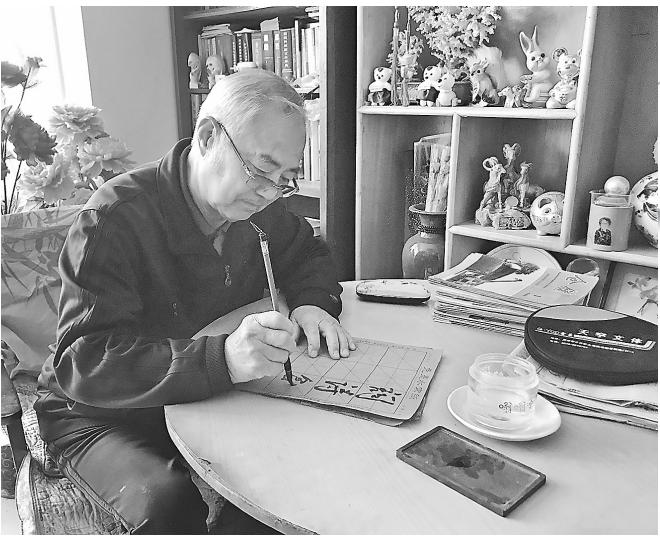


## 快乐老人

## 陈宗宝：快乐度过每一天

□牡丹晚报全媒体记者 淑娅



## 爱看、爱写、爱运动

4月22日,牡丹晚报全媒体记者见到了陈宗宝老人,虽然他头发已经花白,但走路的速度一点也不比年轻人慢。“我之前参加过暴走团,每天早晨都要跟着队伍暴走,整个队伍里只有我是满头白发的老年人。后来因为天气变冷,女儿担心我的身体健康,就坚决反对我再参加,于是我就退出了。之后,开始在赵王河公园慢走。”陈宗宝笑着说,他每天早晨雷打不动的运动项目是乒乓球,每天早晨都要去小区的球台上打一会儿,打完球之后回家吃早饭,然后开始自

己忙碌的一天。

陈宗宝今年虽然79岁了,但他耳不聋、眼不花,身体倍棒。他说,开心很重要,到了晚年必须有自己的爱好和生活节奏。“我每天运动完都会静下心来写写毛笔字,或者把我运动时看到的风景、事物、人物的感受写下来,然后组成精炼的文字,自己满意后,寄到牡丹晚报或者是杂志社。”陈宗宝说,自从退休后,他就爱上了看书和写作。

生活中总会遇到许多不顺心的事情,但陈宗宝都会尽量向好的方面想,不让自己落入坏情绪当中。目前,陈宗宝发表过的诗歌数量数不清,家里的书架上放满了各种书籍和他

陈宗宝今年79岁,自2002年退休后就喜欢上看书、看报,随后又开始尝试着写诗歌。他所创作的诗歌源于生活,陈宗宝将自己的所感所悟写成诗歌,并投寄到牡丹晚报和其他杂志社。提及自己的爱好,陈宗宝笑着说,他喜欢打乒乓球、跑步、慢走、写毛笔字和创作诗歌。“我爱动也爱静,我觉得保持开心、快乐的心态最重要。年纪大了,应该开心过好自己的晚年生活,不给子女们添乱,这就够了。”陈宗宝爽朗地笑道。

发表过的文章的杂志。

## 希望大家越来越快乐

提及自己的家庭,陈宗宝更是滔滔不绝,他和妻子携手度过51个年头,两人恩爱有加。2019年金婚时,俩人还赶了一次潮流,去照相馆拍了俩人的金婚婚纱照。

“我的妻子很优秀,除了在生活上把家里收拾得井井有条,在工作上她也同样很出色。”陈宗宝笑着说,目前夫妻俩独自生活,并未跟孩子住在一起。他说,孩子有孩子的生活,他们有他们的生活,现在身体康健,不用和孩子们住在一起。“我父亲今年已经98岁了,身体还不错,跟着我妹妹一起生活,我孙女和外孙女也都非常优秀,我对现在的生活状态很满足。”

陈宗宝说,当别人遇到困难时,要助人为乐;在平时的生活中,要知足常乐;在遇到困难时,要

苦中作乐,这也是他的养生之道和为人处事之道。

一件事情坚持一两个月很容易,但要坚持18年却是不易,陈宗宝拿出自己对待工作时的认真态度来对待自己的爱好,将写作持续了18年,将自己的快乐理念坚持了一辈子。他在采访中一直强调“快乐”这个词。他说,人在生活中不可能处处顺利,但要看你怎么对待这件事,如何去处置这件事。生活就是酸甜苦辣,但要从生活中把“甜”提取出来,放大,这样才能从生活中感到幸福和快乐。

“今后我会坚持写作,写出更多更好的诗歌,也会坚持运动,希望大家越来越好,越来越快乐。”在采访的最后,陈宗宝笑着说道。

## 征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强与中老年读者沟通交流,丰富中老年人的精神文化生活,展现当代中老年人的精神风貌,本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。我们期待着您与我们一起走进来,领略繁花,分享快乐。投稿作品需要原创作品,要求如下:

1. 文章体裁不限,字数要求在1200字以内。
2. 摄影及书画、篆刻、剪纸等照片,像素要在300KB以上,并配备文字说明。
3. 投稿邮箱:36655497@qq.com
4. 来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息;同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。
5. 联系电话:13583081111。

## 健康提醒

老人健身  
做到“一三五七九”

老年人运动没有特殊限定的方式,一般选择肌肉群多、运动负荷强度小、对抗能力相对较弱的运动,同时根据个人爱好选择喜欢的运动方式。此外,老年人科学健身还可以遵循以下建议:

“一”是以有氧运动为中心。常见的有氧运动有:步行、快走、乒乓球、游泳、慢跑、健美操、登山、骑自行车等。实践证明,有氧运动对促进血液循环、对心肺及血管有保健功能、延缓衰老、降低中风发生率、改善大脑和神经系统功能,预防老年痴呆症、增强免疫系统功能,提高肌体抵抗力有益处。

“三”是每次运动的时间要堅持30分钟以上。运动时间过短,达不到消耗体内脂肪的作用。

“五”是每周有5次运动。如果每天都能坚持一定量的有氧运动,对身体健康是最好的。运动量过少达不到去脂减肥和预防疾病的作用。

“七”是要求运动后每分钟达到一定心跳数。运动后每分钟心跳数以“170减去年龄”为宜(如70岁老人运动时脉搏不宜超过100次/分钟)。有高血压和冠心病的人,运动时最高心率不超过120次/分,心绞痛者不超过110次/分。运动后微微出汗,轻微疲劳属于正常,但不应有气急、胸闷或头晕症状。

“九”是锻炼时间以早九点钟左右为好。每天早8—12点,人体肌肉速度、力量和耐力相对处于最佳状态,这时的体力、肢体反应敏感性及适应能力都达到最高峰,心率及血压上升率平稳偏低。所以在这个时间运动对健康最有利。冀红

## 五元之旅

□张允盛

上世纪八十年代初期,我还在上小学,出于年少的好奇和冲动,我斗胆从家里偷拿了五元钱,趁着“五一”前的一个星期六的下午,悄悄溜进了火车站去菏泽看牡丹。

印象中,下午四点半左右发车,从巨野到菏泽的火车票是一元二角钱。因为是第一次坐火车,感到好奇和新鲜,原来在脑子里总认为“坐火车”就是火车上准备了如家庭吃饭用的马扎子、小板凳之类的座位。到车上一看,车厢里居然是一排排的木连椅,顿觉这一元二角确实没白花,既稳当又能从车窗朝外看风景,这铁路部门做事就是讲究……

到菏泽时天已经完全黑了下来。下了火车,我一个十来岁的小孩子第一次离家百里出远门,开始有点害怕,甚至为自己当初的鲁莽冲动而感到后悔。找宾馆,因为是花季全部客满,有床位的也必须要“介绍信”。那个年代没身份证,我从未出过门,哪知道这些呀!恰在此时,一位操东北口音,想去某县探亲的中年大伯也来到旅馆住宿,因为没有介绍信和我

遭受了同样的待遇。不同的目的,相同的遭遇,让我们这不曾相识的一老一少的心瞬间拉近了许多,于是我们共同在街头开始了寻宿之路……

旅馆没找到,肚子饿得咕咕叫,那就吃饭吧!吃饭的地方是寻宿中路过的一个夜市摊点,地摊上用来照明的是清一溜的“嘎石灯”,几乎每个摊点都有水煮豆腐,我要了一碗,两毛钱,那个大伯要了一盘牛肉让我吃。也许是在共同面对困境时的同病相怜,使我们这两个本素不相识的人有了心的通融。

最后,终于找到了一个小院落,房东老大爷说:“这都十二点多啦,给你们算半夜,你爷俩拿一块钱吧!”地上铺的是麦秸打的地铺,铺上的被褥已经看不出颜色。但即使这样,我们知足啦!

第二天一早,我开始在菏泽街头找牡丹,谁知一问路人,都笑了:“菏泽城里哪有牡丹呀?牡丹园都在城里以北呢!”噢,直到此时我才明白,所谓的“菏泽牡丹”并不在菏泽城里。没办法,那就顺着这条路往东北走

吧!当时通往牡丹园没有公路,只有一条尘土飞扬的土路,偶尔有汽车开过,卷起的沙土快赶上沙尘暴了。

也不知走了多长时间,大约十一点左右,总算找到了曹州牡丹园。那时的“牡丹园”,其实还是“开放散养式”的,不收门票,各个花区之间全是田间土路。牡丹园里好多花都没有护栏,和农村当年的棉花地没有多大区别,唯一的区别就是把“魏紫姚黄”这些名贵牡丹品种用竹竿和钢丝做成篱笆围起来,并挂上标示牌,也算是“重点保护区”。

我带的钱少不敢照相留念,总不能白来一趟吧!于是从花田边捡了几朵不知谁扔下的残败的牡丹花装进了随身带来的提包里,也算回去给小伙伴们炫耀有个“实物凭证”。中午时分,饥肠辘辘,园区门口有卖面包的,三毛钱买了两个面包,就是我首次游牡丹园的午餐了。

下午返程,当时从菏泽到巨野的汽车票是一元六角钱。汽车上,我紧紧地护着从花田边捡来的几朵残败的牡丹花,那种特有的花香至



今让我回味悠长……

傍晚,回到家偷偷地一盘点,带了五元钱去菏泽看牡丹,回来居然还剩下1.2元和半块面包,提包里同时还收获了几朵散发着特有香味的牡丹花。于是,一种阿Q般的飘飘然油然而生。

转眼三十多年过去了,现在回想起当年“五元看牡丹、五毛住旅馆”的陈年往事,仿佛就发生在昨天。如今,菏泽已成为名副其实的“中国牡丹之乡”,并被评为“中国牡丹城”,菏泽国际牡丹花会这一品牌在全国已颇具影响力,并且从鲁西南一步步走向世界。“中国优秀旅游城市”“中国优秀节庆城市”等新的城市标签让每一个花乡之子无不为之感到骄傲和自豪。抚今追昔,感慨万千,真乃是“天翻地覆慨而慷,神州巨变看花乡”啊!

## 会员园地