

养老院里有“童趣” 老人齐跳手指舞贺新春

□本报记者 李霞 文/图

“酷酷的爷爷奶奶们!”“不管几岁,快乐万岁!”“老人有老人的世界,老顽童太有才了!”……

春节期间,一段宝丰县中鸿康养中心(以下简称康养中心)老人集体跳手指舞贺新春的视频走红,不少网友表示,这种快乐养老方式让人羡慕,值得推广。上镜老人们也纷纷表示:“儿女们看到视频都来点赞,感觉可幸福!”

“一二三四、五六七八……”2月18日上午,康养中心院内,房间墙壁和玻璃上或贴着红色福字或挂着中国福装饰,处处洋溢着新年的喜庆。走廊里挂着红灯笼,一群银发老人一字排开坐在椅子上,在康养中心工会主席樊素霞的带领下,手指随着欢快的音乐不断舞动。

81岁的程麦告诉记者,为庆祝新春,近段时间,他们几乎每天上午都要跳手指舞。跳舞时,大家都感觉自己活力四射,仿佛回到了年轻的时候。



老人们在跳手指舞

“我们跳舞的视频上网后,媳妇、儿子、孙女和不少亲戚朋友纷纷点赞,有的还给我打电话,让我有种当明星的感觉!”72岁老人郭爱民笑道。

据了解,手指舞简单易学,不受场地、时间限制,还可以锻炼老年人

脑、手、口的协调性,促进血液循环,消除疲劳,强身健体。

康养中心目前共有91位老人入住,平均年龄75岁,最大的92岁。樊素霞笑言,自从1月下旬组织老人们学习手指舞以来,作为“主教练”的她

可没少下功夫:刚开始时,愿意学习的老人没几个,大多数老人更愿意在一旁观看,摆手拒绝说自己学不会。她一个个劝说:“参加吧,参加者都给发糖块!”练习时,部分老人总忘动作,便开始偷瞄、憨笑、胡乱摆动作,常将围观者逗得哈哈大笑。她只好将动作一步步分解,等大家熟练后再配上音乐。为提高大家的积极性,她时常会录些小视频,发到康养中心的微信群内,与老人的家人分享。

樊素霞说,春节期间她给老人们拍的手指舞视频《千手观音》发到网上走红后,让大家有了成就感。如今,只要她拿着手机到老人面前,他们能唱歌的就飙几句歌词,或大方地做几个手指舞动作,还有老人边散步边做手指舞动作、边看电视边跳手指舞等。

“生命在于运动。”经过一段时间的锻炼,老人们普遍感觉受益匪浅。年过八旬的梁大爷说:“过去我扣扣子、拿筷子手指有点不听使唤,通过跳手指舞,现在扣子一下就扣上了,用筷子夹菜也不掉菜了。”

康养中心负责人贾文龙表示,他们将继续倡导快乐养老模式,提供更多丰富多彩的娱乐活动,让老人们幸福地度过晚年时光。

包饺子、走亲戚、看非遗展演……

外籍媳妇的欢乐中国年

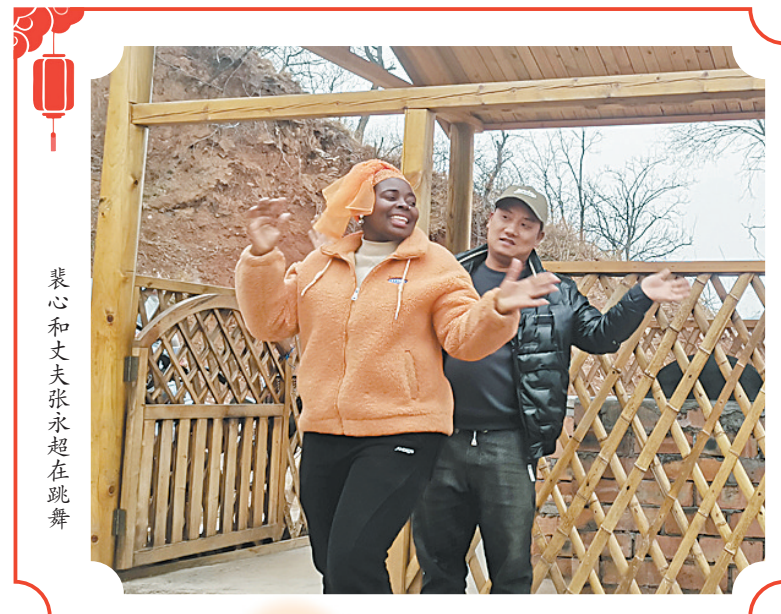
□本报记者 孙书贤 文/图

“你好!好久不见!”2月19日上午,刚来到郟县安良镇段沟村村民张永超家,他的洋媳妇、津巴布韦姑娘裴心就用流利的中文热情地和记者打招呼。

“转眼间我嫁到中国4年多了,每个春节都让我沉醉。今年三苏园里的独竹水上漂、马头岭的打铁花等节目让我十分难忘!”说起春节,裴心格外激动。

虽是外国姑娘,但如今裴心的中国菜做得很不错。“红烧肉、糖醋鱼、扒羊肉都是裴心亲手烹制的!”张永超说,2月9日除夕夜,裴心和家人一起坐在电视机前看春晚、吃年夜饭,享受欢乐时光。

大年初一天刚亮,裴心就起床梳洗,兴高采烈地燃放起了鞭炮。随后,按照郟县民俗,裴心和丈夫包起了饺子,她还特意在一个饺子里包进一个一元硬币。谁料婆婆盛出饺子后,裴心第一口就吃到了包有硬币的福饺。吃过早饭,裴心和丈夫驾车前往三苏园游览,观看了非遗表演独竹水上漂、舞双龙等节目。晚上,她和丈夫又来到了安良镇马头岭现代农业产业园,观看了打铁花等非遗展演,还参加了篝火晚会,品尝了百人宴。



裴心和丈夫张永超在跳舞

接下来的几天,张永超带着裴心去了姑姑、舅舅、姨妈家走亲戚,让她感受到了浓厚的亲情和中国传统文化的魅力。

据了解,2019年12月10日,张永超和裴心步入婚姻殿堂。婚后,裴心把家里的农活全包了,平时还去村里

的梨园、种烟基地打工补贴家用。2022年,裴心参加了安良镇举办的电商培训,学会了录制抖音短视频。她把自己在山村里的日常生活拍成段子发布,短短时间就吸引了29万粉丝。裴心还开通了直播,为郟县特产代言。经过她的宣传,郟县的刘家月饼、

刘师傅瓜子、段沟村的早熟花生俏销四方。

2023年,裴心和张永超在村口的山崖下建了3间简易农舍,养了一群大白鹅,专门用来拍摄抖音。据段沟村党支部书记王听贤介绍,如今裴心已拥有1014万粉丝,拍摄的114个作品赢得了1207.3万个赞。

“我们还种植了10多亩(1亩≈666.67平方米)庄稼,加上拍摄抖音、直播带货,一年下来收入相当可观,日子过得很幸福!”裴心说,去年11月,她和丈夫乘机回津巴布韦,带去的东坡饼、芥菜丝、烧鸡、牛肉等郟县特产让她的爸爸妈妈乐得合不拢嘴,直夸女儿嫁了好丈夫。

裴心喜欢中国文化,喜欢穿旗袍,还喜欢中国武术,尤爱太极拳。在交谈中,裴心一时兴起,面不改色来了几个侧翻,让在场者赞叹不已。

2月19日中午,天空中下起了零星小雨。一辆豫A牌照的小轿车缓缓驶入段沟村,停在裴心家门口。“裴心在家吗?”听到喊声,正在屋里拍摄抖音的裴心连忙起身相迎。“裴心你好!你比视频中还要漂亮!”来客徐女士是从省城赶来与裴心洽谈业务的。

裴心热情地和来客拥抱,徐女士激动地说:“看来我们的合作要成功啦!”

新春走基层