

■ 编者按

明天就是中秋节,是合家团圆的好日子。“洛阳晚报,咱家的报。”中秋节到来之际,本报编辑部推出特别策划——“晚报陪您过中秋”。昨日,洛阳晚报记者兵分五路,带着月饼、饮料等礼品,和五位老读者共庆团圆,也想通过此举,表达对全体读者的节日祝福。晚报创刊20年来,晚报读者和晚报编辑部携手走过,一路相伴,相互扶持,早就亲如一家。中秋节,祝我们亲爱的读者,合家团圆,生活幸福美满!

昨日,晚报记者和五位老读者共庆团圆,以表达对全体读者的节日祝福

# 咱们都是一家人 晚报陪您过中秋



马宣信(中)说《洛阳晚报》是保养身体的好帮手

## 看报、锻炼,老年生活的“两大法宝”

□记者 程奇/文 赵朝军/图

昨日上午,晚报执行副主编杨海彤带着月饼等礼品,来到老城区义勇小区2号楼的读者马宣信老人家里,大家一起喝茶,轻松聊起他和晚报之间的缘分。

马宣信老人今年81岁,退休前是孟津县朝阳第一中学的语文老师,1992年退休后,又被学校返聘,兼职负责学校收发报纸,养成了每天看晚报的习惯。1995年退下来后,在洛阳工作的儿子、女儿,动员他和老伴儿李秀兰搬到城里住,帮忙带带外孙女。

迁居洛阳后,马师傅订了一份《洛阳晚报》,以后每年都订阅。儿女们问他为啥那么爱看晚报,他笑笑说:“俺老年人不咋出门,如果再不看看晚报,了解一下外面的事儿,那不成了瞎子、聋子?”

“晚报,现在已成了我们生活的一部分,每天看看报纸、锻炼身体,就成了我们日常生活的全部内容。”马师傅笑着说。

晚报的《生命周刊》,是老两口儿的最爱,也是保养身体的“好帮手”。

前段时间,李秀兰有点阴虚,总感觉口干舌燥,每天晚上都要起来喝几次水。8月31日的《生命周刊》上,刊登了一个用苦杏仁、紫苏泡茶治阴虚的偏方,马师傅按图索骥,每天给老伴儿泡水喝,只过了半个多月,老伴儿就不再口渴了,半夜也不用喝水了。

老两口儿还把晚报上有用的养生保健知识剪下来,每年都能收集四五本。小女儿患鼻炎,马师傅专门给她剪辑了治疗鼻炎的偏方、知识,帮小女儿调养、治疗,现在鼻炎好多了。

“订阅《洛阳晚报》,每月算下来只花个十元八元,就能生活得如此充实、丰富。”马师傅说。自己看完的报纸,都收集起来,报社投递员每年来回收,还能返还四五十块钱。而且平常读者服务中心给读者一些礼品、回馈,这样算下来,马师傅每年的实际花销,也就一百元出头,每个月还不到十元,相当于街上一碗烩面的价格。

问老人晚报改版后有啥意见,马师傅说:“改版后,晚报内容更多、更耐看了。尤其是天气预报,比过去更细致、更好看了,俺很满意!”



张金海(左)给《洛阳晚报》提建议

## “晚报让我充满‘正能量’”

□记者 张广英/文 见习记者 杜卿/图

“我早上暴走去了,这会儿刚看完今天的晚报。老伴儿去了医院,参加订晚报送体检活动,刚好也约在今天。”

昨日上午,洛阳晚报编辑部一行三人来到瀍河回族区夹马营路三乐食品厂家属院,给71岁的忠实读者张金海送去中秋祝福,老人见到我们就说出了上面的话。

“暴走?”我们瞪大眼睛,难以置信地打量着眼前这位意气风发的老人。

他笑了,指着左膝给我们看:“早上俩小时,晚上一个半小时,春夏秋冬不间断。这不,前两天不小心,暴走时摔了一跤,把膝盖磕破了,刚结痂。”

张金海家在瀍河回族区夹马营路,住的是三乐食品厂的家属院。1994年晚报创刊伊始,他就成了晚报的忠实订户。不仅如此,在20世纪六七十年代,他还是《洛阳日报》的通讯员,经常为报纸写稿。张金海说,从部队出来的他身体底子好,现在还每天坚持做64个俯卧撑,6到8个引体向上,175厘米的个子,保持着不足

70公斤的体重,有一个令人羡慕的好身形。

“其实,人上年纪后想有好身体,除了坚持锻炼,还要视野开阔,保持好心情,我的方法就是看报纸。《洛阳晚报》办得越来越好,传递的都是‘正能量’,我能从中了解很多信息,学到很多知识。最喜欢看《经典洛阳》栏目的文章。”张金海说,有些老年人退休后,整天抱怨没事儿干,生活没意思,可他觉得自己过得很充实。

“每天上午晚报送到后,一般都是我先看,老伴儿是抽空看。来送报的投递员小张对我家很熟,因为这么多年我一直订报,哪怕有时不在家让邻居替收报纸,也从不间断。”张金海说。

那么,作为与《洛阳晚报》相伴近20年的老读者,对这份“咱家的报”有哪些话要说?张金海想了想,提了一个建议:“能不能每周在合适的版面上刊发几条给人启迪、催人奋进的语录?以后再有老熟人抱怨生活没意思,我就抄下来给他看。这么多年,是晚报让我充满‘正能量’,我想把这种‘正能量’传递给更多的人!”

(下转A12版)

洛阳网  
www.lyd.com.cn

买车看车, 上洛阳网汽车频道,  
信息真实, 最具参考价值