

高龄族用行动证明“自己照样行”

阅读提示

享老路上年龄不是问题,越来越多的高龄族开始用行动证明“自己照样行”,他们玩转旅游、跳舞、跑马拉松……

日常生活中,很多高龄老人虽然身强体壮,无病无痛,但经常会因为年龄这道坎,在不同行业、组织等受到“区别对待”。但是像杭州 81 岁的郭文鳌这样的长者却觉得,享老路上年龄不是问题,越来越多的高龄族开始用行动证明“自己照样行”。

四老结伴游,食宿全自理

郭文鳌前不久刚带着“四老团”从云南回到杭州,“这次好好实践了一把,下次去国外玩”。

此前,郭文鳌一直想出去旅游,却没有一家旅行社肯收。于是他向当地媒体反映,结果发现很多同龄人都有类似烦恼。他们决定一起抱团出游。在“抱团旅游”群里,78 岁的徐建国、80 岁的孔宪卓、79 岁的陈德才和郭文鳌走出了第一步。四人非常投缘,第一次见面就直奔“去哪玩”的主题,经过考量,最终把首站定在云南腾冲。7 天的吃住行线路规划是个不小的工程,大家决定,每人分领一项任务:老孔负责住宿,老徐负责交通,老郭负责行程安排……老徐很潮,他上马蜂窝、携程等旅游网站,翻看网友们的推荐,“网友会把当地比较负责的司机手机号写在评论里”。老孔联系民宿,初选后发到群里让大家挑选。只用了 4 天,最终方案就定了下来。

腾冲的旅游很顺利。“这趟自助游花钱少,时间自由,



想去的地方几乎都去了。”郭文鳌说,虽然四人间偶尔有点小摩擦,但大家经历丰富,不太会计较,“要说经验,就是两点——选人要门当户对,兴趣相投;彼此要大气包容”。

“75 姐弟团”成花样偶像

深圳 81 岁的陈香粤也遭遇过“年龄歧视”。前年,她因为不小心崴了脚,被街舞队给“劝退”了。

不服气的陈香粤找到一帮年纪相仿、爱好文艺的邻居,组建了“75 姐弟团”,“大家平均年龄在 75 岁左右,特意取了个时尚点的名字”。陈香粤发现,虽然队员的舞蹈能力有所欠缺,但表演、创作能力很强。于是,“75 姐弟团”开始转变“演艺”方向,改成以排练小品、舞台剧等为主的表演团队。在团里,有导演、演员和编剧。

1 年多来,他们编排了 20 多个小品和舞台剧,经常在社区、养老院公益演出,“有的节目还根据团员遭受

过的诈骗经历为素材进行改编,大家看了很有共鸣”。

跑马拉松赢回一堆奖牌

“年龄算什么,我会一直跑在它前面。”陕西西安 79 岁的陈金钟说,年龄不能影响自己的生活。

2011 年,在女儿的影响下,陈金钟开始练习长跑。然而,马拉松是一项极限运动,即便是年轻选手也要经过长期专业训练。陈金钟和家人商量后,走进了健身房,接受专业人员的指导。他动起“真格”,几百次的课程里,陈金钟的坚持让所有人惊讶:卧推 60 公斤、硬拉 73 公斤、深蹲 70 公斤、平板支撑 13 分钟……这些令年轻人都望而却步的数据,支撑着陈金钟之后能跑遍大江南北。

健身之余,只要有马拉松比赛,陈金钟就会去参加,如今这位“健身达人”已在 4 场马拉松比赛里获得了完赛奖牌,不过陈金钟并不满足:“定个小目标,80 岁登顶泰山!”

(王宇)

我的年终总结:丰收的 2018

2018 年,是我一生中难忘的一年。这一年,我砥砺奋进,阔步前行,获得了工作学习双丰收。

首先,作为一个身在基层近 40 年的人大工作老兵,能保持昂扬向上的精神状态,积极进取,给县市人大撰写理论研究和工作动态信息,全年被县人大录用 7 篇,市人大录用 10 篇。这些文章都是我在工作实践中,经过反复思考酝酿写成的,这也使我在人大工作年终考核信息获得满分。

其二,慈孝养老敬老有了新提高。2018 年我主抓民政养老助餐服务工作,在朱山,红花,彭湖三个行政村优先推行老人助餐服务民生工程,目前有 60 多位老人自交伙食费在村老人幸福食堂就餐,在全乡起到了示范引领作用。

2018 年我要感恩九旬老母亲,在我身边度过了人生的最后 10 个月,使我懂得了什么是真正的慈孝,并结合自己养老养生经验,把感悟、感动记录下来,写成小稿投

到《处州晚报》,被刊用 11 篇,《几十年笔耕不辍为乡愁》一文参加市敬老爱老征文大赛,获得三等奖,领来了红彤彤的荣誉证书和奖金。

2018 年,在我老母亲离世的那一刻,我把文化元素溶进简朴隆重的葬礼,增添了丧礼肃穆的气氛,感动了亲友同事,传递了正能量。

回眸过去的一年,凝望着沉甸甸的金色收获,作为一个在乡镇工作了几十年、即将退役的“老兵”,我深感自豪。

(青田 徐相巧 57 岁)

涨知识

植被高命更长

中美两国环境健康学者对居住在中国 22 个省的 23754 名 80 岁及以上老人进行了长达 14 年的追踪,结果发现,以老人居住地址为中心,半径 250 米内植被指数最高的一组老年人,死亡率比最低的一组同龄人低 27%。

(陈席元)

新行当

品水师

饮水跟人的健康密切相关。品水师的职责就是利用所学的专业知识通过对一杯水看、闻、品,就分辨出水的成分、来源、价值。并且他们能告诉你如何与食物搭配更有营养,以及最佳的饮用温度、饮用方式。

为了锻炼“品水功力”,品水师每天最少要品 10 种不同类别的饮用水。为了保证舌头品尝水时的灵敏度,品水师平时不能抽烟喝酒,饮食也要保持清淡。

经世感言

与自我放纵、任性相比较,自律必定显得“不自由”,甚至艰难得多。但是,自律是优秀、成功的前提和基础,越自律,越优秀。自律的人有明确的奋斗目标、准确的努力方向和坚韧的意志能力;自律的人能自觉约束自己,守住道德、法纪底线不越矩;自律的人坚持不懈积累德才素质,拥有更多体现自身价值的参与、选择机会和施展才华的舞台;自律的人能抑制不良欲望,能让自己的精神生活更健康、精神境界更高级。

(庆元 吴永德 55 岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北 126 号丽水日报报业传媒集团 704 办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。