

莫道桑榆晚 为霞尚满天

——几位老人老有所为发挥余热的事迹

随着生活水平的提高与医疗条件的改善,如今,许多老人无论身体状况还是心理素质,都和年轻人有一拼,他们积极主动发挥余热,充满活力的晚年生活、健康向上的精神状态,不断向周遭、向社会传递着正能量。

日晖千转终逝去,最美不过夕阳红。连日来,记者采访了我们身边的多位老人,这里讲讲他们的故事,激励每一位老人都能绽放出美丽的霞光。

邢志华

退休不离岗位 传递医者仁心



邢志华在门诊 辛雅君 摄

68岁的邢志华,退休前是市一医院产科医生,也是一名有着50年党龄的老党员,从医50多年,退休后仍坚持在一线服务患者。

13日,伴随着清晨的阳光,邢志华和往常一样开始了一天的工作。“看检查结果,胎心有些快,还需要做个检查寻找原因,别把孩子给耽误了。”记者见到她时,她正在诊疗室忙碌着,和蔼可亲的脸上透出一股自信和从容。

“这个纪念章既是荣誉,也是责任,更是动力。”今年“七一”前夕,邢志华获颁“光荣在党50年”纪念章。邢志华17岁参加工作,18岁入党,是市一医院9名获颁“光荣在党50年”纪念章的老党员中,唯一依然奋斗在工作岗位上的。

查问病史、嘱咐注意事项是邢志华每天都在说且说得最多的话,她也从不怕被“打扰”,也不排斥有些家属一个问题问好几遍。坐门诊、会诊,每一个工作环节无不热心、耐心、精心、细心。从医50余载,邢志华接生的新生儿数以万计,成功抢救的危重孕产妇不计其数,更难得的是,直到如今,她仍保持“零事故”的记录。

13日上午挂邢志华的专家门诊有45个号,结束一上午的工作已是下午1时了。“每天上午都要出门诊,5位老专家还要轮流‘坐镇’一天,我排在周一。产科大夫就是对新生命认真负责,为准妈妈保驾护航,我们有这个使命感,也有这份责任。”

与许多医生一样,邢志华每天的工作并没有多少惊人之举,患者再多,但只要挂了号,哪怕延迟下班,她也坚持完成诊治,这样才安心。她觉得,过去几十年的行医经验是一笔财富,如果退休后赋闲在家,也很可惜。她热爱这个职业,也深感责任重大。对病人负责、为新人领路,“我做的只不过是每一位医生都会做的事情。”

本报记者 辛雅君

邱雨

传承书法国粹 弘扬中华文化



从容自信的邱雨 郑林 摄

今年58岁的邱雨,几十年来对书法艺术情有独钟,退休后热衷于免费教授老年人学习书法。疫情期间,他又尝试网络直播,将书法课堂搬进直播间,让更多老年人学习这项传统艺术。

邱雨出生书香门第,父亲与祖父都是教师,都写得一手好字。正是这种家庭氛围的影响与熏陶,他自幼便对书法产生了浓厚兴趣。随着学习的不断深入,邱雨越来越感受到中国书法的博大精深,同时萌生出一个想法,免费教授书法,弘扬中华文化。

2008年,邱雨开始从事公益性活动,在社区免费教授老年人学习书法。2015年退休后,他在平城区老年大学免费讲授书法,现任副校长。“退休之后,我一天也没在家闲着,甚至比上班还要忙。”邱雨笑着说。

去年2月,受疫情影响,线下书法课迟迟不能开,邱雨就想通过直播来授课。讲书法他是熟手,做直播可是新手。从创建网络平台到开设直播间,经过一点点摸索,邱雨克服了一个个困难,终于获得成功,如今还创办了网校,给老年人提供免费学习的平台。

“尤其当时处于居家隔离期,在家学习书法,能够很好地缓解老人的焦虑。”邱雨说,从那时到现在都是一周直播3次,他在直播中不仅讲怎么写字,还穿插讲一些历史典故和传统文化,为了激发学友的热情和积极性,有时还会现场创作,写一些激励性的内容鼓励大家。目前,线上直播的点击量已达到百万次。

为什么能坚持这么多年教老年人学书法?邱雨说,他十分理解很多老年人的苦衷——退休后生活过得有些寂寞。“如果他们有个兴趣爱好,生活就会变得充实起来。学书法,不仅使他们感受到书法上的滋养,还给了他们思想、精神上的熏陶,让他们向着老有所为、老有所乐的目标迈进。”邱雨说,这也让他发挥了余热,收获了开心。

本报记者 郑林

吕连义

传习健身气功 乐享健康生活



吕连义(前左一)教授气功 双红 摄

“健身气功八段锦,预备式:左脚开步,与肩同宽,屈膝下蹲,掌心相对抱于小腹前……”10日7时许,平城区怡庆园小区凉亭前,伴着舒缓的音乐,88岁的吕连义带领七八位中老年人练习健身气功。

这位“80后”银发老人,面色红润、脚步轻快、身体硬朗,精神状态特别好。吕连义说,作为中国传统优秀体育项目的代表,健身气功蕴含着深厚的养生哲学和中华文化。56岁那年,他因身体疾病,第一次接触并习练健身气功,几年坚持下来,身体越来越好。受益于健身气功的他,30多年来,在全市、全省积极推广健身气功,去年5月,山西省健身气功协会授予他“终生荣誉会员”称号。

“自2005年大同市健身气功协会成立以来,我市气功爱好者已达几千人,国家推广的华佗五禽戏、八段锦、六字诀、易筋经等功法深受喜爱,许多爱好者尤其老年人也因此拥有了健康的晚年生活。”作为协会常务副会长,吕连义谈及健身气功的传承与推广,由衷感到欣慰。

活到老学到老的精神,在吕连义身上体现得淋漓尽致。从2007年开始,他连续8年集训队员,带队参加全国健身气功交流比赛。作为领队,吕连义觉得应该把队员们在场上的表现都记录下来。那年已72岁的他,也因此学会了利用电脑查资料、写文件、收发邮件、制作光碟等,还申请了邮箱和QQ号,向一些体育杂志发送研习气功的心得体会。几年前,吕连义还熟练掌握了微信,网上交电费、购物等,应用自如。

吕连义是大同二电厂的退休职工,在他的倡导下,该家属区成立了4个健身气功站,约有百余名爱好者。每日清晨,他们如约相聚在一起,练习健身气功。对于吕连义本人来讲,已将健身气功视为生活中的重要组成部分,他说:“传授健身气功也是传播健康,让广大群众身心受益。健身气功给我带来了健康和快乐,我要把健康与快乐传递给更多的人。”

本报记者 双红

张明兰

热心帮助别人 公益愉悦精神



张明兰翻看救助信息 龙中华 摄

“退休近20年,做了十几年公益,更加感受到生命的价值和意义。我觉得自己还很年轻,在公益路上能走得更远。”张明兰说。

今年69岁的张明兰,是一位乐善好施的志愿者。她中学毕业后就参加了工作,虽然期间调了两次单位,换过不同的岗位,但她工作中养成了办事果敢、沉稳认真的习惯,工作之外,常常帮助同事,是单位有名的热心肠大姐。2003年退休回家后,又应朋友之邀,到北京帮助公司管理财务6年,后来孙子出生,她辞掉工作,回同照顾。

2010年,一位朋友推荐她进了一个公益群,群里不时发布一些困难家庭、困难学生寻求资助的信息,对此,张明兰常常伸出援手。由于平时忙着照顾孙子,没有时间走出去,她只能尽自己的微薄之力,在经济上给予帮助。2013年,孙子上了幼儿园,张明兰就与其他志愿者一起,深入偏远山村,走进养老院、学校等地方,进行助困慰问活动,忙着、累着,但也快乐着。

2015年,张明兰协助李丽英成立了大同市爱心永恒公益协会,她成为协会的主要负责人之一,她的大姐风范沿袭下来,凡事与李丽英冲在一线、扛起重担,还承担起协会的统计工作,因此,大家仍然亲切地称她为“明兰姐”。提起做公益,张明兰告诉记者,她从小深受母亲影响。她的母亲是一位非常善良的人,亲朋好友、邻里有事,总要伸出援手,从小潜移默化,他们兄弟姐妹也喜欢助人。

“退休不是变老了,而是生活以另一种形式延续,自己不仅可以助人为乐,还要知足常乐。”张明兰深有感触地说。每当看到受助者面露微笑,她就非常开心。协会里的很多人都说,明兰姐越活越精神、越活越健康,正是“退而不休”发挥余热的精彩晚年,让张明兰活得精神焕发。

本报记者 龙中华