

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多个方面。

“书中不仅系统地介绍了运动与创伤的基础知识,还结合我自己多年的教学和临床经验,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年人心血的结晶,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。

选择本报为您“代写”回忆录的四大理由

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

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。

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。

热心帮忙改诗,14年创作诗词六百首

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意。“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。”



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。

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。”

常怡

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(可扫描本报一版上方二维码)

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。