

努力和拼搏,不是做样子,而是为了不枉此生。抱着这份信念,刘秉信老人身体抱恙依旧没有停下学习和探索的脚步。

为了督促自己,他把房间的钟表调快40分钟,时刻提醒自己要跑在时间的前面。离休20多年来,他不断求证历史记载的真伪,挖掘湮没已久的奇闻轶事,填补了潍坊很多文史空白。

欢乐颂第二章

笑对人生的老人刘秉信:

活到老 学到老

文/片 本报记者 韩杰杰

84岁的刘秉信老人是潍城区太平街人。25日,暖暖春阳中,记者见到刘老时,他正在书桌前翻阅资料。一本本书籍,一篇篇文章,他都能从中忆起很多往事。

师范学校毕业的刘秉信最早从事的是教育工作,1986年借调潍城区史志办公室,自此便与文史结缘。几十年来,他先后参与过《潍坊文化通鉴》、《潍坊人文自然遗产》、《新编文史笔记》、《潍坊文化三百年》、《齐鲁掌故》等书的编写工作,填补了不少文史空白,修改了不少文史谬误。其中大部分作品,都是他离休之后完成的。

因年轻时被误打为右派,遭受22年的摧残,加之工作后他白天采访,夜晚熬夜写作导致的劳累过度,1990年他身体状况急剧下降,被查出动脉硬化,腿静脉曲张加剧,1993年查出舌癌,又转移为耳癌。后因长期熬夜写作患严重肠梗阻,大肠切除。这些病痛折磨并没有消磨刘老对文史的热爱。

大病初愈,他便手拄拐杖,走遍城区每个角落,询问知情人,挖掘湮没已久的轶事、文史。“人们笑话我:‘看,那个老头一步挪不了四指,真是个棺材瓢子,这样还满街跑。’”刘老说,

“但我从不往心里去。”

对工作“较真”的刘老,写文史资料,最讲究的就是证据。为求证历史记载的真伪,他四处寻求线索,征集素材,每写一篇稿件都尽量做到反复核对、考证,有时为了一个人名、地名要花费几个月的功夫。为求证“孙中山在潍建飞机场讨伐袁世凯”一事的真伪,他拄着拐杖,四处寻访,先后找到百余位老人求证,耗时近一年,印证了这段历史的存在。在撰稿《潍坊名医王宇润》时,因为他不懂中医中药,根本没办法下笔,所以登门拜师,求教于丁士颐等老中医、老药工,才得以写成文章。20年来,他磨短了6根拐杖,鞋子也不知道磨破多少双了。

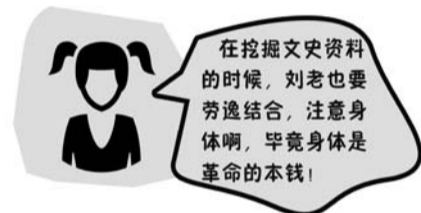
如今,刘老的视力衰退,行动不便,多数时间呆在室内。“眼睛不行了,用放大镜放大5倍,才能看得清”。即使这样,刘老每天还是要阅读报纸,吸收新鲜知识。

在刘老房间的墙上,记者注意到,钟表比正常时间快40分钟。这是刘老故意调快的。“就是想督促自己每天都要早起一点,多干一点,跑在时间前面。”

虽然人生坎坷,但刘老一直很乐观。“对痛苦、疾病,你就不能在乎它,保持乐观的心情,心态好了,身体也就轻松了。”这是



小编有话说:



刘老总结的自己的抗病良方。

“刘老人生坎坷、多灾多难,但身残志坚,笑对人生,痴迷于地方文史,是一位可圈可点老人。”刘老的朋友高云禄说,刘老的这种精神让自己既感动又受鼓舞。

齐鲁晚报

今日潍坊

D03

2014年2月28日 星期五
编辑:韩杰杰
美编 组版:王慧英

老有所乐

理财课堂

阶梯储蓄 赚取更高利息

理财案例:67岁的王先生风险承受力较低,不愿意承担任何风险,也不想购买任何理财产品,只想进行长期储蓄。但又担心钱有急用,还想实现收益最大化。这种情况下,该如何盘活手中的资金?

理财师建议:虽然不太建议将过多的资金用于储蓄,但对于风险承受力极低并想进行长期储蓄的客户,不妨借鉴一下阶梯储蓄法。

假设这个客户有5万元,用1万元存个定期1年,用1万元存个定期2年,用1万元存个定期3年,用1万元存个定期4年(3年+1年),用1万元存个定期5年。

1年后,用到期的1万元再存个定期5年,以后每年如此,这样4年后,她手中的存单全部为5年期的,每张存单到期年限相差1年。这样做既可以保持储蓄的流动性,又可以获得5年期储蓄的高利息。

这种储蓄方法是等量保持平衡,既可以跟上利率调整,又能获取5年期存款的高利息,也是一种中长期投资。

20万炒白银 一年后只剩八毛八

理财案例:年届古稀的李先生原想通过投资白银赚取高额收益,不料却因轻信大意导致20万元积蓄在1年的时间里只剩下了8毛8分钱。

李先生2012年经由天津一公司业务员刘先生推荐而对贵金属投资动心。不过在得知需上网操作后,不懂电脑的他打算作罢。“但小刘打保票说他帮我弄,当时行情也好能赚钱。”于是,李先生签完《客户协议书》便拿出20万元积蓄投资白银。

几个月后因着急用钱,李先生要求退资,但直到2013年8月退资仍未达成,而此时他发现自己的账户余额成了8毛8分钱。“20万几乎全赔了,小刘跟我承认是他做亏了。”随即李先生向该公司提出赔偿要求。

交涉过程中,李先生了解到公司规章明令禁止业务员代客户操盘,《客户协议书》中也就此提醒,但自己当初并未仔细阅读,在不知该条款存在的前提下将操作流程全权交由刘先生代理,只能自己认亏。

理财师提醒:对老年人来说,黄金、白银并非好的投资品种,因为老年人精力和体力有限,心理上对风险的承受力也有限。专家建议,老年人理财应尽量选择金融机构发行的理财产品,其次在购买之前一定需详细了解产品特性,选择适合自己的,最后还需提高警惕,不要轻信天花乱坠的忽悠。

本报综合

常做舌头操延缓衰老

舌头由平滑肌组成,起感受味觉和辅助进食作用。舌的主要功能为味觉,另外还有吸吮、舔食、搅拌食物和帮助吞咽等功能。因此,经常运动舌头,可加强内脏各部位的功能,有助于食物的消化吸收,强身健体,延缓衰老。

“舌头操”是一套很好的自我保健操,有助于缓解高血压、脑梗塞、老年痴呆等疾病。每日早、中、晚各做一次,不但减少口腔疾病的发生,还能起到锻炼面部肌肉

肉的功效,使人容光焕发。

伸舌运动:静坐且眼睛半闭,稍微张开嘴。尽量伸出舌头然后缩回,反复做10—20次,能利用五脏养容颜。

“蛇吐芯”运动:把舌体伸出后向左右来回摆动10—20次,动作有点像蛇吐芯子。

舌根运动:舌头顺时针、逆时针分别搅拌10—20次,这几个练习能够显著锻炼咽喉肌肉,长期坚持对打鼾也有一定疗效。

心慌、头晕等病症。

第三节:提拉耳尖。用双手拇指、食指夹捏耳廓尖端,向上提拉、揉、捏、摩擦15—20次。这节操主要是激活耳尖部位,促进血液循环,可起到镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等作用。

第四节:搓弹双耳。两手分别轻捏耳垂,再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉,再放手让耳垂弹回。每天2—3次,每次20下。这节操主要是全面促进耳朵的血液循环,以起到健肾壮腰作用。

中医语,不论按摩身体的哪一个部位都是对自己身体经络的一种调养。平时大家对眼睛、腹部、面部进行按摩,其实都是一种非常好的保健方式。今天小编先向大家介绍舌头和耳朵两个部位的保健方法,希望能对大家有所裨益。

常做耳保健操强身健体

肾是人体重要脏器之一,是先天之本。肾脏功能是否正常,对健康长寿有着举足轻重的作用。中医五行学说认为,肾主藏精,开窍于耳,医治肾脏疾病的穴位有很多在耳部,所以经常做“耳保健操”,可起到健肾壮腰、养身延年的作用。

“耳保健操”主要包括四节动作,每节动作均围绕两耳。

第一节:提拉耳垂。双手食指放耳屏内

侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为宜,每次3—5分钟。这节操主要是活动双耳,可起到治疗头痛、头晕、神经衰弱、耳鸣等疾病的作用。

第二节:手摩耳轮。双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下来回推摩。这节操主要是疏通耳部血脉,可起到健脑、强肾、聪耳、明目的作用,持久锻炼,可防治尿频、腰腿痛、颈椎病、