



## 劳模曹月芬:退而不休

五一小长假,不少人选择放飞心情旅行度假,也有人像往常一样坚守岗位默默工作,而曹月芬就是后者。曹月芬今年75岁,事实上,她所放弃的并不只是一个小长假,而是退休后的整整26年。

退休前,曹月芬是一名爱岗敬业、任劳任怨的环卫女工,面对丈夫患重病等一系列家庭重担,她硬是用一双勤劳的手,把工作和家庭打理得井井有条,荣获“全国三八红旗手”“浙江省优秀共产党员”“嘉兴市劳动模范”等荣誉称号。退休后,曹月芬“退”而未“休”,甘当社区卫生监督员,帮大家美化家园,日复一日风雨无阻,赢得大家的信赖与好评。“我当了17年环卫工,退休26年,现在每天忙忙碌碌,说明大家还需要我,能被大家需要是一种很大的快乐!”曹月芬爽朗地笑着说。

5月1日早上7点50分,笔者来到浙江嘉兴海宁市农丰路100号永兴花园曹月芬家楼下,看到两个阿姨正在一只绿色的垃圾桶旁检查居民投放的餐厨垃圾,其中年长些的那个阿姨边看边在本子上做记录。笔者上前打听曹月芬的住处,一问才知道,眼前这个年长一点的阿姨就是曹月芬。“以为你不会这么早过来,所以抓紧时间检查一下垃圾分类!”曹月芬做完记录笑着说。

“作为社区里的卫生监督员,我平时的工作主要有两项,一是每天一次进行卫生监督,二是每周一次检查垃圾分类情况。”曹月芬告诉笔者,她每周会将整个社区卫生监督情况以及填写好的垃圾分类情况检查统计表交给社区工作人员。



图为五一劳动节曹月芬仍在工作。

曹月芬1943年出生在海宁盐官,1961年初中毕业,她作为知识青年到农村参加劳动。1976年12月,盐官镇环卫部门到曹月芬生活的村子招工,众知青纷纷报名,但当听说是招去倒马桶时,大家都退缩了,只有不怕脏不怕累的曹月芬回城当了环卫工。由于她在工作中不怕脏、不怕累、能付出、肯奉献,而且人缘特别好,被推选为盐官环卫站站长。当上站长后,曹月芬通过实施一系列创新举措,使环卫站荣获了“海宁县文明单位”的称号。1993年,曹阿姨从盐官环卫站光荣退休。

退休后,曹月芬的生活之路依旧不平坦。2008年,长期卧病在床的老伴在她的精心照顾下走完一生;2009年,她的女儿被诊断为尿毒症。打击一个接一个,但曹阿姨并没有怨天尤人,依旧笑对人生。26年来,曹月

芬这双勤劳的手已变得粗糙,却并没有停下来,而是变成一双发挥余热服务大家的奉献之手。

朱玲芬和曹月芬是十多年的老邻居,见曹月芬一直以来都这么热心为大家服务,朱玲芬也加入进来,在曹月芬每周一次检查垃圾分类时给她当帮手。小区居民陈丽英告诉笔者,曹月芬不仅是社区里的卫生监督员,还是居民小组长,“水管坏了、灯不亮了、化粪池满溢了……只要找她,她都乐意帮大家解决。”

【达人之“达”理】曹月芬是个热心负责、乐于奉献的好人。在邻居们眼里,曹月芬的身上有一种劳模力量,她要干的事就一定要干好,会干好,风雨无阻,排除万难。而在曹月芬自己看来,她认为劳动光荣,劳动能美化家园、美化生活,愉悦心情,还能锻炼身体。

李艳鸣 文/图

### 我的养生经

## 爱上骑车

我与自行车有缘,上学它伴我度过寒窗生活,参加工作后伴我上下班。退休后,女儿和亲朋好友都劝我不要骑车了,出行坐公交车或出租车就行了。但我觉得还是骑车好,既低碳环保、方便,又能健身。当我选定了“自行车伴我度夕阳”的目标,花3000多元买了折叠变速自行车,坚持参加老年自行车骑行的一切活动。近是居家街巷、商场购物,远到郊外游玩,时间在二三十分钟,一般控制在1小时左右,若是骑几个小时,中途累了就稍作休息。如今我天天坚持骑车,已成为每天生活的必需。

当我走出家门,骑上自行车,两手紧握车把,两只脚踏靠脚蹬时,就开始全身运动了。车座高度以脚跟踩到踏板,腿刚好能伸直为宜,这样可保证骑车时,不会过分屈膝或踮脚,且有利于发力。

骑车是一项有氧运动,可以锻炼人的耐力、肺活量和腿部肌肉,还能增强腰椎骨的灵活性,防治腰酸、腰痛,更能增进双腿的轻捷健美,大大延缓“人老腿先衰”的衰老进程。骑行途中,既要观前又要顾及左右,有时要经过羊肠小道、坎坷路面,所以能够提高大脑的判断力和反应能力。而左右腿不停地画着圆弧,促进了大脑功能的平衡。

每当我感到身心疲惫时,只要骑上自行车出门,悠然前行,心里就像朵朵鲜花缓缓开放,可以体味灵魂深处的温暖,也可以沉湎于往日的甜蜜;有时雨中骑行,别有一番痛快。可以说,骑车既愉悦了心情,又锻炼了身体,可谓两全其美。

郝建民

## 日常三注意 防老人耳聋

我们的耳朵里有个形似蜗牛壳的器官叫耳蜗,它是声音的感受器。耳蜗里有很多毛细血管,随着年龄的增长,这些毛细血管会像泡泡一样逐渐破碎,且无法修复,从而导致老年性耳聋的发生。老年性耳聋多为自然衰老过程,但也与许多外界因素有关,日常生活应注意以下三点:

**防噪音** 经常用手机听音乐、新闻的老人,应掌握“60-60-60”原则,即音量不超过最大音的60%,连续听的时间不超过60分钟,外界声音最好不要超过60分贝。

**保持好心态** 有一位90岁的老中医曾在文革中打扫过医院、当过护理员,看淡人生荣辱,对生活中的许多磨难都泰然处之。她现在看上去比实际年龄小20岁,一上午可以为30位患者诊治疾患。调配助听器后,老中医非常满意,觉得自己能更好地为患者服务。当今社会压力甚大,导致突发耳鸣、耳聋的案例很多,调整心态才是护耳第一良策,胜过任何药物。

**补充维生素** 近来有学者提出,老年性耳聋与血中锌含量下降、维生素D和钙代谢异常有关。专家认为60岁以上老人耳蜗血运中含锌量下降是听觉功能衰退的原因之一,主张口服锌制剂来治疗。还有专家建议服用维生素D半年左右,之后听力可有一定改善。其他如维生素E或适量的维生素A也对老人的听力很有益。

湖南中医药大学第一附属医院 胡萃

## 柔性锻炼益处多,老来最宜坚持做

人到中年以后,关节周围的关节囊、韧带、肌腱等会逐渐发生老化,关节韧带的柔韧性减退常引起一些诸如颈椎、腰椎椎间盘突出症,肩周炎,腰腿痛等退行性疾病。可能很多人不知道,柔韧性减退的过程个体差异很大,自然老化只占其成因的1/3,其余的2/3都与运动锻炼有关,而柔韧性锻炼在我国中老年人健身中常常被忽视。

柔韧性的练习方法主要有两种,即被动或主动形式的静力拉伸法和主动或被动形式的动力拉伸法。考虑到中老年人的特点,

涉及不同部位关节、韧带的柔韧性锻炼的具体方法有:

**手指、手腕关节** 1.握拳、张开,反复练习;2.手腕屈伸、绕环;3.用左手掌心压右手四指,连续推压,右手交替;4.面对墙站立,连续做手指推撑;5.左、右手指交替抓握下落的棒球(或小铅球)。

**肩关节** 1.面对肋木架,手扶一定高度,上体前俯,做下振压肩动作;2.双人手扶对方肩部,身体前屈,伸直手臂,向下压肩;3.练习者背对鞍马并仰卧其上,同伴在后面扶着练习者的上臂轻轻下压;4.侧向肋木架,一手上

握一手下握肋木向侧面拉伸。

**腰椎关节** 直坐垫上,两腿伸直,挺胸,塌腰,上身向前弯折,两手尽量伸向前方,使胸部贴近腿部,持续一定的时间。

**膝关节** 面对肋木架,左腿提起,脚跟放在肋木架上,两腿伸直,立腰,收髋,上身前倾,向前向下压振,左右腿交替进行。

**踝关节** 跪在垫上,臀部压在踝关节处,向下振压。此外,还可用脚外侧、脚尖、脚跟和脚内侧行走,以牵拉踝关节。但注意不要崴了脚。

郑金美