

帮邻居把癌魔“舞跑”了

到2019年夏季,我的舞龄有25年了,教、带舞蹈学员数十人,有的已经开了自己的舞厅……我惊奇地发现:我认识的这些常年跳舞的男女老少,没有一个人患恶性肿瘤的。以前不跳舞的人,即或患了癌症,之后通过常年科学的跳舞——进行“舞疗”,癌细胞控制得很好,其精气神儿也越来越好。

当舞者步入舞场,或者步入舞厅、舞池的时候,听着优美、悦耳的音乐,跳起舒缓或欢快的舞步,美滋滋地展示曼妙舞姿的时候,令人宠辱皆忘,心旷神怡。人在高兴的时候,血液中含有大量的良性细胞,而且也可将潜伏在内心深处的焦虑、愤怒、悲哀等不良情绪安全释放出来,促进身心健康。

2015年夏季的一天,我家邻居、38岁的家庭主妇金杰,被黑龙江省肿瘤医院确诊为“甲状腺恶性肿瘤”。这位勤劳、能干、要强的女士决定积极抗癌,在科学服药的同时,以积极的心态,走上健康之路。金杰找到我,诚心诚意地对我说:“吕叔,请您教我、带我跳舞……”双方家人同意后,我向她讲了交谊舞、拉丁舞的概论,强调这些舞蹈是人体、灵魂与音乐有机结合、呈现美的艺术——必须逐渐做到舞姿美!我还向她传授我的经验:“舞架要正确,舞步要准确,舞姿要优美,心情要愉悦,要面带笑容,配合要默契。”努力让她在舞中尽情享受快乐,在快乐中,愉悦心情。常年每天科学地跳舞一个小时,

才能在快快乐乐的氛围中,“悦疗”她的癌症。为了每天晚饭后能够有人陪她跳舞,我又发动她丈夫张军学舞、陪舞。

如今,金杰已经从一个对舞蹈一窍不通的人,学会了难度比较大的快三、拉花等交际舞,同时还学会了伦巴、探戈等拉丁舞,而且舞姿越来越优美……她还参加了本地的春晚——兴高采烈地与孙女同台演出!

我还把她通过跳舞抗争癌症的做法、经验,写成人物通讯、新闻特写,和她跳舞的照片一起,发表于《中国老年报》等报刊杂志。这也更坚定了金杰“舞疗”的信心!她常把自己与爱人、与舞友跳舞的情景,拍成小视频,在网络平台上“热晒”,

她自己高兴,家人高兴,朋友高兴。她的心情越来越好,身体也越来越好,凡是认识她的人,都为她高兴!

到2019年夏天,金杰以舞疗抗癌4年了,她到黑龙江省肿瘤医院复查时,主治医师高兴地对金杰讲:“恭喜呀!你的甲状腺上没有癌细胞啦!你确实创造奇迹啦!”金杰喜极而泣,激动得不知道说什么好。

实践证明,经常性科学地跳舞的朋友,远离癌,不患癌。

写到这里,我忽然想起德国哲学家弗里德里希·威廉·尼采的一句名言:“每一个不曾起舞的日子,都是对生命的辜负。”

我格外高兴,帮助邻居金杰女士,真的把癌魔舞跑了!

黑龙江 吕世申/文

换眼镜腿

近日,我戴的近视眼镜右腿不慎折了,使用胶带纸粘上糊弄着戴着。因坏腿起不到支撑的作用,眼镜不时地掉下来,给我的生活造成了不便。于是我便去眼镜店换眼镜腿,一波三折的过程也让我看到了各眼镜店不同的经商方式。

其实我要求不高,不管换个啥颜色的眼镜腿,只要能戴,花10元20元我都认可。这天上午,我来到一家眼镜店,问:“我的眼镜腿坏了,你们店能换吗?换一个眼镜腿多少钱?换一副镜架多少钱?”店员看我戴的眼镜腿是宽边的,说:“我们这没有你戴的眼镜那样的腿,换一个眼镜腿三四十元,换镜架一二百元钱。”见不能换腿,我便离去。接着我又去了三家眼镜店,都说没有我戴的眼镜那样的眼镜腿,只能换镜架。我不想换镜架,只好再到别的眼镜店去看看。

见换个眼镜腿这么困难,我心情很沮丧。这时,我看到马路一侧有家“卓祥”眼镜店,便抱着试一试的想法进了店。进店后,见三名店员前都有顾客,生意很是兴隆。我在一位岁数大的店员稍有空闲时间问他:“老师傅您好!我这个眼镜腿坏了,您这儿能换吗?”老店员看了看说:“能换,现在没有时间给你找腿,明天(星期一)人少你再回来。”我又问:“换一个眼镜腿多少钱?”老店员说:“不要钱。”我半信半疑地回家了。

第二天上午九点多钟,我来到了“卓祥”眼镜店,对笑脸相迎的老店员说:“您好!我戴的眼镜腿坏了,昨天来换,您没有时间,让我今天来换。”他便对年轻店员说:“你去找一个和他戴的眼镜颜色差不多的眼镜腿给他换上。”年轻店员在废旧的眼镜中,挑选出了一个和我戴的眼镜颜色稍差的眼镜腿换上了。换好后,我一边戴眼镜一边问年轻店员:“换一个眼镜腿多少钱?”年轻店员说:“不要钱。”我连忙说:“谢谢!”

这次换眼镜腿的过程,让我看到了商家做生意不一样的态度。有的商家只顾赚钱,忽视售后服务。而“卓祥”眼镜店周到的售后服务和热情待客的做法,赢得了顾客的信任,因而生意红火。愿所有商家都向“卓祥”眼镜店学习,真诚、热情、周到地为顾客服务,这样才会双赢。

唐山 李湘杰/文

育孙歌谣

量词歌

一头牛,两匹马,
三条鲤鱼四只鸭,
五本书,六支笔,
七棵果树八朵花,
九架飞机十辆车。
量词千万别说错,
说错就要闹笑话。

替孙子报名

从新闻媒体上获悉,今年征兵工作从8月1日开始到9月30日结束。看罢这条消息,我不由地想到两个孙子,今年都到了应征年龄。我也想起了我自己。1959年暑假,我于喀左蒙中毕业后,成了喀左县南公营子公社农业中学的一名教师。当年冬季征兵工作一开始,我就积极报名,体检结果与政审完全合格,只因教师队伍人员紧张,故没有圆上参军梦。

想到这里,我分别给两个孙子打了电话,他俩都在省城上班,但户口还在我们原籍。两个孙子听完我想让他们应征入伍的意思之后,都表示愿意参

军入伍,保家卫国,做一个上进的时代青年。但因眼下单位事多活儿忙,让我到户籍所在社区替他俩报名,一旦可以体检,一定乘高铁及时赶回来。

8月1日这天,我高高兴兴地来到我所在的利州街道新华社区,为我的俩孙子应征入伍报名。接待我的社区党委副书记显得十分高兴,她说:“战争年代,有父亲送子、妻子送夫参军上战场之楷模,而今和平时代,人们居安思危,关心国防建设,咱社区已出了几例祖父、祖母替隔辈人报名参军的典型,真是咱们社区的光荣啊!”

辽宁 李海瑞/文



天伦乐

一名/摄

租孙之间 外孙女教我学诵读

年初,在文友的介绍下,我加入了全民阅读群,每天在群里读诗词、散文和绕口令等,忙得不亦乐乎,自我感觉良好。直到有一天,群里组织线上诵读活动,请了专家点评,指出我的读音基本都不正确,一声音高不够,二声音提不上去,还带拐弯,四声音降不下来,三声基本不会读,而且还有滦县方言味道。说得我一头雾水,情绪低落。

外孙女上小学三年级,见我闷闷不乐,就自告奋勇说:“姥姥不用愁,我教您吧。”我一想也是,她从小跟父母学说普通话,上学后老师教的读音肯定准确。可是,9岁的娃娃,有耐心教我发音和诵读?她看出了我的怀疑,说:“姥姥,肯定行,咱们拉勾。”

从那以后,每天放学,她就

教我读一年级课文。开始,她读一句,我跟读一句,读几遍之后,就是她读一遍,我读一遍,然后,由她帮我挑读不准的字词。坚持了一段时间,我的发音和诵读有了明显的进步。

后来,我家每周都举行家庭诵读会,由外孙女主持兼评委,分别给爸爸、妈妈、姥爷和姥姥打分并发奖。没想到,小家伙挺认真,这一活动竟坚持下来,我的诵读水平显著提高。

7月20日,我报名参加了新华书店举办的《金声书韵》原创作品诵读会,我诵读自己的原创诗歌《晨景》,是描写我们小区的美景。读音准确,感情抒发到位,声情并茂,得到评委一致好评。真是小老师,作用大!

唐山 霍凤玲/文

妹妹带我学科技

当今社会科技飞速发展,我这耄耋老人也在妹妹的带领下,学会了电脑打字和智能手机,享受到了新科技的成果。

我爱好爬格子,退休初是用手写,写了改,改了誊,一篇文章反复多次,十分麻烦。妹妹年轻,用电脑办公娴熟自如,高效快捷,就多次启发我也学学电脑打字。我觉得年岁大,起步难,不敢涉足。妹妹又多次启发我,并把她的旧电脑送来,手把手地指导。因相隔百里,不便连续辅导,我就拜孙子为师,把电脑打字流程中的名称术语一一

写在纸上,放在眼前,一点一滴地学,坚持不懈地练,终于学会了电脑上网打字。现在运作起来纵横捭阖,得心应手,十分便捷,15年来更新了两次电脑,每年在报刊发表文章100篇左右,成为平山个人发表文章之最。

近年来,智能手机已进入寻常百姓家,我用的还是老人机。2017年冬平山启动了村庄考工程,我们兄妹三人均被选为志愿者,因分居在平山、天津、石家庄三地,交流不便,妹妹又启发我学用智能手机。我

觉得难度大,花钱多,迟迟不动,妹妹一边督导,一边打来了1000元,我又添了些钱买了个智能手机。在外孙的精心指导下,我逐步掌握了性能,又打开了一扇科技之门。

智能手机,可以看微信、发信息、开视频,还可照相、购物,功能颇多。两个多月中我们利用手机搜集,边搓切,率先完成了本村村考任务,并多次在网上为他村提供资料。我根据平山村考成果,写了篇平山退休干部《合力编著‘平山村庄考’》,发表在燕赵老年报2019

年4月17日头版头条。

为了使平山方言与普通话对接,我在网上新开了个“平山方言土语”群,在网友的支持下,整理了一篇1.2万多字的《浅议平山方言》。在“爱平山网”发布后,网友又反复转发,受到了国内外平山人的热议与点赞。没想到一个小小的手机作用如此之大,我也能为平山人办点小事而感到由衷地高兴!

感谢妹妹把我带进了科技之门。

范文杰/文



鸟唱人乐 魏富平/摄