



十一载的亲情守护

他与老伴同是一个单位的职工，退休后，老两口本应享受五彩斑斓的夕阳生活，然而，11年前年逾六旬的妻子张汉平不幸患脑梗，5年后跌跤又导致左腿髌骨骨折，生活完全不能自理。十多年来，丈夫许建平与女儿许劲虹不辞辛苦，日夜精心伺候张汉平。

“吃五谷生百病，好的是许大哥贤惠，女儿又孝敬。人生一世不图啥，唯有个好老伴与孝顺的儿女最实在。”近日上午，在达城中心广场，许建平与女儿推着轮椅上的张汉平转悠时，不少认识他们的市民对父女俩夸赞声不断。

“妈妈不要哭，这位叔叔原是我们一个单位的，你认识不？”许劲虹对记者说，她妈妈只要见到熟知的人，苦于不能表达，便流着急泪。

11年前，许建平一家住在原地区钢铁厂家属区，近六旬的张汉平患有腰椎间盘突出症。一次外出张汉平突然站立不稳，扑倒在路边的一个小摊。事发后，家人们误认为张汉平系年老钙流失，便给她打了一周的依降钙素，症状不但没减轻反而更严重，便先后到通川区第四人民医院与达州市人民医院拍片检查，便确诊为脑梗。从此，许建平与女儿便担

负起了日夜照料张汉平的重担。

5年后，张汉平母亲离世，一家人从达钢厂搬到市中心医院家属院。每天清晨，许建平5点过起床，将芝麻糊等早餐做好后，再给老伴穿衣洗脸，然后用小瓢羹慢慢给她喂早餐。餐后，与女儿一起推老伴外出转悠。春冬季，前往滨河游园或中心广场享受冬日的暖阳；六月盛夏，便到市人民公园避暑，闻见鸟语花香。晚餐后，又给老伴按摩洗脚，9点半便让老伴上床休息。夜间不但要照料老伴多次翻身，每间隔两小时还要搀扶她上一次卫生间。每晚，许建平断断续续只能睡上5小时左右。

“妈妈从小喜爱看书，学习也很优秀。”许劲虹说，母亲念初中时，是班上的班长和团支书，唱歌跳舞样样会，还是学校射击队的成员。参工后，一直担任厂工会的图书管理员，所以，自己从小崇拜母亲。父母养育她与哥哥吃了不少苦头，如今母亲年老患病，姊妹俩要感恩回报，全心全意地疼爱照料母亲。

“夫妻靠缘分，也是命运的安排，她有病，我有责任和义务照顾她一辈子。”许建平看着老伴深情地说。

(本报特约记者 赵明阳)

老有所乐

琴棋书画养情操

琴棋书画古代被称作文房四艺，是文人墨客颇为称许的娱乐活动。古人认为，抚琴、弈棋、写字、作画，或者只是听琴、观棋、赏字、阅画，能赏心悦目，陶冶情操，有益于健康和长寿。的确，在清静明亮的屋内，或临摹、展玩字画，或抚琴、听琴，或观棋、弈棋，品味出其中的佳妙之处，达到心领神会的境界时，就能体会到其中无与伦比的乐趣。可见，琴棋书画是能够养性助乐、调剂精神的娱乐方式。

抚琴养生调心神。弹琴是我国传统文化中的一种雅趣，唐代孙思邈在《千金要方》中说：“弹琴瑟，调心神，和性情。”古人借琴抒发情怀，指应于弦，籍琴已成曲，心动而手应，畅心情而动肢体，从而有益身心。

唐宋八大家之一的欧阳修就是用琴瑟之乐来防病健身的。他在《秋声赋》中说道：“欲平其心以养其疾，于琴将有得焉，听之以耳，应之以手，取其和者，道其湮郁，变其忧思，感人之际，亦有致者。”正如欧阳修所说，优美的琴声，可以调节情绪，转移精神压力，陶冶情操，舒畅情志，赋予人们无限的欢乐。操琴时，手指灵活的运用，有助于疏通经络，调和气血，养心健脑，可谓一剂养生妙药。

弈棋修炼养功夫。棋类是一种兼娱乐与益智于一身的娱乐活动。弈棋时，精神集中，头脑冷静，思考周密，可以排除一切杂念，这种状态犹如修炼静养功夫，心神专一，意守棋局，谋定而动，心气平静，因此有“善弈者长寿”之说。但棋迷们需要注意几个问题：一是不能过度耗神，一般来说，“三打二胜”，1-2小时即可，不能“弈而忘返”，过度疲劳；二是注意弈棋的姿势，应该保持自然的坐位，避免蹲下或长时间低头；三是不要计较输赢，做到“对弈从来乐趣多，胜亦高兴败亦喜”。抱着这样的态度，弈棋才能真正起到愉悦身心、养生保健的作用。

书画悦心凝心神。古代有“诗书悦心，可以延年”之说，这是有道理的，因为我们练书法、习绘画，必须意力并用，心神集中，杂念尽消，心正气和，神意安稳，荣辱皆忘。“先默静思”以净化心灵，然后运气于指、腕、臂、腰，以调节全身之力于指端，“下笔点画波撇曲直，皆尽一身之力而送之”。所以，有人形容书法、绘画，犹如一种在纸上进行的太极拳，同样也可使全身肌肉、筋骨运动，达到舒筋活络的作用。(陈灿)

老年生活

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信62)

- 08:30 毕业歌(23-26)
- 13:30 幸福照相馆(38-40) 守婚如玉(1)
- 17:10 少儿节目
- 17:40 引进节目
- 18:00 达州全搜索(首播)
- 19:35 达州新闻(首播)
- 19:57 天气预报(首播)
- 20:00 引进节目
- 20:15 可爱的中国(17-18)
- 23:25 引进节目
- 23:40 潜伏1940(15-16)

公共频道

(广电5 电信63)

- 07:55 花开时节(3-7)
- 13:10 急诊科医生(4-9)
- 18:20 少儿节目(首播)

- 18:50 坐88路车回家(16-17)
 - 20:30 经开区视点(首播)
 - 20:43 天气预报(首播)
 - 20:50 财经联播(首播)
 - 21:23 空气质量日报(首播)
 - 23:05 熊爸熊孩子(28-29)
- #### 通川频道
- (广电4 电信134)
- 08:20 星光灿烂(28-32)
 - 11:40 今日通川(重播)
 - 12:00 通川播报(重播)
 - 12:25 母亲的承诺(47-54)
 - 19:20 引进节目
 - 19:40 今日通川(首播)
 - 20:00 通川播报(首播)
 - 20:20 猜拳(8-9)
 - 22:35 小情人(8-10)

星期 2 12月3日 (十一月初八)

中央电视台

- #### 中央电视台-1
- 09:35 战地迷情(3-5)
 - 13:13 鸡毛飞上天(47-50)
 - 21:12 澳门人家(3,4)
- #### 中央电视台-2
- 18:55 生财有道
 - 21:48 职场健康课
- #### 中央电视台-3
- 19:30 向幸福出发
- #### 中央电视台-5
- 20:56 幸福账单-为你买单
 - 17:30 2019/2020赛季欧冠联赛小组赛第5轮精彩进球

中央电视台-6

- 08:06 故事片:天净沙
 - 12:04 故事片:我的特工爷爷
 - 13:49 译制片:战争中的天使
 - 18:23 故事片:御林九处之千钧镇
 - 20:15 故事片:御林九处之往生桥
- #### 中央电视台-8
- 12:26 恋爱先生(42-45)
 - 16:31 娘亲舅大(44-46)
 - 19:30 我怕来不及(10-12)
 - 22:28 灵与肉(24,25)

地方卫视台

- #### 北京卫视台
- 17:25 养生堂
 - 19:32 剧场:热爱(5,6)
 - 21:05 大戏看北京
- #### 江苏卫视台
- 19:32 幸福剧场
 - 21:20 我们走在大路上 1949-2019
- #### 天津卫视台
- 07:35 苍狼(40-46)
 - 19:30 欢喜盈门(36,37)
 - 21:20 幸福来敲门
- #### 广东卫视台
- 13:00 电视剧场
 - 19:35 奔腾年代(2,3)
- #### 湖南卫视台
- 08:40 因为爱情有奇缘(16)
- #### 上海卫视台
- 20:00 鳄鱼与牙签鸟(27,28)
 - 22:00 极速救援(11-12)
 - 14:30 中国新相亲
 - 19:30 第二次也很美(25,26)
 - 22:30 今晚60分
- #### 云南卫视台
- 08:48 水浒传(74-78)
 - 13:22 武松(66-70)
 - 19:34 铁血红安(5,6)
- #### 贵州卫视台
- 08:10 绝地枪王之松花江上的枪声(3-7)
 - 13:15 战火兵魂(36-40)
 - 19:25 红鲨突击(47,48)
- #### 四川卫视台
- 19:35 岁岁年年柿柿红