

怡情
乐园

我家与滨河公园比邻而居,出去散步时总是由中州路桥向西到大闸广场那里。为聚集人气,中间两个公厕的管理人员都各自准备了几副象棋及小桌、小凳之类的东西,供游玩散步的人下棋歇息,就在厕所的旁边,棋盘一摆,即可开战。来这里下棋、看棋的多为中老年人或退休人员。这里不仅利于“内急”的人方便,而且又不耽误下棋人和观棋人的时间。

我经常散步来这里,也就成了观棋者的常客。虽然我也知道兵、马、车的走法,但并不精通。加之本人又不爱多言语,在看下棋人走每一步的同时,我多半时间都在观察下棋者的神情变化。

真是棋场如战场,双方对弈者

一就位,便迅速进入了角色,开始调动所有的情感和智慧。棋下到妙处时,那得意洋洋的神情呀,好像他就是当今的棋圣;处下风者,手拿棋子半天还走不了一步,经过一阵苦思冥想,终于想到了一步妙棋而绝处逢生,那滋味嘛,就像叫花子讨了个大元宝似的喜滋滋的。几个回合下来,胜败有了结果。胜者打火点烟,表现出一种“看我咋样”的神情;输者则低头不语,只顾摆棋子,心想看下局如何。

我常作为看客,观察着每一个下棋人的表情,但是我是观棋不语的。和大多数围观者不同,一些看棋人总是要指指点点,好意提醒说:“该跳马!”不想那主儿白眼一翻说:“是高手,来,你坐下。”弄得那观者

半天不好意思。

也有些下棋者,看似脾气随和、虚怀若谷,当棋局出现逆转时,他会用渴望的眼神向看客求助。你说拱卒,他就拱卒;你叫跳马,他就跳马。一旦棋势有利自己,看客还在插言指点,他就会白眼向上一翻:“这盘棋是你在下还是我在下?”

有些棋主儿,棋艺平平,又无主见,谁说听谁的,他不会拒绝观棋者的参谋,也不会择善而从,本是一局好棋却被他一两招臭棋弄得不好收拾。这时,看客你别生气,最好是避开尊口,走开为好,或者去观看另一班下棋的人。

作为看客,应该恪守“观棋不语”的古训。要做到知者不言,就是要置身局外、袖手旁观。所以,我在

看人下棋的时候,看棋局的飞象、跳马并不太在意,主要是看下棋的人,既看赢棋者的得意之形,又观输棋者的不好意思、沮丧,直观到由兵、马、车、炮的拼杀而终至局残盘空、人走茶凉。夕阳西下,三三两两的看客还在高声议论:如果那一步按照我说的去走,绝不会怎么怎么的……最后有勤快人把棋子、棋盘收拾起来,待明天再看热闹。这真是“是非成败转头空,人间多少事,都付笑谈中”。

人上一百,形形色色。观下棋就是观世情沧桑,观人生百态。我在观下棋的同时也观出了人间万象,看出了人情的冷暖。这也许就是我爱看下棋的初衷吧!

(郭树志)

桑榆
晚情

七十三岁,
也不该是
落后的理由

网络里,啥人都有,这是大家常说的话。

对此,我心中有疑问,那七十八岁的老人,总不会有吧?朋友说,你这是抬杠,哪里有七八十岁的老人上网呀。我笑,因为我的观点被证实了。可最近我却把自己的说法否定了。

李六正,知名老诗人,也是我尊敬的老师,他在全国各地报纸杂志上发表诗歌上千首,今年 73 岁了。忽一日,他打来电话说,他要开通自己的博客,要利用网络投稿,一定要我抽空辅导一下他这个“老学生”。对此,我无言,一个连五笔字型是什么都不知道的人怎么学呀。这真是一个棘手的话。

我来到他家,给他讲五笔字型与拼音输入法如何复杂,谁知他哈哈大笑,说,这不是难题。他让我看他的电脑设备,他已经买来了手写板,并且已经练得很熟了,一天能写近 5000 字。我不得不佩服眼前这个“倔老头”。

我打开他的文档,发现他的诗稿早已在文档中码得方方正正了,看来,如果我再拒绝他,真的是打击一个老人的热情了。我不好再说什么,先给他申请了免费邮箱,又复制了报纸副刊的投稿邮箱地址,一一加入到他的邮箱链接,最后给他注册了一个博客。我告诉他,在博客里可以写写自己的心情、写写日记,还可以晒照片,凡是照片、文字、录像等都可以放到博客里。

李老师是极其细致的人,怕自己年龄大、健忘,他找出一个很精致的笔记本,把注册名、密码和网址、上网的程序一一记录下来。他说,好记性不如烂笔头,这回忘了也不怕,打开本子,一目了然。

李老师写诗很辛苦,他学电脑、学上网也很辛苦。面对高科技,李老师一点儿也不马虎,他担心电脑中病毒,每次关闭电脑前都要杀一次毒。即便这样,有一次,他的电脑还是中了毒。那时已是深夜一点了,他打来电话求援,我就在电话里教他如何处理,他一步步地照着做,嘿,还真不赖,他居然成功地给电脑杀了毒。

通过 3 个月的辛苦学习,李六正开始通过电脑投稿了,熟悉他的编辑都很吃惊,他们都以最快的速度给他回复。北京一家杂志社的编辑和他是老朋友了,回复他说,早就盼着他能够使用网络投稿了,这下可好了,能够在网上交流,既迅速又便捷。

李老师虽然 73 岁了,可他精力充沛,在新时代,从不感到自己落伍。他说,你们年轻人会什么,我也要会,不怕笨,就怕不敢去学习。我看到李老师在博客上发表一首诗的时间是午夜 12 点,不觉心头一热,一位古稀老人,还在为自己喜欢的事业奋斗着、努力着,他的生活态度这么积极,而我们这些尚年轻的人,却整日地抱怨,生活节奏太紧张了,每日连上网的时间也没有。其实,这抱怨是因为自己对生活没有了热情、没有兴趣了。

我相信,在以后的日子里,七八十岁还上网的老人会越来越多的。

(魏杭州)

寿星
相册



奶奶今年 89 岁了,按农村人“过九不过十”的风俗,今年就要为奶奶庆祝 90 大寿。旧社会时,奶奶逃过荒、要过饭、躲过倭寇。按说,奶奶一辈子辛勤操劳,养育了 4 子 1 女,如今儿孙满堂,膝下 5 个孙子、3 个曾孙,早就应该享清福了,但奶奶却依然保持着农村人勤劳持家的习惯,能自己做的绝不麻烦儿孙。这不,今年春节回家时,看到快 90 高龄的奶奶竟然还能自己洗衣服,我很惊奇,忍不住用镜头记录下了这一刻。这也许就是奶奶长寿的秘诀吧,粗茶淡饭,宽厚仁慈,辛勤劳作。也祝愿天下的老人都能健康长寿!

王雪涛 文/图

愿为您记录
晚年的幸福时光

“健康·晚情”版与您相约在每个周五。

版面栏目设置:

1. 桑榆晚情——讲述老年人的爱情、友情和亲情故事。
2. 怡情乐园——有特长、有爱好的老人可以来这里露上一手,展示绝活。
3. 戏迷擂台——展现周口戏迷的风采,爱好唱一嗓子的老人可以亮相,与同道之人切磋技艺。
4. 寿星相册——以图说的形式展现长寿老人的生活及精神风貌。
5. 往事追忆——听老人讲述过去的故事,最好配上老照片。
6. 咱爸咱妈——子女讲述爸爸妈妈的乐事、趣事以及生活点滴,感恩父母,传承美德。

欢迎您提起笔来向我们的栏目投稿,或者为记者提供线索。

投稿邮箱:zkwbfz@163.com

投稿邮箱地址:周口东新区报业大厦 11 楼周口晚报专副刊中心“健康·晚情”收 邮编:466099(请注明您的地址和电话、邮编)

提供线索请拨打电话:13592208529



展翅 石泰祥作

老年
健康

老年糖友
练练力量

由于身体力量减弱等因素,老年人往往偏爱慢跑、太极等有氧运动。不过,据美国“健康日”网站 2 月 24 日报道,美国疾病预防控制中心提醒老年人,尤其是老年糖尿病患者,应该适当做一点力量锻炼,至少会有以下好处:

1. 改善血糖水平。胰岛素发挥作用离不开肌肉组织,力量训练能让胰岛素更加敏感。
2. 预防骨质疏松。糖尿病患者骨质疏松风险会增加,力量训练有助强健骨骼,降低骨质疏松症发病风险。还能使关节炎的疼痛和僵硬症状得到更好控制。
3. 改善睡眠质量。休息不好,血糖也会波动。

(马方)