

杨孟凯:收藏50余年挂历 期盼让更多人感受时代变迁

□牡丹晚报全媒体记者 淑娅



从事一辈子教育工作, 退休后编写校志

杨孟凯今年80岁,20年前从牡丹区二十二中学校退休。退休后他也没放下学习,一直保持着阅读和写作的习惯。

杨孟凯老人说,他从1960年走上教坛,先是在当时的菏泽市第十一中学、东关完小工作了8年,后来在牡丹区五完小当过14年的教师和教务主任。“自从参加工作后,我就一直在教育系统工作。为人师表,要与时俱进,我在工作时就不断地读书,并喜欢把自己看书的感悟写下来,这么多年下来也养成了习惯。后来我做了校长,感觉自己肩上的任务更重了,我从不敢停下学习的脚步。”杨孟凯老人笑着说。

2012年,牡丹区二十二中学校迎来建校30周年校庆。2011年,他应二十二中学校之邀回校编写《牡丹区二十二中学校志》《校友名录》,他和原副校长

侯卫华具体负责编写,一年下来,他早出晚归,硬是用“5+2”、“白+黑”的精神,洋洋洒洒撰稿百余万字,写出牡丹区二十二中学校30年改革发展史。该书填补了菏泽市中小学校志编写的空白,得到专家学者一致赞赏和社会各界的高度认可。

热爱阅读和写作, 退休后撰写5本书

杨孟凯在编写二十二中学校志之后,总感到意犹未尽,他家中至今保存参加工作50年来的工作记录本,一共五十余册,摞起来有一米多高。他决定开始写书,家里人也很有支持他的做法。

记者翻看杨孟凯的书籍和简报时发现,他认真阅读完后都写出了感悟。《教坛论丛》是杨孟凯老人最新出版的一本书,书中洋溢着一种情怀、三种精神:一是“个人有担当,圆梦有力量”的家国情怀;二是一辈子只做一件事的“逐鹿不顾兔”的专一精神;三是“蜡炬燃尽泪

始干”“小车不倒只管推”的奉献精神;四是蜜蜂采花酿蜜、蚂蚁储食备冬的辛苦耕劳、铁积寸累的精神。除此之外,杨孟凯还编写了《一路荣光50年(五完小五十年校庆专辑)》《亲情录》《吾事·家事·往事》《学校记忆——我所知道的二十二中》。

当记者问到他为啥出书?杨孟凯回答:“我们这些老同志出书不是为了出名,更不是为了谋利,我出这些书都无偿捐给二十二中。我是为了给自己一个交代——圆梦;给后代一份礼物——传承。”

收藏挂历50多年,想举办挂历展览

“我还收藏着挂历,其实除了挂历还有日历、台历,这都是工作时留下的习惯。”杨孟凯说,当年参加工作后,他就在书桌上摆上台历,遇到需要记下的学校活动、学校大事时,他就直接写在台历上,一抬眼就能

看到,也不会忘记,特别方便。只有台历还满足不了他的需求,于是他就在屋里挂起了挂历。

“那时不像现在,只要手里拿着一部手机什么都能搞定,那时我们就靠脑子和手中的笔,看日期就得看日历。”杨孟凯说,此后他一年买一本挂历,后来就养成了习惯。杨孟凯说,他现在已经收藏了50幅挂历。

“其实很早之前我就想办一个挂历展览,但我一个人的力量有限,精力也不够,而且有些无从下手,所以一直拖着。现在搬到小区居住后,更没地方让我将这些收藏的挂历展出,只能放在储藏室的箱子里。我觉得这些东西很有意义,不想就这么放着。我想将这些挂历拿出来,让这些挂历发挥一些作用。”杨孟凯说,如果有机构将这些挂历展出那就更好了,但不知道怎么策划这个活动,希望有人能帮帮他。

健康提醒

好好刷牙也能预防老年痴呆

我们都知道,口腔健康直接影响老年人全身健康与生活质量,而刷牙的重要性就不言而喻。前不久,挪威一项新研究表明,坚持正确刷牙,保持口腔卫生,不仅能预防蛀牙,帮助保持良好的咀嚼功能和肠胃功能,还能预防老年痴呆的发生。

牙龈炎是老年人群中一种常见的口腔疾病,多由牙龈卟啉单胞菌引起。研究团队通过实验证实,牙龈卟啉单胞菌可从口腔转移到大脑。牙龈卟啉单胞菌产生的有害酶会破坏大脑中的神经细胞,引起老人记忆力丧失,最终导致老年痴呆。

专家提醒,牙龈卟啉单胞菌并不会单独引起老年痴呆,但这种细菌的存在会大幅度增加患病风险,而且还会导致疾病更快发展。专家建议:“好好刷牙,并使用牙线洁牙。”

此外,对于老年人来说,多数人习惯横向刷牙,这实际上是一种不科学的方法。因为它既不可能将牙缝刷干净,又容易损伤牙龈和牙齿,造成牙龈萎缩,并且在牙颈部形成深浅不等的横沟,医学上称之为楔状缺损。特别是受牙刷作用力最强的几颗牙齿,更容易出现缺损,这在50岁以上的人中常常可以见到。

正确的刷牙方法是竖刷,上牙由上向下刷,下牙由下向上刷,要把牙齿的里面、外面都刷到,对牙的咀嚼面要来回刷。这样不仅能把牙缝、牙窝刷干净,而且还可以起到按摩牙龈的作用,能促进牙龈的血液循环,增进牙齿、牙周组织的健康。于 雯

征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强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。投寄作品需要原创,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:mdwb666@sina.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:15806775589

“等一等”的风景确实很美

近日,有网友拍下这样一幕:一位老人拄着拐杖在马路慢慢走着,他身后的车辆,早已排成长队,却没有一辆车鸣笛催促。这一幕,真的很暖心。

一位步履蹒跚的老人,一群善良有爱心的司机,构成了一幅温暖和谐的画面。老人并不知道身后有条汽车长龙,但司机们的一个小举动,多等了几分钟,就为社会增添了几分暖色。看到这段视频后,网友纷纷留言点赞,有人回忆起了家中长辈,有人盘点生活中的温暖与感动,还有人对于那些默默传递爱与关怀的司机表示敬意。

跟随在老人身后的不是车流,而是暖流。这是一个久违了的场景,也是一种久违了的感动。随着生活节奏不断加快,每个人都日步履匆匆,很多时候,我们眼前只有自己脚下的路,时常忽略了一路同行者的现实状况,更无暇考虑他们的感受。貌似微不足道的一件小事,却将很多网友感动得一塌糊涂,难道是我们的爱心过于泛滥了吗?我想不是的,网友不过是用自己的态度传递一种声音——愿所有老人都能被温柔以待。

随着老龄化进程不断加速,“变老”已经不再单纯地用来形容个人状态,而是更多地作为一种社会形态提出——“老龄社会”越来越频繁地出现在各种政府文件中。人至老年,身体机能的衰退不可避免,因为视听能力及反应能力下降等原因,老人难免显得比年轻人迟钝,出门在外,他们往往需要更多关怀和照顾。很多时候,关怀老年人无需付出太多,关键在于能否多一点爱心和耐心,哪怕是在斑马线前停车礼让缓慢通过的老人。就像那些默默跟在老人身后的车流,仅仅是放慢车速、没有鸣笛,就足以折射出“老吾老以及人之老”的人性光辉。

尊老敬老是中华民族的传统美德和宝贵精神财富,它不仅体现在宏观的政策法规中,更应该落实在微观的公民日常行为中。敬老爱老不是一家之事、一时之风,从精神慰藉的角度出发,为老年人的衣食住行提供更加全面而贴心的照护,不仅关乎老年人的生活质量,而且考量着整个社会的文明程度。愿所有老人,都能被这个世界温柔以待,也愿尊老敬老的美德在我们中间永续传递。

赵志疆