

退休 30 载 帮人 30 年

本报记者 朱晓娟 实习记者 曹聪

最美夕阳红

年近 90 岁高龄的范克勤老人，是河南省疾控中心的一名离退休干部。在退休之后的 30 年里，他助人为乐的事迹不胜枚举。



范克勤

雷锋精神的践行者

范克勤离休后，一直严格要求自己省吃俭用，并带领省疾控中心的离休干部们，从每月的工资里拿出一些钱，作为用于关心下一代的基金。仅 20 世纪 80 年代他就筹集了数千元，并在每年的“六一”儿童节去附近的幼儿园给孩子们送去玩具和画册，帮助他们成长。

每逢“五四”青年节，他都会和省疾控中心的年轻同志在一起聊心事，帮助他们解决工作、生活上遇到的困难。在 2012 年“五四”青年节向雷锋同志学习活动中，为了能够让青年们了解雷锋的先进事迹，让雷锋精神发扬光大，他

亲自去新华书店购买《雷锋》一书，并分发给青年们人手一册，还和大家一起学习交流。每当谈起买书赠书，他就会说，作为雷锋精神的践行者，给大家赠书，也是希望在年轻人当中能产生更多的正能量，大家一传十、十传百地去帮助更多需

要帮助的人。

奉献爱心的志愿者

2008 年汶川大地震发生后，范克勤第一时间向灾区缴纳了 2200 元的特殊党费，并且他自己还在银行专门开设了一个账户，存入第一笔专款 285.12 元，来纪念 2008 年 5 月 12 日这个悲痛的日子。此后每个月，他都会定时存入 285.12 元，一直坚持到现在。

在采访中，范克勤说：“每月存 285.12 元的时候，我的脑海里就会浮现抗震救灾的场面。我对灾区重建家园充满信心，我这么大年纪，别的做不了什么，就为灾区尽点微薄之力吧。”河南卫视在 5 月 12 日汶川大地震一周年

纪念日的午间新闻里还播放了范克勤的这一先进事迹。时间过去了 6 年，范克勤的存折存了 6 年，通过一对一的捐助模式，他还给灾区和贫困地区的 300 多名小学生捐助了“爱心包裹”，同时资助了四川江油市的一名中学生从初中到高中的全部生活费。每当收到灾区孩子们的感谢信和照片，范克勤都会情不自禁地拿给身边的人看，和大家一起分享这种喜悦。

回馈社会的活跃者

为了丰富大家的退休生活，他还积极组织单位里的老年人开展一系列门球、台球、乒乓球比赛、唱歌和舞蹈表演、太极拳展示等活动。为了让大家在活动室里能感受到温馨的氛围，他献计献策，使老干部活动室全年 365 天开放，就连大年初一老人们都愿意来这里活动。

范克勤 83 岁的时候，竟然学起了摄影，他通过自己手中的“放大镜”来反映大家的学习活动，几年下来，他拍摄了 3000 多张照片，并把拍摄的照片洗好分送给大家留念。大家都说他有操不完的心，做不完的事儿，可他却说：“能够帮助大家，回报社会，这也是我退休生活里最大的乐趣了。”

经常莫名眩晕 警惕患上耳石症

通讯员 郭晓阳

近一年来，50 多岁的王先生总是莫名头晕，尤其在睡觉时不能向左侧翻身，否则就会感觉天旋地转。当睡姿又回到正面或右侧时，眩晕感才慢慢消失。带着疑问，王先生前往医院神经科、心脑血管科就诊，但都没有得到明确诊断。最终，经耳鼻喉科医生检查，才被确诊为耳石症。

“正常情况下，耳石是附着于耳石膜上的小晶体，当一些致病因素导致耳石脱落后，它就会随着患者体位、头位的变化在内耳中不断游动，使内耳的平衡功能受到影响，导致人体眩晕。”郑州颐和医院耳鼻咽喉科副主任张卫东说，如果患者总是在偏头、抬头、翻身、低头时突发眩晕，就要高度警惕是患了耳石症了。

那么，哪些因素会导致耳石症呢？张卫东介绍，这和耳内的血供、外伤及一些全身性的系统疾病有很大关系。一般来说，受冷、熬夜、劳累、情绪激动，或者长时间低头玩儿手机、颈部持续转动等，都可能引发耳石脱落，导致耳石症。

在临床上，虽然耳石症非常普遍，但因颈椎病、神内眩晕的表现与其相似，因此易被误诊。实际上，这两者也是有不少区别的，例如耳石症患者会突然感觉眩晕，一般持续数十秒钟，而其他原因引起的头晕，则往往持续数小时甚至数天。

张卫东说，确诊耳石症后，可采用“手法复位治疗”，即医生通过改变患者头部的位置，让脱落的耳石重新“归位”，以避免对内耳平衡功能的影响，患者自然也就不再感觉头晕了。不过，手法复位看似简单，但必须由专业医生操作，患者不宜自行复位，以免发生危险。

写小字 练手练眼

人老了，看什么东西都得字大点儿才行。但北京大学第一医院内科副主任刘建湘建议，老年人若能反其道而行，练练小字，不但能锻炼眼力，还能练习手眼配合能力，同时起到健脑作用。

老年人写小字，最好选用钢笔。钢笔质感强，容易掌控。老人们虽然有老花眼、白内障等问题，但只要在写字时戴上度数合适的老花镜即可。每次练习 10~20 分钟，时间不宜过长，特别是颈椎有问题的老年人，更应注意。患有动脉狭窄的老年人，也不适宜长期低头写字。

有严重颈椎问题等不适合练小字的老年人，平日可以放放风筝，哪怕是看着别人放，也能锻炼眼力。（张京阳）

想长寿 不能光靠“六成饱”

英国伦敦大学健康老龄化研究中心的科学家发现，只要人们每天能少吃 40% 的食物，寿命就能延长 20 年。这种说法靠谱吗？

专家表示，研究已证实，长期饱食、营养过剩、偏食都会加速衰老。饱食会引起大脑代谢紊乱，大脑中积累纤维细胞生长因子，导致动脉硬化；大量食糜在肠道中长期积累产生毒素，损害中枢神经系统；肠道负担过重导致消化不良，甚至诱发结肠癌；长期暴饮暴食会引发动脉硬化、肥胖、高血压病、冠心病、糖尿病、脂肪肝、癌症等。虽然限食能延长寿命已被现代科学证实，但因为人体衰老的原因极其复杂，与慢性炎症、基因突变、激素失衡等多种因素有关，所以，延缓衰老不是只通过限食就可以改变的。

（李俊）



嘴甜落个好人缘

“好话一句暖三冬”，暖的不仅是听话的人，还有讲话者本人。对老年人来说，时常说几句“甜言蜜语”，更能让自己笑口常开，心宽气和。

平和喜乐的心态对老年人来讲最难得，也最珍贵。随着年龄的增长和身体机能的衰退，不少老年人内心会滋生悲观情绪，人也变得沉闷、孤僻，这是比躯体疾病更可怕的隐患。而嘴巴甜一点儿，多称赞别人，使人更关注正面、积极的因素，有益于营造良好的人际氛围，也能带来平和朴实的快乐和恬淡的喜悦。

当然，“嘴甜”不是一味说好

话，更不是对他人无原则地迎合奉承，它需要设身处地为别人着想，同时也要明确自己的身份、角色，把握好说话的时机。

对同龄人，要抱有尊重和理解；对晚辈，多些关心和爱护。对别人的行事和意见要多肯定，即使批评也要讲究方式方法。还可常与朋友、家人找些共同感兴趣的话题，或仅聊聊家常，嘘寒问暖，适时表示关心、理解或同情，也会拉近彼此的距离。

“嘴巴甜”的老年人就像“欢喜神仙”，走到哪里都有人缘；肯定别人，关爱别人，也是给自己的一份健康大礼。（王国荣）