

# 哪些兴趣爱好让您受益匪浅(之三)

主持人开场白:没退休时忙于工作,大多数人无暇顾及自己的爱好;退休后有充裕的时间,培养兴趣和爱好就显得水到渠成了。

## 嘉宾出场

### 陈剑:整理地方文史资料

我原来在邯郸市肥乡区做新闻宣传工作。2008年8月,我离岗后就一直在收集、整理、出版地方文史资料,先后参与编写了《人文肥乡系列丛书》《中共肥乡党史·第二卷》《中国千年古县·河北肥乡》《肥乡手工技艺》等有关历史文化的书籍,对挖掘历史文化起到了积极的推进作用,受到省、市有关部门的表扬。

我对民间文化很感兴趣,喜欢搜集富有地方特色、风趣幽默的歇后语、童谣、顺口溜等。2017年退休后,我就专门策划、主编了涵盖肥乡历史、民

俗、方言等文化内涵的《肥乡那些事儿》第一至四卷,目前正在编纂第五卷、第六卷。民俗文化是劳动人民在生产、生活中智慧的结晶和经验的积累,大多缺少文字记载,却代代相传,这就是其魅力所在。

几年来,我一方面走访老人,一方面寻找、查阅有关资料,使历史文化得以记录、梳理。退休了,有了更多的时间和精力做自己喜欢的事;心静了,做事更专业了。尽管没人安排布置,我依然钟情于这方面的工作,没有丝毫的空虚和失意,反而感到轻松愉悦,过得十分充实。

### 高鹏:我爱上了“老旦”

父亲喜欢听京剧,受他的影响,我也喜欢上了京腔京韵。退休后,我到老年大学的老旦班学唱京剧。随着学习的深入,我逐渐感受到了许多好处。

一是锻炼了胆量。我性格内向,一向不敢在人前讲话,但在课堂上,老师要求独唱的时候,我不得不唱,逐渐也就敢张嘴了。二是增大了肺活量,强身健体。老旦唱腔大多高亢、激昂,有许多长长的拖腔。长期练唱,能使呼吸肌、膈肌得到锻炼,肺活量也会逐渐增大。三是

释放不良情绪,保持精神愉悦。当遇到烦心事无可排解时,我就会唱唱自己喜欢的段子,不久就会忘掉烦恼。在家时小声哼唱,在外面开阔处吼上几嗓子效果更好。高兴时唱,情绪会更愉悦。四是锻炼大脑。记唱词、记唱腔都可以锻炼大脑,尤其是记唱腔,特别是学那些长腔的时候,全靠反复记忆、复习,会收到很好的效果。

总结出这么多好处,我更爱老旦这门艺术了,还要继续学习。

### 狄民建:用脚步丈量世界

游遍世界是我上初中时的梦想。退休后,我的梦想一步步付诸行动。

当我看到九寨沟、黄龙、青海湖等五彩斑斓的水时,不禁感慨水里的各种植物、矿物质与阳光的默契配合堪比魔法表演;当我置身于石林、张家界、七彩丹霞等奇境之中,总觉得用惟妙惟肖、鬼斧神工等词汇来形容这些特殊地貌有点苍白。

### 董天恩:体育锻炼让我双丰收

保持身体健康的因素很多,除了良好的心态和正确的生活方式,体育锻炼也很重要。我小时候身体很弱,经常闹病,奶奶怕我长不大,便给我起了个“留存”的小名。父亲认为,改名是封建迷信,我身体不好的原因是缺乏锻炼。于是,他经常带着我跑步、打球、游泳。经过几年的锻炼,我吃饭多了,身体也慢慢好起来了。通过这件事,我深刻认识到锻炼身体的重要性。

体育锻炼不仅让我有了好

让我做梦都没想到的是,2016年12月,我在法国巴黎卢浮宫看到了琳琅满目的世界珍品,当我与蒙娜丽莎画像、断臂维纳斯、胜利女神像面对面的时候,我感受到与艺术的近距离接触。我曾在水城威尼斯漫步,与比萨斜塔同框,在塞纳河上畅游,感觉世界就近在眼前。

15年来,在我的脚步中,那些书本上的知识找到了印记。

身体,也让我在事业上受益。从医校毕业后我当了医生,在坚持锻炼的同时,还将有关运动的好处写成了《长跑卫生》《运动与健康》等图书,在人民体育出版社出版。由此,我被评为“全国体育运动积极分子”。

我坚持运动不间断,现在已经80多岁了,腰不弯,背不驼,各项生理指标基本正常。每天除了读书看报以外,还能东跑西跑,和年轻人一起打篮球。体育锻炼,给了我无穷的力量。

## 主持人发言

无论哪种兴趣和爱好,只要能让自己在喜欢的活动中找到乐趣,愉悦身心,就是有益处的。

### 下期话题:学习雷锋好榜样

1963年3月,毛泽东同志亲笔题词,发出“向雷锋同志学习”的号召。60年来,学雷锋活动蓬勃开展,长盛不衰。雷锋精神人人可学,奉献爱心处处可为。让我们讲讲自己或身边的人践行雷锋精神的故事吧!



学步

李陶/摄

## 育孙歌谣

### 猫

李培育

两只大眼亮晶晶,八字胡须绅士形。时刻警惕除鼠害,处处注意讲卫生。有时还会逗我玩,你追我赶乐其中。

## 帮点小心

### 求职

石家庄新乐市闻女士,求做住家保姆,电话:14730426734。

编辑提醒:本栏目为读者免费刊登服务信息,请您仔细甄别,以免上当受骗。想刊登信息,可拨打咨询电话:0311-88629395。

本期乐园答案:1.豪; 2.十; 3.华; 4.舌; 5.俄。

## 小盘小碗 善待儿孙

老伴买了新餐具,小盘小碗各买了一摞。我嫌他:“家里有那么多盘碗,又买这些,难道你想另起炉灶吗?”老伴说:“以后就用这些新餐具,小盘盛菜,小碗盛饭,大家吃七分饱就成。”

我说:“你这老头子,又闹啥么蛾子?”老伴解释说:“你看看家里这些孩子,哪一个体重不超标!他们吃饭的原则,是吃够了、吃得不想再吃了才停下筷子。你怕孩子不够吃,饭还做得多;孩子吃饱了,你还劝着吃。既浪费了食物,又让孩子们长了肉,还得花钱去健身房减肥。关键是,营养过剩不利于身体健康,儿子血压偏高,女儿心率超过正常值,我看这都是病从口入。”

老伴说得有道理,以前家里经济条件不行,别说吃肉了,顿顿有菜就不错了。后来,餐桌上丰盛起来,孩子们想吃什么,我就一定满足。为了做一手好菜,我还买来菜谱仔细研究,做得色

香味俱佳。孙女说:“奶奶的厨艺可以开饭馆了。”可能是穷的时候心里留下的烙印太深,就怕在吃上亏待了孩子。渐渐的,孙女开始抱怨了,说我拖了她减肥的后腿,因为我做的饭太好吃,想少吃点儿却管不住嘴。

我接受了老伴的建议,改用小盘盛菜,小碗盛饭,强制推行“七分饱”。虽然得到了孩子们的支持,但我心里还是怕他们吃不饱。老伴说:“不必担心,若不够吃,再做点儿便是。”

改用小盘小碗后,孩子们并无不适,还向我反映:“其实吃这么多正好,这才是‘饱了’的最佳界限。”

这几天,我和老伴又在研究食谱,把重点放在营养均衡方面,让孩子们吃出健康体魄来。生活条件日渐改善,吃饭已经不单是为了填饱肚子,人们对饮食提出了更高的要求。小碗小盘上餐桌,也是防浪费的开始。 李秀芹/文



老有所好

侯建平/摄

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

# 祖国和谐

# 家家安宁

侯建平 设计

中国文联 人民 中国网络电视台