

榆晚情

□记者 徐礼军



八旬“骑士”徐觉民的乐活宝典——



本版摄影 赵会民 李秀兰

我有“五四三” 幸福常相伴

你知道洛阳市第一批拿到驾照的摩托车驾驶员现在生活得怎样吗?你能想象一位80岁的老人天天骑助力车兜风的情景吗?你了解这位八旬乐活达人的健康快乐秘诀吗?

近日,记者在洛铜集团家属区见到了这位八旬“骑士”。他叫徐教民,不过他更喜欢用“徐觉民”这个笔名。

徐觉民本是辽宁人,1955年从国家冶金部有色局来到洛阳黄河冶炼厂(后来的洛阳铜加工厂、现在的洛铜集团)工作,先后在该企业劳资人事、工会俱乐部、党办、信访等部门当领导,1992年离休。

徐觉民一见到我,话匣子就打开了。这位80岁的老人,在这么寒冷的天,刚骑着助力车兜风回来,手还是那么热乎,脸还是那么红润,身板还是那么硬朗,说起话来还是那么风趣,思维敏捷,声音洪亮。

问及健康、快乐秘诀,这位“骑士”抛出了他的“五四三理论”。

五大爱好 不让自己闲下来

骑摩托车(70岁后驾照作废,他改骑助力车)兜风、垂钓、跳舞、读书看报、养花种草,这是徐老先生的五大爱好。他说,这些爱好让他离休后也不得闲,晚年生活过得丰富多彩。

徐老先生最得意的是,他是洛阳市第一批领到驾照的摩托车驾驶员。他至今仍保存着1958年中国人民国防体育协会给他颁发的结业证书(相当于现在的驾照,左上图),还有他参加我市首期摩托车俱乐部培训时的教材、笔记、照片等。

他说,参加该俱乐部第一期培训的学员有17人。获得驾驶资格后,他曾骑着黄河250摩托车,协助厂俱乐部的跑片工作,从此与摩托车结下了不解之缘。后来,他换领了摩托车驾驶证。70岁以后,他的驾照自动作废,他只好改骑助力车。

前几天,徐觉民骑着助力车,带着78岁的老伴去兜风,一路上引起不少人的好奇。他对自己的健康状况和骑行能力十分有把握,要充分享受骑行的乐趣。

在骑摩托车的基础上,徐老先生又培养了垂钓的爱好。他说,在一汪碧水旁静心垂钓的雅趣,心浮气躁的人是体会不到

的。有一次,他在洛龙区李楼乡钓到了一条7斤多重的草鱼,高兴了好几天。

说起第三大爱好跳舞,徐老先生更是兴奋不已。他找出1952年春节期间在北京饭店与7名舞友跳藏族舞时的照片,骄傲地说,那可是跳给周总理和苏联专家看的!那时,他在冶金部有色局工作,因长相帅气加上会跳舞,被选中在党和国家领导人招待苏联专家的联欢晚会上表演节目。

来洛阳后,他和夫人金女士爱跳舞在单位也是很有名的。老两口回忆起当年热舞的情景,总有说不完的话题。去年,他去一家老年公寓休养,一时兴起,便与服务员跳起来,大家还夸他跳得好呢!

动以健身,静以养心。徐老先生在家时更多的时间是用来读书看报和养花种草。走进他的书房和卧室,到处可见书籍、剪报、读书笔记、文稿,剪报集了几箱,读书笔记和文稿堆了一大摞。就在这读读写写、剪剪贴贴中,他的大脑在不断地充电,他的知识结构在不断更新,他的思想也在与时俱进。如今,他又购买了电脑,准备学习打字和上网,以跟上时代前进的步伐。

四个愿望 让自己不寂寞

徐老先生说他有四个愿望:国家繁荣富强,家人幸福安康,自己过得充实,老友重聚话沧桑。

这四个美好愿望兼顾了国家、家庭、个人和朋友,想起这些,他就有了动力和激情,不再觉得空虚寂寞。

他说,有些人离退休以后便觉得心里空落落的,马上就没了精神支柱,这是因为他们想自己太多,想别人太少,没有摆正上述四者的关系。

徐老先生眼下正在忙乎着整理资料,准备写回忆录,把自己的人生经验和教训传给子孙后代,同时给自己做个总结。

他说,他希望借助《洛阳晚报》,能联系上当年一起参加洛阳市第一批摩托车俱乐部培训的学员。若能让老友重聚,回忆旧时光,把酒话沧桑,也是人生一大乐事和幸福事,要是还能组成一个寿星骑行队,一起疯玩一把,那就更美啦!

三项原则 提升生活品位

徐老先生说,他在乐活、养生方面一直坚持三项基本原则:

一是遇到烦恼,及时排解。读书看报看电视,跳舞骑行和暴走,都是排解郁闷和烦恼的方法。千万不要生闷气,免得憋出毛病来。

二是合理膳食,讲究营养。饮食上荤素搭配,品种多样。夏天喝啤酒,冬天喝自制的养生酒,每天坚持,但不多喝。

三是乐观向上,保持好奇心,始终有自信心。徐老先生似乎对什么都好奇,乐于接受新事物,喜欢交朋友,还爱结识忘年交,这使他常常面带微笑,激情常在。

天意怜幽草,人间重晚晴。同样是看夕阳,有人认为它无限好,有人哀叹它近黄昏。究竟如何“重晚晴”,徐老先生的乐活宝典也许能给你一些启发呢。

漫画晚年



●鸟儿多情

陈卫聪

闲话茶馆

□韩守明

心胸大小乐不同

人生如梦,转眼百年,心胸博大快乐每一天,心胸狭小,烦恼永恒。

心胸狭小的人,可因小事、琐事气伤人甚至气死人。生活中就有这样的例子:

一名80多岁的老汉与小孙子下棋,小孙子赢了,老汉应当高兴,青出于蓝胜于蓝,小有作为,可是老汉却当场气死了!

一名退休老太太为给自己的老伴儿争取打麻将的位子,与人争吵,当场大小便失禁,气绝身亡!

有人心胸狭窄,见别人中了奖、孩子上了名牌大学,他便生人家的气、造人家的谣、损人家的形象、毁人家的声誉,犯了诽谤罪,走上了法庭,走进道德牢狱,不可自拔!

心胸博大的人则可大事化小,小事化

了,得饶人处且饶人,以助人为乐。

涧西区有个70多岁的退休职工,常年坚持拣破烂。她说,卖多少钱无所谓,一可锻炼身体,二可废物利用,总比打麻将强,赢了,有事想走也走不了,输了心情不好,回家后与家人生闲气,久了还会落下颈椎病、腰椎病,自己受罪,家人挂心,治病钱紧。有人戏称她为再利用公司董事长。

涧西区长春路办事处034街坊有位老人,经常骑自行车锻炼身体,在谷水会上或超市里见到特价生活用品,就帮着别人捎回去。下雪天地她与儿子一起打扫街坊道路,有人吵架她主动去劝架。这正是:

心胸博大与人和,利己利人利国家。和谐社会大发展,有益爱好福一生。