

老教师著书传承运动医学智慧

青岛市88岁的马克寿老师一直有个未了的心愿——将自己多年前潜心创作的书稿《现代运动与创伤》出版发行。“这是我近40年教学生涯的成果总结，实用性、操作性强，但是写完一直没找到合适的机会发表。”马克寿说，最近，看到老年生活报协助老人出书的消息，他又重新燃起了希望。“希望这些尘封多年的文字，能尽快面世，让大家学会创伤急救的方法，让更多人受益。”



倾心创作运动医学佳作

马克寿是山东青岛人，1964年，他以优异的成绩考入上海体育学院运动医学理论系，从此与运动医学结下了不解之缘。在校期间，他不仅刻苦钻研专业知识，还积极参与临床实践，积累了丰富的经验。毕业后，马克寿被分配到上海华东师范大学任教，并继续深造攻读研究生学位。

1970年，因家庭原因，马克寿申请调回青岛，进入青岛大学，继续从事他热爱的教育事业，直至退休。

讲台上，马克寿独到的见解、严谨的态度和生动的讲解，受到同学们的喜爱和欢迎。“我喜欢研究运动医学，那些年，各大刊物都刊登过我的论文。”马克寿自豪地说，他希望将自己的研究理论及成果，整理成一本书，留给学生及需要的人参考学习。

有了想法，马克寿马上付诸笔端。他利用自己在教学期间积累的大量文案、资料，结合自己多年的临床经验，历时一年左右的时间完成了著作，定名为《现代运动与创

伤》。“因为脑子里每天都装着这些东西，所以写起来不费事。”马克寿说，书中不仅详细介绍了运动创伤的预防、诊断及治疗方法，还针对跑步、拉伸等运动过程中常见的受伤情况，提供了详尽的包扎、复位、理疗等实用技巧，具有很高的实用价值。

10万余字书稿内容丰富翔实

马克寿创作的《现代运动与创伤》，全书共十九章，10万余字，内容涵盖了现代运动与创伤的各个方面。

“书中不仅系统地介绍了运动与创伤的基础知识，还结合我自己多年教学和临床经验，提出了许多个人看法和使用原则。”马克寿说，在写书过程中，他非常注重内容的创新性、科学性、通俗性、专业性和实用性，力求言简意赅，图文并茂，让读者能够轻松理解并掌握相关知识。同时，他还参阅了大量的报刊、杂志和书籍，确保书中资料的翔实和准确。

翻阅书稿，记者发现，书中不仅详细介绍了运动创伤的预防、诊断及治疗方法，还

针对运动过程中常见的受伤情况，提供了详尽的包扎、复位、理疗等实用技能。“对于普通老百姓来说，这是一本非常实用的手册。我相信，无论是家庭备用还是学生参考学习，都能从中受益。”马克寿介绍道。

盼尘封书稿让更多人受益

虽然文稿早在1996年便已创作完成，但由于当时忙于教学和研究，马克寿一直没能抽出时间联系出版事宜。这一放就是几十年，书稿也一度被尘封在他的抽屉里。

“如果多年的心血付诸东流，就太可惜了。”马克寿一直没有忘记自己的心愿。前几天，看到老年生活报关于帮助老年人出书的报道后，他拿起电话，拨通了出书热线，表达了希望借助老年生活报编辑部的力量，将自己的心血之作印刷成册，留给学生及需要的人查阅的愿望。“这本书的实用性、操作性很强，而且语言通俗易懂，谁看都能看得懂，学得会。”马克寿说，希望这份文稿能尽快面世，让更多人看到并受益。

记者 尚美玉

为您“出书”我们更专业更实惠

每一位老年朋友心中都藏着丰富的故事与深厚的情感，无论是珍贵的回忆录、精美的书画集，还是文学班内的精彩作品合集，都是时间的见证，是人生智慧的总结。

为减轻广大中老年读者的经济负担，让出书梦想触手可及，本报特别推出优惠价格：凡由本报编辑部协助制作的书籍，起价仅需3500元，具

体定价将根据每本书的内容、篇幅及设计需求进行适当调整。

除了资金支持，我们还将在文稿整理、编辑校对、设计排版、印刷出品等各个环节提供全方位的专业服务。无论是初稿的润色提升，还是最终成品的精美呈现，我们都将倾注心血，确保每一本书都能成为老人的心血结晶，留下永远的

记忆。

如果您热爱文学，渴望用文字记录生活的点滴；如果您想为家人、为社会留下一份珍贵的文字史料；或者您所在的文学、绘画、摄影等兴趣班有出版内刊、合集的需求，请抓紧时间拨打本报编辑部热线电话(0532) 66988698、66610000。让我们携手，用文字书写岁月，用书籍传承文化。

在字里行间感受到先辈的精神力量与生活智慧。

此次服务由资深的编辑记者团队担纲，确保回忆录的高质量。同时，项目团队将根据老人的身体状况与时间安排，灵活调整访谈与交付进度，确保服务贴心、周到。此外，项目团队郑重承诺，将全程保密，尊重老人的隐私与意愿。

具体费用将根据采访时间、写作字数等因素与老人商榷，确保服务透明、合理。

队将运用专业的手法，将老人的故事编织成一部感人至深的回忆录。力求真实、生动，让回忆录成为后代了解家族历史、汲取人生智慧的宝贵资料。

个性化定制。无论是书稿的装帧风格，还是插入的老照片与纪念品，都将根据老人的需求精心打造，确保每一本回忆录都是独一无二的艺术品。

珍贵记忆传承。回忆录将成为家族传承的纽带，让后代

链接

选择本报为您“代写”回忆录的四大理由

本报近日推出的“代写回忆录”服务受到广大中老年人的青睐，本报承诺以专业服务代写书稿，保证让每一部回忆录都是一次精准的私人订制。

为此，我们将做到：

深情倾听。项目团队将带着敬意与耐心，与老人面对面交流，像朋友一样倾听他们讲述过往的风雨人生，细心捕捉，全情记录。

专业创作。在充分尊重老人个人意愿的基础上，项目团

八旬诗词班长自费助友出诗集

在武汉市新洲区邾城街道肖桥村里，80岁的毛赛明酷爱写作，用14年时间先后创作了六百余首诗歌，并自费数万元打印5本作品集近千册，有趣的是，这些作品集都不是他自己的作品，而是出自他学习诗歌路上结识的挚友们。

“只要内心充满激情，怀揣梦想，生活就是诗和远方。”毛赛明表示，大家在诗词班学习是老来的缘分，是诗友也是弟兄。这些诗词是他们心血的结晶，帮朋友们出诗集，只送不卖，留作纪念。

L热心帮忙改诗，14年创作诗词六百余首

在诗词班里，毛赛明是公认热心的“毛班长”。每周五早上8点20分，毛赛明都会准时出现在老年大学一楼北边的101教室，整理教桌、擦拭黑板、带领学生朗读，等待老师前来教学。

在好几位学员的桌上，记者发现了同样一本册子——《诗词学习问答》，询问后得知，这是毛赛明自己整理的诗词学习手册，专门为刚入门学习诗词的学员准备的工具书。毛赛明称，这本《诗词学习问答》是根据老师的授课内容以及自己平时看书学习整理而得，希望能给大家一些帮助。如今这本册子已经印刷了3次，共300余本，已经是诗词班学员人手一本的状态。

春去秋来，从肖桥村到新洲老年大学，这12公里路，毛赛明走了14年，先后参加了书法班、诗词班。无论是烈日炎炎的盛夏，还是大雪纷飞的寒冬，他都按时到校上课。

“我每天作息很规律，早上5点多就起来了，不上学的时候，我就坐在家里的书桌前写诗改诗，一天要坐四五个小时。”毛赛明表示，学员们信任自己，偶尔会把诗词给自己进行润色。谈起如何修改诗词，毛赛明的话匣子一下打开了，眼中也有掩饰不住的笑容。“要保证原作者的创作意境，结合他平时写作的风格，有时候改一句诗词，往往要花费半天时间。”

常怡



14年来，毛赛明创作了六百余首格律诗，其中许多佳作被学员口口相传。如今，毛赛明正在整理前段时间学员们在德胜小学采风时的诗词手稿，预计在5月底整理成册。

L为圆诗友心愿，多次自费为同窗出诗集

2022年，毛赛明诗词班的同窗赵应文因车祸意外身亡，而赵应文生前一直希望有本自己的诗集，知晓此事的毛赛明找到赵应文的家人表示，出书的事他负责，费用由他个人出，希望能帮同窗完成遗愿。

赵应文的表弟罗远告诉记者，此前赵应文在家经常提起班长毛赛明，他们一起在老年大学学习，早已成为挚友。翻阅透着墨香的《笑看人生》，罗远感慨道，“哥，毛赛明班长已经为你出了诗集《笑看人生》，你未圆的梦想实现了！”

除了帮赵应文制作《笑看人生》诗集外，毛赛明还自掏腰包为病故的学员王金安、杜耀忠出书，诗集分别是《古寨新声》《一湖清水诗稿》。此外，他还为书法老师陶兴华、诗词老师黄小遐出了诗集，集录了老师们的优秀作品，其中的整理工作他都亲力亲为。

谈起此事，毛赛明只是摆摆手一笑，表示不值一提。“学员在诗词班学习是老来的缘分，是诗友也是弟兄。这些诗词是他们心血的结晶，诗集是他们未来的梦想，是对故去学员的念想。诗集有价，情义无价。”

毛赛明虽然已是耄耋之年，但他对诗词创作的热情并未减少。他自豪地说，“诗词写作这个兴趣自幼至今，在老年大学学习了这些年，我算是入了门，这个爱好让我生活得很充实，我会一直坚持走下去。”



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“250113”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

1月8日
6版中缝答案

《看图猜成语》：
1、成人之美；
2、横刀夺爱；
3、适者生存；
4、水中捞月；
5、一言九鼎；
6、罪有应得。