

怡情乐园

他的不老方：运动+时尚

□记者 刘淑芬 文/图

眼前的这位老人，在广场上奔跑跳跃，轻松自如，根本不像80多岁的人。

对涧西区4号街坊的王永长来说，年龄似乎只是一个数字。他每天坚持锻炼，其余时间玩QQ和微信，不仅身体倍儿棒，而且心态很年轻。

运动健身且快乐

去年2月，王永长过81岁生日时，给自己设定了运动目标。此后，他每天凌晨5点多钟起床，去广场上与老伙计们一起踢毽子、打羽毛球，运动一个多小时后才回家吃早饭。无论打球还是踢毽子，他一招一式都显出很好的柔韧性。午休后，王永长会沿着马路步行几公里。运动完毕，他觉得浑身舒坦……

运动健身成了王永长退休生活的主要内容，他不惧酷暑严寒，游泳、爬山、旅游，过得很充实。这两年，他年纪大了，只保留了踢毽子、打羽毛球和散步的习惯。他说：“运动让我特别快乐，一天不锻炼，我就觉得少点儿啥。”

王永长深深体会到运动带来的好处，这也是他数十年坚持锻炼的最大动力。2015年，他到医院进行了一次体检，身体各项指标都正常。平时，他精神焕发，已经好几年没患过感冒。

这个衣着单薄、面色红润、步履轻盈、声音洪亮的老人，给记者留下了深刻印象。

新潮生活不寂寞

如今，81岁的王永长生活越来越新潮和智能化，上QQ聊天，刷微信朋友圈，成了他的新习惯，他已经成了“潮老人”。

“我以前玩QQ，现在又玩微信。我怕自己不接触社会，慢慢地会封闭起来。”王永长说。退休后，他一直很注重给自己“充电”，看新闻，读科技文章，还通过QQ和老朋友聊天，以免自己跟社会脱节。

“我觉得微信太神奇了，在朋友圈里一吆喝，朋友就联络上了。我还可以随时关注朋友的生活动态，想谁了，就对对方用文字、语音、视频聊天，方便得很！”王永长说。

为此，他已经换了两部智能手机。迷路时，他用手机地图找路；想念朋友了，他通过微信视频聊天。外出旅游时，他怕家人不放心，走到哪儿就用智能手机“直播”到哪儿。他还把自己旅行时的照片制成“我的炫拍”，让照片动感十足，看上去赏心悦目。

“我不会拼音，就用手写功能，照样不耽误玩微信。”聊天、发语音及分享朋友圈信息等微信基本功能，他都会使用。

活到老学到老，加上心态好，使他的微信朋友圈越来越大。



迎着初升的太阳，王永长在广场上健身



王永长在玩微信

一吐心声

子欲养而亲不待之痛，谁能体会

□西工区 程先生 口述 记者 闫卫利 整理

我50多岁了，现在深刻体会到“子欲养而亲不待”之痛。

去年，我的老父亲去世了。此前，我很少去看他，因为我对他有怨气。

父亲和母亲离婚后，我跟着母亲生活，从小到大耳朵里充斥的都是母亲对父亲的各种怨言。父亲不养活我，这个思想在我心里牢牢地扎了根。

尽管我每次去父亲家，父亲和继母对我都很好，但仍化解不了我内心的恨。几年前，父亲出了一场车祸，我没有在病床前尽孝，而是盯着肇事者索要赔偿。父亲一气之下放弃索要赔偿的权利，让我的发财计划落了空，我对他更是恨之人骨。后来，父亲又一次患病住院，直到他去

世，我压根儿没露面。

后来我听说，父亲临去世前，抱着手机流着泪，一遍遍地打我的电话，打了上百次，却都没有接通，最后带着遗憾离世。那时，我已经把他的电话号码列入了黑名单。

父亲去世了，我突然醒悟了，他是一个好父亲，我未成年时，他每个月都会给我寄生活费、学费，每次见面，他的眼神里总是充满爱意，不停地给我夹菜，让我多吃点儿；他放弃索要赔偿的权利，是因为肇事者家境困难，拿不出钱。再者，他也想通过这件事对我有所警醒。可是不理解父亲，仍一次次地伤害他。

现在我想向父亲尽孝，他已驾鹤西去，只能每天在心里默默地向父亲道歉：“父亲，原谅不孝的儿子吧……”

咱爸咱妈老友聚乐部又组织活动啦
想学茶文化
快快来报名

□记者 杨柳

茶艺历史悠久，既是一种以茶为媒的生活礼仪，又能让人们陶冶情操。春节过完了，摄入了过多油腻的食物，你是不是需要喝喝茶、解解腻？现在不少老年人喜欢喝茶，但真正懂茶的人不多，茶桌上的礼仪有哪些？怎么鉴别茶叶好坏？老年人喝茶应注意些什么？

咱爸咱妈老友聚乐部将在下周二为大家举办一场精彩的茶艺课，邀请国家级高级评茶师梁敬民女士为大家答疑解惑。如果你爱喝茶，想学习茶文化和茶知识，就快快拿起电话报名吧。

活动时间：2016年2月23日（周二）下午2:30~4:30

活动地点：洛阳新区政和路与长兴街交叉口东南角（天缘茶道），乘坐29路、75路公交车可到

报名人员：“咱爸咱妈老友聚乐部”团员

报名方式：今日10点整开始，最先拨打66778866报名的前25名团员

闲情雅趣

自己做手串
把玩更开心

□记者 杨柳 文/图



我国自古就有“核桃不离手，能活八十九”的说法，很多老年人都有玩核桃的习惯，乾隆皇帝还专门为核桃作过一首诗：“掌上旋日月，时光欲倒流。周身气血涌，何年是白头。”这首诗将核桃的玩法、妙处写得非常到位。

家住涧西区武汉路社区的张级三老人今年80岁，他平时也喜欢玩核桃，但他玩的核桃手串很特别，不是从文玩店里买来的，也不是从古玩市场上淘的，而是自己做的。（上图）

在张级三老人家里，记者见到了他的核桃手串。手串由60颗直径约为1.5厘米的小核桃组成，他已经盘了两年多，手串的颜色已经变深，表面油润光亮。

老人家告诉我，这种小核桃是他老家大连的亲戚从山里摘来送给他的。他用锥子打上眼儿，再用线穿起来，就制成了核桃手串。张级三老人很爱DIY，除了核桃手串，他还做过一些其他手串，都送给亲友了。

闲暇时，张老爷子喜欢拿着手串来回揉搓，他说这样可以刺激手部经络穴位，延缓脑神经老化，预防阿尔茨海默病。