



夕阳点燃漫天云

在浙江省温岭市，有一位耄耋老人，新中国刚诞生，他就有幸成为全国首批少先队辅导员，目前是全国从事少先队工作时间最长的老同志。“一生春播无限情，喜看幼苗已成林；功高人老童心在，夕阳点燃漫天云”正是对他人生最真实的写照。这位老人名字叫俞明德，今年87岁了，是一个对理想信念执着追求的教育工作者。

俞明德一辈子只做了一件事，就是把青春的热情、满腔的激情、全部的心血都投入到了“未来中国红”少先队教育事业中。他是少先队界里的一位传奇人物。

1949年5月，温岭解放了，19岁的俞明德当上了人民教师，在温岭十七保国民学校（即现在的姆坑小学）担任校长。同年12月，他加入了中国新民主主义青年团。从上世纪50年代起，虽然先后换了好几所学校，但不管是当副校长还是校长，俞明德都会主动要求兼任大队辅导员。

俞老说，最幸福的事，就是和他的少先队员们在一起。俞老自豪地告诉笔者：“整个80年代，我们组织的‘海洋生物博物馆’‘蓝色海洋拯救行动’等活动多次在省内获奖，同时在全省、全国推广。”90年代末，他创建“少年军校”“红领巾海洋文化”“特色文化体验游”“道德银行”等少先队工作品牌，让温岭少先队的优秀工作经验遍布全



图为少先队员们向俞明德献花。

国。1991年10月，俞老退休了，他申请当了少先队志愿辅导员。2001年，市里任命他为少先队终身辅导员。这个“终身”名副其实。

退休下来的俞老拿起了笔、扛起了摄像机。他每天凌晨四五点钟起床发稿，清晨6点钟左右出门，背上相机、摄像机，往学校和孩子们中间跑，就连双休日都还提着笨重的摄像机往外跑，很少有空闲的时间。采访问，俞老从口袋掏出他的“行程安排表”，“人老了，记性不好，把要做的事都写在表格里就不会忘了，你看，基本上每天都有事可做。”

俞老的退休生活似乎比退休前还要忙碌，但他却无比享受。每天，他都要跟时间赛跑：边看电视边洗脚、边发邮件边吃饭、边喝牛奶边看报，一直到晚上10点钟入睡。他还学会了上网，用电脑打字，聊微信，在手机APP上浏览新闻……他说，

只有不断地跑、不断地学，他做的辅导工作才不会落伍。“人老了，字也看不大清，速度会很慢，一篇300字的稿子我要敲差不多1小时，刚开始的时候需要两三个小时呢，现在进步很多了！”

正是凭着这种活到老、学到老的精神，他总能跟上时代的步伐，贴近孩子们的心灵。“周围许多人很不理解，都说老俞啊，别整天疯疯癫癫的了，你现在荣誉、名气全有了，该享享清福了。但我觉得我既然是少先队终身辅导员，就有义务让余下的生命发挥出来，终生为少先队为红领巾事业做更大的推动作用。”

【达人之“达”理】俞明德说：“现在我只要和孩子们在一起，只要戴上红领巾我就开心，喜欢的事情做起来永远都不会感觉到累！和孩子们在一起，我永远年轻。”

吕斌文/图

我的养生经

陪母亲聊天治失眠

多年以来，母亲一直被失眠困扰。听说汗蒸对失眠者疗效最好，我抱着试试看的态度，在小区附近的一家汗蒸馆给母亲办了一张月卡。于是，每晚陪母亲汗蒸成了我的必修课。

这家汗蒸馆晚上顾客不多，于是，我们母女俩便聊起天来。话匣子像水龙头似地一打开就关不住，我们娘俩经常东拉西扯，话题五花八门，比如：母亲聊邻居老太在六个儿子家里轮流养老；我给母亲讲90后同事的相亲趣闻；母亲回忆我儿时胡搅蛮缠的闹剧；我取笑母亲把野草当荠菜挖回家的糗事；母亲谈起孙女聪明可爱；我回忆儿子的求医往事；母亲聊起电视上国外的风土人情；我给她讲网上的种种社会新闻……

我们聊啊聊，聊得50分钟汗蒸时间不知不觉地流逝。我从来没料到，我们娘俩之间的话会这么多，乐此不疲。偶尔碰到的女蒸友都羡慕地说：“阿姨，听着你们说话，我觉得时间过得真快，一个人汗蒸时间太难熬了，改天也劝我老娘一起来。”

母亲笑着接上话茬：“是啊，老年人最怕没人一起说话，人越老，心里越想让孩子们天天陪在身边，我现在睡眠好多了！”

我惊喜地问她：“真的？刚汗蒸2周就有效果了？”

母亲点点头：“其实呀，我觉得汗蒸是一方面，主要是有人陪着聊天，我这心里呀太敞亮了。心里敞亮，人就高兴，干啥事都有情绪啦！”

看着母亲脸上掩饰不住的笑容，我真是既惭愧又欣慰，我暗下决心：以后，我一定要多挤时间，多陪母亲聊天。真没想到，最简单的聊天居然成了母亲养生的“保仙丹”呢。

王文莉

腰伤常会清晨发

老年人在一夜睡眠之后，常会出现“晨僵”。此时，如果不经活动热身，就急着俯身哈腰刷牙，腰部由平卧松弛状态变为弯腰弓背那样的姿势，就会骤然增加腰部负荷，对腰椎间盘突出、腰骶关节、韧带和关节囊产生较大的剪力与压力，特别是对平时已有腰伤、腰突症或腰痛的人影响更大，稍不注意，易造成或引发腰突症发生或复发。因此要提醒老年人注意以下三项：

第一，起床后不要急于做事，要先适度活动腰部。可在室内慢步走两圈，边走边甩臂，再前屈后伸及转动几下腰部，做几次下蹲起立。再用双拳或双手捶背、揉腰、拍腿几十下。这样，可改善机体由平卧变直立状态后，全身的血液循环与肢体张力，以适应洗漱、方便等事宜。这些活动也可到户外完成，同样能起到热身效应。

第二，洗漱时应先将膝关节微屈半蹲，接着向前弯腰，掂量一下腰部不痛不酸可以承受时，再开始刷牙、洗脸。如洗漱期间感到腰酸背痛，则要马上直腰伸腿休息一会儿。以腰骶不痛为前提，灵活掌握，随机应变，可在很大程度上减少腰骶关节的剪力和腰椎间盘突出承受的压力，避免腰痛发生或腰病复发。

第三，洗漱盆不宜太低。宁可高一些，也不要过低。过低会使腰椎过度向前弯曲，导致腰骶部剪力与负荷过大，易引发或加重腰痛。

董绍军

“四柔”养生可长寿

有资料表明，在百岁寿星中，女性占了绝大多数，且性格温和者居多，这是“柔”而长寿的重要例证。明代养生家吕坤，在他的《呻吟语》中告诫人们“天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促”，并说“事从容则有余味，人以容则有余年”。因此，从养生角度来看，进入老年后，人生应逐步从激进转向从容，从豪放转向静和，从阳刚转向阴柔。

性情要柔顺 孔子曰：“仁者寿”。老人们都应仁慈随和，凡是不强求，不过分，随便一点，想开一点，切莫大喜、大悲、大怒、过于激动与冲动。良好的心态有利于老人心理和生理健康，可以减少脑溢血、

脑血栓、心肌梗死等老年病症的发生。反之，脾气暴烈，性子急躁或孤寡忧愁，消沉郁闷的老人，往往易患冠心病、高血压、抑郁症等疾病。

饮食要柔软 由于老年人牙齿松落，津液亏损，胃肠功能虚弱，故不宜吃生、冷、硬等不易消化和刺激性的东西。《养生灵》指出的饮食六宜：食宜早些，食宜缓些，食宜少些，食宜淡些，食宜暖些，食宜软些。另外，年老体虚，适当调补很有必要。

穿着要软美 老年人皮肤干燥，缺乏弹性，破损后恢复缓慢。所以应穿着柔软、宽松、透气性好的衣、裤、鞋、帽、袜（包括枕头、坐垫、被褥）

等。避免穿紧身衣、高跟鞋及化纤物品，以免使皮肤血液循环不畅，出现擦伤及造成过敏等不良反应。服装的样式色调要协调，有时代感，从而愉悦身心，青春常在。

行动要柔缓 人老体弱，神经、肌肉、骨骼的功能都大打折扣，人体的协调性，灵活性今非昔比。要是用力过急、过猛、过累，就容易受伤，甚至产生更严重的后果。所以，宁做“慢郎中”，切莫“急惊风”。任何行动都应“慢三步”“小开门”“软着落”。参加体育锻炼，也应选择太极拳、散步等动作柔和、运动量适当的项目。

杨吉生