过交道，退休金大都用于日常生活开销和种花上了。老伴的身体很好，也没有什么大病。我深深地体会到，是种花养花陶冶了俺们的情操，每天看看花草，心情就好，保持乐呵呵的心情，消除忧愁，就会幸福相伴。”

这正是：种花养花心情好，晚年生活有味道。种花养花练身体，经常锻炼疾病少。种花养花添情趣，日子红火乐逍遥。种花养花好处多，晚年谱就长寿歌。



夕阳红热线：13592220003

# 老年模特队走出“花”样人生

■魏树林 张莉

手捧五星红旗，身着绿色军装、脚踏红色高跟皮靴，十几位时尚女性伴着《五星红旗》动人的旋律在旋转……令人想不到的是，在“T 台”上展示优美舞姿的不是都市丽人，也不是时装模特，而是周口供电公司中老年模特队。大家自编自导，自演自秀，走出了一番“花”样人生。

说起这支中老年模特队，还有一个故事。今年 72 岁的李华尉曾任周口局副局长，刚从岗位上退下来时觉得时间难以打发，一次偶然的机会，他看到有几位老年人在练模特步，觉得挺好玩，就跟着走起来，谁知越走越上瘾，最后干脆把本单位的退休员工组织起来成立了中老年模特队。

李华尉说，模特队刚成立时一穷二白，化妆品、小道具都是队员自己掏钱购买，表演时穿的服装也是借的。但队员们的热情很高，平时训练都非常积极。2004 年年底，老年模特队参加了周口电视台《百姓舞台》栏目的演出，那是他们第一次参加正式表演，没想到却一炮走红。从那以后，老年模特队多次应邀参加演出，在周口当地有着相当高的人气。

2005 年，老年模特队赴郑州参加中老年模特大赛，这是他们第一次外出参加大赛。在准备参赛的日子里，队员们每天坚持集中训练，

练队列、练形体、练气质，哪怕有一个队员动作不到位，大家都陪着练十几遍，没有一个人埋怨。正式比赛前，队员孔祥君患了重感冒在医院输液，可想到排练的队形不易更改，她二话没说，拔下针头就冲上了舞台。

付出总有回报。在那次大赛中，老年模特队获得了银奖。2009 年，模特队参加上海世界华人第七届“金夕年华”邀请赛，捧回了金、银两块奖牌。今年 4 月底，模特队又拿下香港第十二届才艺大赛的两项金奖。

“听到我们节目得金奖的那一瞬间，我们都高兴得叫了起来。上海、宁夏、鞍山等模特队的队员还涌入后台夸我们漂亮，为我们祝贺！真的很自豪！”想起获奖的经历，队员崔秀丽的眼里闪着亮光。

模特走秀的服饰很重要，表演用的服装、帽子、鞋子，甚至一条丝巾都经过精挑细选。香港比赛的演出服，大伙决定先设计出样子，买布料交给裁缝定做。崔秀丽在周口跑了几天也没找到合适的布料，就托在郑州工作的妹妹帮助买；可托运回来后发现这批布料质地太厚不适合做演出服，勉强用的话会影响演出效果。第二天，崔秀丽悄悄去了郑州，和布店老板耗了一整天，才把布退掉。

“这次得奖真的不容易。我们参



赛的节目是新选的，从节目选定到比赛只有一个月的时间。队长和指导细心讲解、做好示范，喊着节拍教队员边学边练，使我们尽快融入整齐划一的集体美感和肢体语言之中。到最后十天的冲刺阶段，我们开始全天排练，细抠每个形体动作、姿态表情，哪个地方出错、节奏不齐就一次又一次反复排练，确保每个肢体动作都准确、到位，体力消耗之大可想而知。”模特队员朱爱菊感慨地说，“训练中，主力队员司素丽颈椎病犯了，左胳膊疼得抬不起来，头也不能扭动，为了不耽误训练，她利用晚上的时间到医院牵引，白天和大伙一起训练，胳膊和颈椎的疼痛多次让她跌坐在地上起不来，陪练队员就跑过来帮她揉胳膊、活动手腕，大赛在即，她咬

着牙坚持了下来。”

“表演时下面掌声不断，这是对模特队最好的赞赏。在这个舞台上，我们找回了年轻的自己，把夕阳之美带给观众，也在其中体会生命的快乐。”谈起模特队，李华尉总有说不完的话。

如今，模特队已发展队员 26 人，年龄最大的 70 岁，最小的 50 岁，平均年龄 59 岁，大家苦练形体和气质，表现出来的自信、美丽的韵味儿，许多年轻人都自叹不如。模特队已参加了大大小小演出达 20 多场。目前，作为周口供电公司文体协会的一员，老年模特队有了专业的训练场地，服装费也不发愁了，今年他们还起了一个新的名字：为霞艺术团。



老少乐

于坤 摄



老年之悟

## 做个开明老人

■赵元清

老人退休了，就等于唱完了“工作”这出戏，由演员变成了观众，活动的舞台从单位转到了家里，开始处理一些烦琐的家务事了。所谓家务事，主要就是同子女间的关系。为此，退休老人应该尽快从一个称职的领导、职工变成一个开明的老人。

“儿大不由娘。”笔者认为，不能把此话曲解为儿子长大后对母亲的忤逆。正确的含义是儿子长大了，有了自己的主见和处世之道，此时，老人的角色是当好儿女的顾问或参谋。然而，在现实生活中不乏父母对子女过度操心 and 担忧的。比如，有的老人对子女跳槽干预，子女买件高价衣物他们不说，子女扔掉剩饭剩菜他们唠叨……其后

果往往是子女不领情、自己干着急。

作为开明老人，对“儿大不由娘”这一人生成长过程中的必然规律，理当坦然接受，欣然顺从。尤其是对已成家立业为人父母、三四十岁的儿女，父母则应放心放手让他们闯荡，相信他们会过好日子。

“年长的儿子成弟兄。”“弟兄”当然是指平等意义而言的。对于成年的儿子，老人不可随意动用老子的权威，不能当着儿媳、孙子的面动辄训诫儿子。即使到了非管不行时，也应以平等商量的口气，单独面谈，点到为止，相信儿子终会自彻自悟，分清是非。另外，如果儿女在事业或生活上遇到困难，老人若是身体和经济条件许可，应主动伸

出援助之手。

“久别的儿女成客人。”儿女长大后，先是外出求学深造，再是就业谋生。每当节假日回到家里，父母应当做客人，亲热接待，相见之初如能寒暄几句，问问冷暖更好，这样会使儿女们深感回到父母身边的温暖和幸福。同时，父母还要精心备上一桌酒席，与子女及孙子们一起享用，边吃边唱边聊，欢聚一堂其乐融融。在子女离家时，不妨客套两句，送上一送，留下思念之情。

最后，还有一点必须强调，做个开明老人一定要锻炼和保养好身体，这既是活动的本钱，又是自己和子女的共同福分。否则，一切都无从谈起。



养生参谋

## 血管不好易长斑

很多人都以为，随着年龄增长，我们的脸上、手上一定会长斑，而且还会越长越多。其实，这是个误解，很多人虽然年纪大了，但并不一定长老年斑。长斑和血管是否健康息息相关。

这个斑，是指老年斑或黄褐斑等。它的特点是肤色深，但不突出皮肤表面。斑的产生与皮肤的代谢功能直接相关，代谢功能好，体内的废物就能够被顺利代谢出去，不会停留在皮肤上形成斑；反之，如果皮肤的代谢功能差，就容易长斑。皮肤代谢功能的好坏，与人体血液充盈程度有直接关系。我们的皮肤，是靠血液来营养的，如果血液充盈，皮肤的营养状况就好，代谢功能才会正常，就不易长斑。也就是说，周身血脉运行不畅者，容易长斑。

中医常说“心主血脉”，心脏是血液运行的动力来源，起到泵的作用，如果心脏功能不好，血液肯定不会充盈。同时，如果心脏功能很好，但是向全身运输血液的通道——血管不健康，也是不行的。血管内膜如果长了很多动脉粥样硬化斑块，血管内壁不够光滑，逐渐失去弹性，向全身输送血液的能力就降低了。这类人的血液就是不充盈的。如果一个人心脏功能很好，血管很健康，他一定是“漂亮”的：气色红润、皮肤透泽，多不长斑。如果一个人脸上、手臂上的斑多而且重、脸色枯槁，而且经常心慌气短，他的心脏、血管功能肯定有问题。一旦发现自己比同龄人的斑有所增多、加重的表现，就应该引起注意。

(陈淑长)