

圈子,是快乐健康的源泉

□本报记者 燕亚男/文 李英平/图

一壶茶,一张麻将桌,一副棋牌,一只鸟笼……这曾是很多老年人的生活常态。但现在随着我市养老政策不断完善,老年人的日常生活变得更加丰富多彩,健身跳舞、琴棋书画……各种年轻化的方式,将老年人的生活圈装扮得更有品质。

退休后也能发挥余热

10月21日上午,记者来到设立在市老干部活动中心的市老年书画家协会活动室,还没走进门,就听到一阵阵笑声从屋内传来,书画家们正忙着为马上举行的“2020迎重阳笔会”做准备。

大家裁宣纸、磨墨、调颜料,忙而不乱。拿到裁好的宣纸,74岁的赵欣挥毫泼墨,写下了“观海听涛”四个苍劲有力的大字。一旁的邵正路拿起毛笔画起了竹子,洒脱的枝干,婆婆的枝叶,让人感到一派生机勃勃。而岳拥军寥寥数笔,就用简单的水墨勾勒出一群虾,有的弯腰向前,有的直腰游荡,形态各异,颇具情趣。

“这几个字很有味。”看到刘宪宾用隶书写的“天道酬勤”四个字,赵欣老师走过去称赞道。

“跟老教师们在一起每次都受益匪浅,他们看到你哪里写得不好会直言不讳,这样我进步很快。”刘宪宾说,自己没退休时就在为退休后的生活发愁,也做了一些准备,但是真正退下来后,还是很不习惯。为了消磨时光,他跟别人一起打过门球、钓过鱼,还骑行过,但去了一次就感到不喜欢,不想再去了。直到一次去帮外孙女办身份证填表时,值班民警看到他的字,忍不住夸赞了几句。他豁然开朗,于是加入书画协会,开始练字,从此一发不可收拾。每天早上6点30分,他会准时守在电视机前,看书画频道,再自己练字,然后到书画协会听老师们的点评。“协会有几位80多岁的老师,练字很认真,他们的精神也激励着我。每个月协会都会举办两次例会,大家在一起互相交流、探讨。在这个圈子里心情很好,方向找对了。”

80岁的郭进学老人刚写好“志存高远”四个字,紧接着又写了一幅“暮年堪有志余热可生光”。郭进学说:“练书法对健康有好处,不仅能锻炼思维,还能广交朋友。最重要的是人活着得有自己的圈子,活得健康,活得快乐,活得有作为,做个健康快乐且有作为的人。”

市老年书画家协会主席陈福庆表示,随着老龄化社会的到来,让更多的老年人找到自己的圈子,认识更多志同道合兴趣相投的人,是有益于家庭、有益于社会、有益于老年人健康长寿的理性选择。现在来协会的书画家多年来多次参加义写义卖活动,捐助受灾群众,奉献爱心。每年春节前,他们都要走上街头,为群众写春联。他们重视文化传承,在日常工作和生活中对身边的书画艺术爱好者言传身教、精心指



昨天,在市区新华路东侧的湛河堤上,马长有(左二)和几位老年空竹健身爱好者在练习空竹花样动作。

导,培养了众多书法绘画学员。

抖出来的健康生活圈

下午3点多,在建设路与新华路附近的湛河堤上,马长有、段连森、薛屿亭、刘振平、王建军等几位老人在抖空竹。小小的空竹到了他们手中,仿佛被赋予了魔力,在线的牵引和摆动下,一条条彩色“空竹龙”在老人们身上游走飞舞,煞是好看。练累了,大家就坐在自己随身携带的小马扎上,聊天谈心。

“重阳节马上到了,大家自发组织了一个小小的联谊会,我们正在练习《空竹叠罗汉》,准备到时表演。”67岁的马长有说。

马长有现在是市老年体协空竹委员会会长,还是一名社会体育指导员。2008年,马长有从平煤神马集团田庄选煤厂退休后,父亲见他整天无所事事,就建议他玩空竹。几次尝试之后,他渐渐产生了浓厚的兴趣,吃饭、睡觉都想着咋玩。每次有了新的想法,他就拿起空竹出门练习。后来,马长有结识了我市一些空竹老玩家,在大家的指导和帮助下,马长有进步很快。2010年,马长有玩空竹已经十分熟练,还多次在全省比赛中取得佳绩。

2012年底,经过大家选举,马长有成了市老年体协空竹委员会新一任会长。马长有说,空竹运动不仅能锻炼全身各个部位和关节,也锻炼身体的灵敏度和协调性,同时还能锻炼眼睛。他现在只要抖起空竹来,全身就感觉十分舒畅。

“你看,我现在每天的时间都安排得满满的,比以前上班的时候还忙,一般我都会提前把时间排好。除了抖空竹,我没事还会打打太极拳,跟着骑行者们去骑行,还跑过马拉松,结识了很多朋友。我把自己的身体生活管理好,



10月21日,设立在市老干部活动中心的市老年书画家协会活动室里,爱好书画艺术的老人们展示自己的作品,相互交流互学。

也能给孩子们减少负担。”马长有边说边拿出手机,上边记录了近三天来他每个时间段要做的事情。

马长有表示,目前我市空竹委员会会有会员100多人,鹰城广场、市滨河公园等地都有人练,他们这几个人一般都固定在湛河堤上锻炼,大家遇到新的花样都会互相探讨。像刚才表演“凤凰三点头”的段连森玩空竹11年了,他每次去山东、海南等地学习后,回来就跟大家一起交流切磋技艺。王建军是2016年开始跟着他们学空竹,刚退休时,他在家每天吃了睡、睡了吃,然后遛遛狗,完全没有时间概念,后来是遛狗时看到他们在抖空竹,就

开始跟着练,现在不仅多年的肩周炎好了,还结识了很多朋友,每天过得很充实。

马长有指着不远处正在练习空竹的王钰铎说,他过去经常咳、喘,练了空竹后,现在身体健康多了。“抖空竹对老年人来说,既能达到健身效果,又充满趣味性和观赏性,还锻炼大脑。”

“我觉得老年人还是应该走出来,有自己的圈子和爱好,最主要的是跟一批同龄的老年人一起去玩,感觉有共同语言,很开心。”马长有的这番话道出不少老年人的心声,也说明“圈子文化”和集体活动对于调节老年人生活的重要性。