

## 本报推出 老有所乐老有所为 系列报道

家有一老,如有一宝。如今越来越多的老人在退休之后努力践行着“老有所为,老有所乐”,实现着自己的人生价值。为充分展示潍坊老年人精神风貌,促进社会各界对老年人的关注,即日起,本报推出“寻找幸福老人”《欢乐颂》栏目,探访那些老有所为、老有所乐的老年人,记录他们的生活经历、养生之道和人生感悟。

人生五十知天命,经历了时间的轮回,老年人对人生更有一番见解。在他们眼中,潍坊这一百多年来发生了哪些翻天覆地的变化?他们又有哪些人生智慧与健康生活之道与市民分享?此次活动,旨在重现不同老人的生活经历、人生感悟、养生秘诀及幸福的家庭生活,提倡全民健康的生活方式,进一步发扬慈爱孝行风尚,传承敬老爱老社会风气。

为给更多老人提示一个展示平台,本报还开设了互动栏目,面向市民征集老人“老有所为、老有所乐”的照片和故事。如果您觉得您足够幸福、快乐,如果您周边有这样的老年人,欢迎向我们推荐。邮箱:wfxiyanhong@163.com,联系电话13405360456。

【快乐老人悠悠游】

## 老人旅游好处多

旅游对于老年人来说,其兴味不亚于青年人。祖国的锦绣山河,遍地的美景风光,悠久的历史文化,说不尽的神话传说故事,丰富多彩的民情风俗,品不尽的地方风味小吃,吸不尽的新鲜空气,为老年人的生活增添新的乐趣。旅游对人体身心具有良好的调节作用。

一、开阔视野,增进知识。老年人闲情悠乐,到处看看外面的世界,对于开阔视野,增进知识是非常有好处的。正如荀子所说:“不登高山,不知天之高也;不临深溪,不知地之厚也。”

二、陶冶情操,享受人生。我国名胜古迹繁多,秀丽的山川无数,各地风俗民情迥异,每到一地都会使人耳目一新,感慨万千,这对于调节精神,提高自身文化修养非常有益。

三、锻炼身体魄,促进健康。置身于名山胜水,能使人呼吸到空气中大量的氧离子,增强呼吸系统的功能,改善机体对氧气的吸入量和二氧化碳的排出量,促进机体的新陈代谢。

四、增进交往,结识朋友。老友新朋,共同度过美好的时光,可使老年人心情更加舒畅,对消除老年人的孤独性格颇有好处。

10余平方米的小屋里,除了一张写字台一张床,其他空间全部堆满了书籍和资料。这就是84岁老人谭家正的工作室。退休23年来,谭老笔耕不辍,乐于奉献,著书立说近600万字。

虽已高龄,谭老眼睛不花思维敏捷,出门靠着一辆陪伴自己50余年的古董自行车。说到自己的保健之道,他说,自己爱活动,作息规律,不吸烟不喝酒,每天都喝蜂蜜,这都是他的养生体会。

【欢乐颂第一章】

84岁的勤奋老人谭家正:

# “人要像蜜蜂一样勤劳”

虽已高龄,眼不花,爱写作,爱运动,爱喝蜂蜜水,出门爱骑自行车

文/片 本报记者 韩杰杰



工作室内堆满了书籍和资料。

## 离休23载 著书立说近600万字

19日上午,在寒亭区西杨家埠村,谭家正老人正在工作室里忙活着。房子不大,仅有10多平方米,但密密麻麻摆着的书籍和资料却不少,占据了屋子的大半空间。书桌上摆着的也是他正在进行整理的资料。“年前年后也没有闲着,整理了不少资料。”他笑着告诉记者。

很难想象,一位耄耋老人经过多年努力,著书立说,累计写就近600万字。

1991年,谭老从寒亭区史志办公室离休,离休第二天便被返聘继续编辑《寒亭区志》。《寒亭区志》顺利出版后,他正式离开工作岗位,但是依旧没有停止写作。

“老有所为,才能老有所乐。”谭老说,他就是喜欢史志,喜欢写作,这项工作给他带来了乐趣。离休至今23年内,他先后参与编纂了《杨家埠村志》等20余部地方史志,编写了杨家埠村情大事记、杨家埠年画业、风筝业和旅游业发展史等等。

“趁着手脚灵便,脑子好使,得抓紧学习,把肚子里的东西整理出来。”谭老对自己要求严格,对作品同样也是精益求精。编写《杨家埠村志》耗费了他四年的时间,从组建编写班子,制定编纂计划,到走访采集、查阅史书、考证整理,他事必躬亲。1993年《杨家埠村志》一经出版便引起了全国地方志界的注目,它是全国村级编志、国内外公开发行的第一部,填补了中国地方志丛书的空白。

“历经险阻不低头,耄耋之年志不休,盛世感恩理应报,夕阳蜂伴写春秋。”他做诗一首自我勉励,时刻提醒自己奋发努力,勤于学习,甘于奉献。

## 为人热情,帮异乡漂泊人寻根问祖

多年从事史志工作,谭老脑袋里积累了丰富的素材,素有“潍县通”、“活档案”之称。正因为如此,前来向他请教、寻求帮助的人络绎不绝。无论是谁,谭老都乐于接待,并尽自己所能帮助他们。

大湾口村的孙大娘8岁被

人拐卖,与亲人失散68年。虽然十分想念亲人,但因为儿时记忆模糊,对家人只有零星线索,苦寻不得。谭老知道后,无私提供帮助,最终帮孙大娘找到了“娘家”,与亲人团聚。还有西杨家埠杨氏一族始祖以下五世不清,困扰族人四百多年,最终也



乐观的谭老十分健谈。



谭老出行靠的是这辆陪他50多年的自行车。



谭老向记者介绍自己编纂书籍的内容。

是在谭老的帮助下全部查找清楚。

至于前来向谭老请教杨家埠风筝、木版年画的学生、学者,他已记不清接待了多少波了。“远的从广东、甘肃来,学生们很辛苦,我能多帮点就多帮点。”他说。

## 生活规律爱喝蜂蜜水,自我保健有七大要领

除了写作外,谭老还有一大兴趣就是养蜂。说起与蜜蜂结缘,得从1992年开始说。谭老说,他离休后第二年,有一天翻看报纸,看到一则消息,大意是世界卫生组织调查发现,全世界十种人健康长寿,首先就是养蜂人,至今没有发现长癌症的。因为养蜂人放蜂多在高山、水边等空气好、污染少的地方,环境好,运动多,心情畅快。这引起了他的兴趣。

“离休后,我还想多做几年事,多做贡献,身体是革命的本钱,首先得把身体养好了。”谭老说,他决定“试验”一把。他买来养

蜂书刊仔细研究,到养蜂场参观学习,向养蜂专家请教。隔年,他踏出了养蜂之路的第一步。

“蜜蜂就像我的宠物,跟小狗小鸟一样,看着这些小家伙儿飞来飞去,心情就好。”这一养,就是21年。养蜂让谭老收获了快乐,也收获了健康。“自从养蜂以来,每天我都喝蜂蜜水,已经十五六年没有感冒了。”

谭老还“闲不住”,喜欢活动。西杨家埠村委大院里的公厕,他每天都去清理一次。平时出行,他就骑着陪伴自己50多年的自行车,一撒腿上去就骑着蹿出去了。得益于这些好的生活方

式,虽已高龄,谭老眼睛不花,身体健康,反应敏捷,记忆力棒。前来拜访过他的人,他基本都能记住,而说起寒亭史志,地点、时间他都能记得清清楚楚。“脑子越用越不痴呆,”他开玩笑说。

说起保健之道,谭老还总结了七大要领,分别是心胸开阔、老有所为、科学饮食、适当活动、戒不良嗜好、防病治病、生活有规律。

“人要像蜜蜂一样,乐于奉献,奋发努力,我每一天都想多学点东西,多为社会做些事。”谭老说道。