老有所乐

老耄老人用诗歌记录生活

退休后，有人喜欢跳舞，有人喜欢唱歌，有人喜欢拉二胡，有人喜欢下象棋……潍城经济开发区粉匠村83岁的老人刘洪业，却喜欢写诗歌。如今，每天读诗、写诗，已经成为刘洪业老人日常生活不可缺少的一部分。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方

刘洪业向记者展示毛笔字。

爱上诗歌创作，灵感多来源于生活

7月28日上午，记者来到刘洪业老人家中时，他正在朗读自己新写的诗歌《祖国万岁》：“大展宏图，锦绣前程。民族振兴，繁荣昌盛……”读起来朗朗上口。诗歌对刘洪业来说，是生活中必不可少的精神食粮。他经常以写诗歌的方式，来表达内心情感。

刘洪业告诉记者，小时候的他对知识充满了渴望，但因为家里经济条件不好，只上了6年学。但这并不妨碍他对诗词的热爱，年轻时背过的不少经典诗词，现在仍牢记在心。因为忙于工作和家庭，退休前没有太多时间创作。退休后，刘洪业有了更多的时间和精力，诗歌创作便成了他的日常。

刘洪业向记者展示了几篇他自创的诗歌，内容大多是歌颂党和祖国以及风景名胜，也有身边趣闻、退休生活、健康知识等与生活息息相关的。“国家现在发展很快，百姓安居乐业，这都要感谢党的好政策，让我们过上了今天的幸福生活。因此，我想通过写诗歌的方式赞扬这个美好时代。”说到这里，刘洪业眼中闪烁着光芒，言语中透出一份坚定。

谈到创作来源，刘洪业告诉记者，他平时注意记录身边的所见所闻，随后再以诗歌的形式展现。在他看来，源自生活的作品才接地气，更有温度。“诗歌创作不是一气呵成的，它不仅要源于实际，也要有真情实感。一字一句都要经过反复推敲琢磨，直到自己满意为止。”刘洪业说。

写春联送村民，丰富晚年精神文化生活

除了诗歌，刘洪业平常还喜欢写毛笔字，他家中常年备有墨水、宣纸等。每逢春节前夕，他都会写一副春联，贴在自家门上。村里的晚辈去给刘洪业拜年时，都会先品读他家门上的春联。刘洪业每年都会多写一些春联，送给邻里乡亲，大家都很喜欢。

“我以前是村里的会计，经常和村里的乡亲们打交道。退休后闲不住，总想再为村里干点啥。”刘洪业思来想去，自己平时喜欢写字，干脆写春联送给大家，也算是一种美好的祝福。退休后还能发挥余热，他觉得很开心。

“小时候我家里的春联都是刘洪业给写的。他不仅文采好，字也写得好。”村民刘女士说，刘洪业写的春联通俗易懂，但仔细琢磨又蕴含美好寓意。

“脑袋不用就会‘生锈’，创作诗歌、春联，既锻炼大脑的灵活性，又丰富晚年精神文化生活，还为弘扬传统文化尽了绵薄之力，何乐而不为？”刘洪业乐呵呵地说，只要身体允许，他会一直创作下去。

“老人有自己的兴趣爱好是好事。作为子女，对他热爱的事给予支持和肯定也是孝敬老人的一种方式。”刘洪业的儿子说。

言传身教树典范，乐此不疲助邻里

“学习是永无止境的，我经常教导儿孙要不断学习，与时俱进。”刘洪业说，人不管到多大年龄都不能停止学习，要时刻充实自己。

刘洪业用言传身教为家人树立了爱学习、求上进、讲奉献、互敬互爱、勤俭节约的良好家风。尤其是在勤俭节约这一方面，刘洪业一直是儿孙的榜样。“从小父母就教育我要养成勤俭节约的好习惯，要懂得一针一线、一粥一饭的来之不易。虽然现在生活条件好了，我们也要传承这个美德。我经常和儿孙们说，任何时候都不可以铺张浪费，要珍惜现在的好日子。”刘洪业说。

刘洪业不光把自己的家庭经营得很好，还尽心尽力让村里邻里和睦。谁家有困难，他会毫不犹豫地帮忙；邻里间发生矛盾，他会耐心调解。“大家同在一个村，是一种缘分，要互帮互助，只要拧成一股绳，没有过不去的坎。”刘洪业说。

“刘洪业在村里是出了名的热心肠。在生活中或者工作上遇到困难时，村里人都习惯找他帮忙。他会耐心地帮我们分析，再难的问题都会迎刃而解。”村民刘先生说，刘洪业关爱邻里，用自己炽热的心影响着身边的每个人。

老年人手抖是怎么回事

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

经常有老人到医院咨询，手抖得厉害是不是得了帕金森病？其实，手抖在医学上被称为震颤，有多种类型，不一定是帕金森病。

家住奎文区78岁的王先生，从去年开始双手经常发抖。“有时夹菜时筷子都拿不稳，最近手抖的情况越来越严重了，以为自己得了帕金森病，就赶紧去医院检查。诊断结果为意向性震颤。”王先生说。

那么，如何区别是震颤还是帕金森病？7月31日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。他表示，震颤是由于肢体肌肉发生节律性收缩与松弛引起的，分多种类型。第一种是生理性震颤，主要发生在患者手部与头部，震幅较小，肉眼难以发现，在精神紧张、疲劳时表现更加明显；第二种是静止性震颤，即手在静止时出现的震颤，大拇指和其他四指作相反方向的颤动，每秒3次至6次，就像手在搓药丸一样，也叫搓丸样运动，运动时抖动症状消失或减轻，这种情况主要发生在患有帕金森病的老年人群；第三种是姿势性震颤，身体某部位在保持某种姿势时出现的震颤，在身体运动和休息时停止，比如上肢在保持上抬的姿势时出现震颤，每秒8次至12次，这种情况常见于老年性震颤或特发性震颤；第四种是意向性震颤，是身体在自然运动时出现的震颤，特别是接近目标时震颤更为明显。比如拿筷子夹菜时，越接近菜颤抖越严重，这种情况常见于小脑梗死。

此外，还有一些原因也会引发震颤。如患有甲状腺功能亢进、焦虑症等病症，以及服用奥氮平、氯氮平等药物。生活中长期过量饮酒也会引发震颤。

李云峰提醒，老人如果出现震颤，精细运动会受影响，要及时到医院就诊。他建议老人平时多做手指操，不仅锻炼手指的灵活性，还可以减缓脑功能的衰退。

健康宝典