



晚晴人物

东石73岁许南洲： 退休教师化身养生达人

老友该如何安享幸福晚年？或许，每个人心里都有一个属于自己的答案。“最美不过夕阳红，老有所依才从容。”在晋江市东石镇许西坑村人许南洲看来，老有所为，有助于延年益寿；助老康养，是他的心愿和追求。

痴迷传统文化数十载，许南洲在退休后仍保持学习习惯，自学电脑、多途径学习养生知识；一边学习，一边他还大方分享自己的养生心得，并为村老年学校的老友们制作养生电子报。

自学电脑 制作养生电子报

1949年，许南洲出生于东石，上世纪七八十年代入职村内民校、夜校，任民办教师多年。作为一名70年代老民办教师，他自述“自学无为，一生农民教师参半”。但正是这位曾经的“教书匠”，73岁的他如今仍站在七尺讲台上，成为许西坑村老年学校校长。虽然身份转变，但不变的是他始终尊重课堂、尊重知识，乐于分享的那份初心。

为了给村内老友们分享实用、靠谱的养生健康知识，古稀之年的许南洲至今仍保持着学习、阅读的习惯。他坚持开展农村居家养老服务研究，自学中医保健养生知识，为老人传播讲习健康保健常识，并且指导带领老人参加保健运动锻炼等。不仅如此，他还编辑发表多篇晋江老年研究论文，成为镇市老年问题研究员，并获评晋江市乡村先进老校工作者。

“我看报看书，也上网。”据了解，许南洲不仅爱看书，涉猎广，而且退休后，还与时俱进，学会了上网。上网浏览新闻成为许南洲的一大爱好，《参考消息》《科技日报》《健康报》……每天在网上看报，了解最新时事新闻、国家政策、学习养生保健知识等，乐此不疲：“通过网络这扇窗来了解新事物、接受传统文化、传统中医养生知识，这让自己感觉没有落后。”

有时，看报遇到不错的文章，许南洲就特意剪下来，细心地夹在自己的笔记本上，做好分类后再用胶水粘上，当作日常讲课时的知识储备。光是做成剪报还不够，他的女儿说，“老人家很会‘网上冲浪’，还会自己做电子报，简直比年轻人还会玩电脑，我们还向他老人家请教有关电脑的事情。”原来，许南洲为了让更多老年人人手一份“报纸”，自学网络设计、网络图文排版技能，做出了精美的电子报。



分享养生知识 助老康养

因为乐于分享养生知识，越来越多的村民喜欢和许南洲聊天谈养生。“大多是聊聊书上、网络正规媒体的权威养生知识，我将这些知识点‘搬运’到日常的聊天和课堂中，与大家共同探讨学习。”许南洲说。

“受到许南洲夫妻的影响，我现在也懂得了不少养生知识，这是我们老年群体最为关注的一个话题。”

帮助他人 乐在其中

谈及自己的养生观时，许南洲表示，老年人不放弃自己的兴趣爱好，有所追求，才是最佳的养生方法。

“就像我，作为一名老年学校校长，就应该发挥余热，用自己所学所知，为大伙儿传播健康知识、解读新政策、传递正能量。帮助他人



人的同时，自己也乐在其中，何乐而不为呢？我想，这是我晚年生活中一件很幸福的事。”许南洲介绍说，孔子说：“六十而耳顺”。善“顺”乃老年生活之真谛。以眼顺、耳顺、嘴顺、身顺、心顺相伴，更能顺利过好老年。

“他的电子报，会根据春夏秋冬

冬推出四季养生的不同知识点，挺有意思。我最喜欢的便是其中的饮食养生知识点。比如，在电子报中，我就曾学习到夏季主火，所以可以用绿茶、淡竹叶、荷叶、莲子心等药材为主要配方来消暑；喜欢喝花草茶的话，则可以选择以洛神花、陈皮、山楂为原料，生津止渴，消暑开胃。”村民张某介绍说。

中华传统保健按摩技艺分为艾灸、推拿、脐疗、拔罐、刮痧五部分，属于外治方法。老年朋友在日常生活中，倒不一定要吃得多好多补，我更建议大家做做养生保健操。通过一定时间的穴位推拿按摩，可以对人体产生良性刺激，以达到治疗相关疾病的目的。”许南洲说。

资讯

池店镇离退休支部 组织主题党日活动

本报讯 7月21日上午，晋江市池店镇离退休支部组织党员们前往晋江内坑镇，开展内容丰富的主题党日活动。

一行人到达内坑，进入五峰公园——福建省爱国主义教育基地，向革命先烈默哀致敬；参观中共泉州中心县委历史纪念馆，了解烽火内坑的革命历史；前往亭顶村“红色粮仓”革命遗址，参观“红色粮仓”的主题展室；参观福建四大陆地港之一的晋江国际陆地港。

池店镇离退休支部相关负责人表示，“党日活动内坑行”，党员们见证了内坑那段波澜壮阔的峥嵘岁月，重温了内坑那段红色的革命斗争史。先烈的英勇事迹和顽强的斗争精神将不断勉励今人铭记历史、不忘初心、珍惜现在、开创未来。

锦青社区老年人 学习健康知识

本报讯 26日上午，晋江市青阳街道《开展2022年全国老年健康宣传周》活动的第一堂课在青阳街道锦青社区老年协会举行。青阳街道社区卫生服务中心郭明强主治医师以《改善老年营养 促进老年健康》为主题的中医辨证与养生知识讲座，吸引了许多老年人前来听讲。

“刚才所讲的这些知识，对帮助老年人平安度过酷热的暑天，以及以后老年人的养生很有帮助。”讲座结束后，锦青社区老年协会会长庄铭通高兴地说道。

据悉，这是青阳街道开展2022年全国老年健康宣传周活动的第一堂课，接下来还将有更多课堂在各老年协会展开。

清爽米粉过夏 蔡厝老人喜开颜



本报讯 18日上午，在晋江市梅岭街道阳辉华庭的蔡厝社区党群服务中心门口，来自蔡厝社区的400多位老人喜笑颜开，提着沉甸甸的米粉互相打着招呼。原来，这是蔡厝敬老爱心日善群在为老人分发爱心米粉。“谢谢你们，想得太周到了。天气热，没什么胃口，吃米粉汤最舒服了。”蔡阿婆接过工作人员送过来的米粉感激地说道。

据悉，这是每年夏天蔡厝社区都会举行的分发爱心米粉活动，所有的费用由蔡厝敬老爱心日善群支付。“每个老人可以领到一箱5斤装的米粉，今年总共发出495箱爱心米粉。”蔡厝敬老爱心日善群的发起人蔡水龙介绍，爱心群自2015年成立以来，通过倡导群成员“日行一善”，筹集的善款全部用于关怀社区老人。“每个月都会为老人发放爱心物资，有时是地瓜、面线等，最近天气热，考虑到老人的饮食习惯，特别去安溪湖头订了一批米粉，希望老人度过一个清爽的夏天。”

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



绘画作品：《硕果累累》
作者：陈淑婉（女，1947年生）



剪纸作品：《花开富贵》
作者：黄鼎理（女，1963年生）

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动，我们设置了多个互动渠道，欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话：13505065057
15980068048

投稿邮箱：33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言：关注“晚晴周刊”微信公众号，直接发送至后台。

寄信地址：晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。