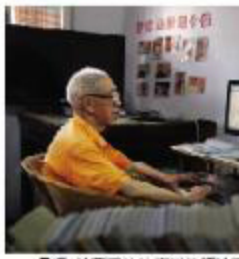
任康龄：热心推广评弹的“老义工”



最近，姑苏区沧浪街道竹辉社区67岁居民任康龄正在筹备一次评弹视频、音频资料整理活动。他邀请了10余位不同流派的评弹名家演唱同一曲目的视频、音频资料，连请苏州的评弹粉丝们一同欣赏品评，让大家都受不同的评弹流派“同曲异唱”之妙，收集的各种评弹磁带、光盘累计可播放8000多个小时。

“苏州有很多的评弹艺人和丰富的评弹资源，作为一名评弹爱好者，我想用自己的方式，推广评弹艺术，让更多人受上“中国最美的声音”，”任康龄说。

任康龄对苏州评弹十分熟悉，和很多喜欢唱评弹的票友不同的是，他热衷于收集评弹和收集资料。1987年，任康龄开始收藏评弹资料，有关评弹的录音带、录像带、书刊以及评弹名家的照片、签名等都在收藏之列。“当时，我经常用磁带录机录制评弹节目录下来。”任康龄说，有时候，一段评弹节目录到磁带A面结束还没唱完，等翻到磁带B面再录时，当中会有一小段没录到。为了避免这种“断续”，任康龄就请朋友和他一起录，将朋友录到的内容填补进来。“现在，我收集到的各种评弹磁带、光盘累计可以播放8000多个小时。”任康龄说。

2002年，任康龄参与了“中国评弹网”的建设。“通过网络，评弹可以传播到全国、全世界，这不仅扩大了苏州评弹的影响，而且能让更多年轻人了解、喜爱这一传统艺术。”任康龄说。为网站要经常维护使用电脑，这对于当时已经70多岁的任康龄来说看实是个难题。不会拼音，年纪大了记性差，三笔字刚又记不住字根，怎么办？有位好友向任康龄传授了一种输入法，只要以文字的首笔和末笔按规律操作，便可打出字来。经过刻苦钻研，任康龄不仅学会了打字，还陆续学会了收发电子邮件、上QQ、使用数码相机和制作电子杂志、日常管理维护网页等。如今，他不仅是中国评弹网的版主，还是网站的一名“老义工”，担负起采编等工作。十多年来，中国评弹网收录了大量评弹艺术的宝贵资料，年均点击量达130万人次。

2009年，任康龄被查出患上了胃癌。在进行手术切除、化疗后，他逐渐恢复了健康。如今，这个热爱评弹艺术的老人，每天出门逛菜市场、和老伙伴喝茶聊天，还在竹辉党课讲师团中担任讲课老师，与社区老党员聊心得。喜欢摄影、爱好旅游的他还在84岁时去了西藏。“走有所为，老有所乐，这样的生活让我感到充实、愉悦和满足。晚年生活过得丰富多彩。”任康龄说。

微信跟帖选登

段德宗：希望基层社区多给老龄人提供评弹演出服务，会心会意爱好者，以热情起中评网，他的精神令人敬，祝健康长寿快乐长生。

陈洁：任主席老有所为，特别是为弘扬中评网做了很大贡献，收集资料、写文章、发送信息，让许多热爱评弹的业余爱好者得益非浅，值得称赞。家有大寿手，陪伴游天下，愿心祝愿任老所开心快乐，健康长寿。

（摘自《苏州日报》、中国江苏网、中国评弹网）

将老来有伴进行到底的七旬红娘

不久前，一对老年夫妻来到彩虹新村，曾望给他们幸福落新的红娘陆美萍。

巧逢人古来稀之年的陆阿姨，看上去比实际年龄要小一些。用陆老伴金伯伯的话来说，10年前看中陆阿姨，就因为她漂亮、热情、会过日子，更因为她连续10年为老年朋友做红娘，让那些单身的老人们终成眷属。10年来，经陆阿姨亲线搭桥，成为老来有伴的夫妻近百对，至今仍在为单身老人找老伴。

将老来有伴进行到底，先从自身做起

陆阿姨是老三届知青，平时，是个回头率较高的漂亮姑娘，她例满求她的青年可谓比队，但因当年处于文革那个特殊年代，她家庭出身又不好，在婚姻问题上，她很有自知之明，把自己嫁给了一位处处是家、处处无家的地质工作者，先后生下2个女儿。因夫妻长期分居，导致高龄，再到所有女儿成家，经历了30多年单身生活的煎熬。她至休了，每月领取养老金，和因生活没有问题，家庭略也不缺，伴随她的是内心丝丝的孤独。

于是，陆阿姨开始寻找自己老来伴的那一半，她连了社会老年朋友聚会场所，认识了好多有着与她类似经历的老年朋友。退休干部金老伯就是其中的一个，彼此谈得很投入，很合拍正达结婚。同时她摸好双方的财产，以免给子女带来财产继承的纠纷。在这个问题上，陆阿姨表示，不要金老伯的房产。老夫妻相伴10年，日子过得和和美美，没有红过一次脸。这就是陆阿姨将老来伴进行到底的老人再婚婚姻观。她曾振得过一个请求她介绍老伴的阿姨，当时方提出，如双方结合成功，男方要给女方付款万元“成功费”的要求，被陆阿姨谢绝了。

将老来伴进行到底，不能“过桥抽板”

陆阿姨介绍百对老人喜结良缘，不仅尽了她“红娘”的义务，还要尽一份“老根责”的责任，尽量让老来伴伴得圆满幸福。为了帮助他们做此婚姻了解，她多次组织这些老人成双成对外出旅游，近至苏州周边的景点，远到海南岛等地，让他们在旅途的旅游中加深感觉都有。若有那对老人在交往过程中，出现矛盾和不愉快，陆阿姨便当起“老根责”，做双方工作，解除彼此的矛盾和隔阂，劝和双方重归于好，有位老知识分子，经陆阿姨牵线，认识了一位阿姨，在双方准备结婚的时候，女方为男方没有单独新居，不愿意与男方登记结婚。

原来，这个老知识分子虽然有积蓄，但因为买了婚房手头紧张，他与女方商量，是否可用他以前和前妻用过的旧家具，女方说她也不同意。尤其是老知识分子与他前妻睡过的那张床，女方无论如何不能接受，就在双方出现僵底的时候，热心的陆阿姨，把这对老人请进了饭店，请他们吃饭，在吃吃喝喝的温馨气氛中，给双方辨个是非，陆阿姨说得，再婚的老来伴，睡在老伴前妻子睡过的床，确实不妥。于是，她借钱给老知识分子买了新家具，让双方很受感动，顺了结婚证。

将老来伴进行到底尽的是一份社会责任

陆阿姨与金伯伯的恩爱结合是很开明的结合。这并非所有的红娘老伴的老人所能做到的。陆阿姨在单身老人聚会活动的现场观察，有些观念传统不善于交际的单身老人，卻管中自己喜欢的老伴，很难主动自己。为了摘掉那顶天窗，她在彩虹社区帮助支持下，在彩虹社区建立了一个名为“彩虹桥红娘工作室”，每月开展2次接受单身老人求偶报名活动，至今已坚持了多年，而且仍将进行下去。从“彩虹桥红娘工作室”走出的一对对成功的“老来伴”，形成了这样的共识：经陆阿姨牵线成功的不仅仅是一对对老夫妻，更是她担负起了社会养老的责任。

他们为了回报陆阿姨，有去看望她，有的给她红包，有的给她礼物，都被她一一谢绝。实在无法推辞，她买了礼物回赠他们。重曲祥、梁金荣，经陆阿姨介绍，于今年6月领了结婚证，婚后多次去看望陆阿姨，以此报答他们对陆阿姨的感恩之情。

老实巴交的重曲祥为了找老伴，去了多次婚介机构，也见了好几个对象都没有成功。第一次见女方的面，付婚介机构120元婚介费，第二次见面，付婚介费160元，第三次见面的婚介费180元，每次见面要请客吃饭。如此折腾了不知多少回，花了数千元，“人财两空”。于是，重曲祥素名找到陆阿姨，陆阿姨热情接待了他，在了解了重曲祥的基本情况，以及他提出对方温柔贤惠的要求，很快给他物色了梁金荣阿姨，双方见面后，一见如故，于今年6月登记结婚。重曲祥说，他患有风病，发病时手脚无法动弹，有次发病，在家躺了一天，所以，他扬望能早日找到老伴，如再找不到老伴，他打算去老年公寓。可他又不甘心在养老机构养老，且从他又了老伴，相互依靠，尤其老伴无疾不至的陪顾，他心情愉快，很少发病。

进入老龄化社会，面对各种养老问题，有相当一部分老人选择家庭养老，尤其是单身老人。陆阿姨帮他们找到了老伴，让他们老来有伴，摆脱了孤独，过上了家有老伴，幸福美满的生活。

（黄志强　徐范）

苏州市开展为老服务咨询活动

为了庆祝苏州市第三十个老年节，加强老年法宣传力度，维护老年人合法权益，近日，苏州市民政局、市老龄办、市老龄协会在桐金公园举办了“天堂苏州 美丽夕阳”2017年苏州市为老服务咨询活动。

活动内容包括老龄政策宣传与咨询；老年人权益保障法宣传与咨询；老年人意外伤害险咨询；入住养老机构服务咨询；第三届老年人生活摄影大赛优秀作品展示以及免费血压测量和心理咨询。

活动受到现场老年人的一致欢迎，老年人反映此次咨询活动帮助他们解决了生活中遇到的一些政策及法律方面的疑问；一些想要入住养老机构的老年人通过咨询，也对相关养老机构有了更全面的认识；很多老年摄影爱好者知讯来到现场观看摄影展，这些优秀摄影作品均由苏州市老年摄影爱好者们创作，展示反映了老年人积极向上的生活状态；此次活动受益老人近500余人。

（龙飞）

中老年人应该如何养生

中老年人应该注意生态情志养生，以培养出快乐的情绪，控制的意志，和谐的人际关系，从而达到保持健康，延年益寿的目的。

随着经济不断发展，人们对健康的要求发生很大变化，大家越来越关注健康，重视养生。那么，到底该从什么角度来这养生的理论和实践呢？笔者认为，生态养生是最有时代特征、最符合现代人养生保健需要的全新养生法则。

中老年人尤其应该注意生态养生，而这种养生之道的主要原则分为三个方面，即养神、养生、养气。

根在养神　神是整个人体生命活动的外在表现，也就是人的精神状态、思维活动。“精盈、气充、神全”，为养生长寿之本。而调强精、气、神的关键就在于养神。

养神的方法有很多，首先要做的是“安心”，即养成随遇而安的态度。中老年人在养生方面，应该心情安闲，心意舒定，心除杂念，心清加静，以使真气顺畅，精神内守，病去从来，形体劳作但不敢疲倦，身体健新而无需患。

此外，休眠也是养神的方法，须色睡眠是中老年人休眠养神的理想方式。

责在养性　养生，也称养德，养性养德是中医强生学中的重要组成部分，医家的“德全不危”，儒家的“德尚身”、“仁者寿”，释家的“积德行善”，道家的“仁者德之元”，都是把修养德行作为养生的一项重要内容。

养性的原则，无外乎仁礼、性善、知足、忍让、宽容这几个方面。

古代养生家认为，人若想养生，必先治其身。如果一方面能延年益寿，另一方面又提高名利权势，无异于锦上求花。中老年人不求名利，看淡富贵拥有的权势，自然不会产生失落感。至于亲等得失，更是不必计较，经得失，淡荣辱，不为情欲上的悲喜所左右时养生原则，是养生史上的一种静养观点。

此外，还要注意舒畅情怀。读书吟诗，漫游山林，可畅情悦心，增添兴趣，有利于怡情。

重在养气　气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，老年人进休后的养生知识可以学习一下，因此，要想健康长寿，不单单是靠药物的治疗，而且还要保养人体的真元之气。

养气要做色三种“气”：吸气、呼气、聚气。

此外，生闷气对人体危害甚大。清代名人袁枚曾写《不气歌》以自勉，歌曰：“他人气我我不气，我本无心他来气，倘若生气中他计，气出病来无人替，请来医生将病治，反说气病治非易，气之危害太可畏，诚恐因病将命弃，我今会能气中气，不气不气就不气。”这个科学的箴言名言，应该是中老年人对解闷气的灵丹妙药。

（龙飞）

黑木耳四大超强功效

黑木耳是一种营养丰富、治疾解毒的副食品，有很好的医疗和防治作用。中老年人可以多食。

1、养颜美容之佳品

黑木耳含有丰富的蛋白质，其蛋白质含量堪比动物食品，因此有“素中之荤”的美誉；此外维生素B含量非常高，是蔬菜的佳品。最重要的是含铁量最高，说到补铁，一般都认为蔬菜、瘦肉、动物肝脏中含量丰富，其实在所有食物中黑木耳的含铁量最高，是瘦肉的20多倍，猪肝的7倍多。因此是养颜补血、预防缺铁性贫血优质的食物来源。

2、减肥清油防结石

黑木耳中含有丰富的纤维素和一种特殊的植物胶原，这两种物质能够促进胃肠蠕动，防止便秘，有利于体内大便中有害物质的及时清除和排出，并且有利于胆结石、肾结石等内源性异物有一定的化解功能。对于初发胆囊炎和初发结石者，保持每天吃1-2次黑木耳，疼痛、恶心等症状可在2-3天内缓解。

3、预防心脑血管疾病

黑木耳含有维生素K和丰富的钙、镁等矿物质，能减少血液凝块，预防血栓等症的发生，有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。黑木耳有活血抗凝的作用，有出血倾向的人不宜食用。孕妇不宜多吃。正常人每天食用10—15g。

4、头发白多吃黑木耳

人们常知道，头发变白与精神紧张、过度忧虑有关，中医介绍，防治头发变白，除调节情绪外，在饮食上还要注意增加微量元素和有乌发作用的营养物质的摄入，以促进头发的正常生长。

（金刚）