

金秋时节 畅享诗和远方



骑行爱好者在沙澧河风景区边骑行边欣赏风景。

王洪亮供图

■本报记者 张玲玲

眼下，秋高气爽，风景绚丽多彩，正是外出游玩的好时节。由于时间宽裕，不少老年人选择在秋季出游，成为近期旅游市场的主力军。近日，记者采访了几位老人，了解他们的旅行故事。

“虽然有点儿累，但是很开心。”提及刚刚结束的海南之旅，市民刘女士告诉记

者。退休后，刘女士每年秋季都会外出旅游。“这次女儿专门请了年假，带我们去了海南。她提前在网上定了机票、酒店，规划了路线。我玩不转智能手机，啥心也不用操，跟着女儿玩就行了。”刘女士说，到达三亚后，为了旅程不那么劳累，女儿租了一辆车，全程不用为交通发愁。一家人先后去了大东海、天涯海角、亚龙湾等景

点，还品尝了当地的特色小吃。“阳光、沙滩、新鲜的空气……到了三亚才知道为什么会有这么多人选择来这里度假，风景真是太美了。如果有机会，我还会再去游玩。”刘女士说。

“我们准备这几天跟团去开封，除了赏菊，还要去清明上河园游玩，品尝开封夜市的小吃。”今年57岁的鲁香满怀期待地告诉记者。几天前，她刚从驻马店老乐山游玩回来。因为喜欢抖空竹，她结交了一批志同道合的朋友。平时，只要有时间，他们就会在一起抖空竹、交流经验。几天前，他们相约带着空竹去驻马店老乐山游玩。“我们先在山脚下抖空竹，再一起爬山。尽管山不是太高，但下山后还是双腿发酸。不过，对我们来说，爬山的意义不是登顶，而是享受过程，欣赏沿途风景，分享人生感悟。”鲁香说。

对于骑行爱好者武国贞来说，他外出旅行的方式就是骑行。在秋季，他骑行出游的频率也变高了。“过去，我经常在秋天骑远途，比如湖北省丹江口市、安徽省亳州市等，往返需要一周甚至更长的时间。随着年龄增长，近几年我骑行以短途为主。几天前，我跟骑友一起去了周口叶氏庄园。我们早上7点出发，出市区后就走乡间小路，享受大自然的气息，感受农民丰收的喜悦。”今年71岁

的武国贞说，他们边骑边玩，沿途遇到景点就停下来欣赏美景，心情非常愉悦。10月25日，他又和骑友骑行至召陵区青年镇，欣赏千亩红枫林。“遍野的枫叶变成了红色，风景如画，美得很。”武国贞说，趁天气正好，他准备和骑友骑行去北舞渡，参观贾湖遗址博物馆。

“近期天气较好，前来咨询外出旅游的顾客明显增多，而且以老年人居多。”漯河市鼎盛旅行社有限公司负责人曹双玲告诉记者。

那么，老年人出游，有哪些注意事项呢？“老年人出门旅游前都应体检，再根据各自的身体状况选定旅游地点、安排旅行日程，能远则远，不能远则近，不能勉强。同时，要携带平时服用的药物以及治疗感冒、腹泻等的药物。如果晕车、晕船，还应带上防晕药。”曹双玲说，秋天昼夜温差大，老年人应随天气变化增减衣服，防止受凉感冒。旅途中饮食宜清淡，尽量在住宿地的餐厅用餐，自备餐具和水杯，既方便又卫生。老年人的旅行日程安排宜松不宜紧，活动量不宜过大，攀山登高要量力而行，以免劳累过度，若身体出现不适，要就地休息或就医，同时要选择安静的住宿地。

“总之，老人要根据自身条件选择喜欢的景点，还要注意车程时间。”曹双玲说。

共享食堂让老人吃出幸福味道

■文/图 见习记者 李慧莹

“大爷、大妈，你们先进来坐会儿，马上可以吃饭了。”10月26日晚，在郾城区沙北街道海河社区共享食堂，志愿者们正在门口迎接前来就餐的老人。没过多久，食堂大厅内就坐了不少老人，他们一边等着开饭，一边拉着家常。

海河社区现有14280人，其中60岁以上的老人约5700人，约占总人口的40%。子女不在家、买菜做饭不方便，很多老人吃饭都是凑合的。“平时家里就我们老两口，吃饭很随意，有时特地多做一点儿饭，可以多吃几顿。”70多岁的孙奶奶说，社区里这种情况的老人不在少数，共享食堂的出现对他们来说不仅是新鲜事，还给生活带来了便利。

“在共享食堂，不到10元钱，老人们就可以吃到荤素搭配的三菜一汤。”海河社区共享食堂负责人赵丽秋介绍。共享食堂为第三方运营食堂，全年无休，不间断地为老年人供应中、晚两餐。60岁以上老人在共享食堂吃饭可享受8折优惠。这样既保证共享食堂的正常运营，又实现居民优惠用餐。同时，共享食堂也面向其他社会群体开放。

下午5点20分，晚饭开餐，红烧肉、芹菜炒肉、番茄炒蛋等各色菜品齐上阵。“我要两个素包子。”“茄汁鱼还有吗？家里人特别喜欢吃。”……在志愿者的引导下，老人们在窗口前排队，有的自带餐盒打包带走，有的则选择堂食。

“共享食堂环境好，菜的味道也不错，对我们老年人来说既方便又吃得舒心。”居民刘秀阁买完饭后乐呵呵地对记者说。

“昨天我买了炒三菌，孙子没吃够，嚷嚷着让我今天给他买两份。这不，我又来买了。”王爱荣老人告诉记者，她还买了4个包子，食堂又送了4杯豆浆。饭菜干净卫生、价格又实惠，她已经成为共享食堂的忠实客户了。

“老年人咀嚼和消化能力下降，吃的东西既要适口又要有营养。我们通过分锅、小炒等，保证菜的口感和热度，还提供适合老年人吃的高蛋白食物和绿叶蔬菜等。”赵丽秋介绍，他们会定期对菜单进行评估，还会根据社区老人的建议进行调整。除此之外，食堂还接受预订，为居民提供菜肴“个人定制”。为了照顾到社区内行动不便的老人，食堂还提供上门送餐服务。



老人们在海河社区共享食堂就餐。

目前，我市已经开业的共享食堂有4家，均采用社区引进、第三方运营的方式。随着老年人需求逐渐多元，社区在共享食堂的基础上，持续打造邻里共享大厅，拓展健康管理、适老化改造、老年学堂等功能，进一步提升服务老人的能力，为社区服务做“加法”。许多老人不仅在共

享食堂吃得舒心，还在这里有了新的社交，交到了朋友。

“海河社区日间照料中心与共享食堂相邻，日间照料中心经常会开展各类丰富多彩的社区活动，老人们就餐、休闲一体化，在共享邻好时光的同时，不断增强获得感和幸福感。”海河社区党支部书记王新荣表示。

王泉泠：把文学创作当作生活乐事

■文/图 本报记者 齐国霞



王泉泠和他创作的小说。

工作时，他在教育战线上兢兢业业教书育人；业余，他的文学作品散见于报刊；退休后，他把主要精力放在文学创作上。10月30日，在市区岷江路一个小区里，69岁的王泉泠拿着自己创作的小说《双槐金世缘》蓝本，向记者讲述了他退休后进行文学创作的经历。

王泉泠是郾城区龙城镇人，1980年毕业于许昌师专中文系，后进修于河南大学中文系，获得大学本科学历。近40年的教学生涯中，他教过二十多年的高三毕业班语文并兼任班主任，多次获特长教师、优秀教师等称号。

业余，王泉泠把文学创作当作生活乐事，利用碎片化时间坚持文学创作，有多篇小说和散文在国家级、省级、市级报刊发表，创作的戏剧小品公开演出的有三部。

退休后，王泉泠很快找到了努力

的方向。他说：“我不抽烟、不喝酒，有大把的时间去阅读学习和进行文学创作。经过认真思考，我决定把自己的所见所闻写成纪实小说，反映几代人的生活，表达我奔涌于胸中的情感。”

王泉泠对记者说，他的这部长篇小说《双槐金世缘》是在真人真事的基础上通过艺术加工而成的。故事以淮河源头淮源县双槐村劳动人民渴盼海峡两岸和平统一的思想感情为中心，反映了不同时期劳动人民的精神面貌，突出人民渴盼海峡两岸和平统一的情怀。

“故事中所塑造的人物原型都是生活在基层的亲友以及乡邻，就连书中那两棵拥抱着的大槐树，也是我们村头的大槐树。小时候上学，我每天都从那两棵大槐树下经过。”王泉泠说，他的创作歌颂真善美，呼唤人间真情。从创作手法上来说，小说以人物塑造为经、以时间

推移为纬讲述故事情节，重在塑造人物形象。小说只写人物在日常生活中的举动，深层的意义留给读者去思考、感悟，并用散文的语言歌颂人间大爱，让读者在感受人物形象的同时，细品内在意蕴。

王泉泠告诉记者，这部长篇小说他准备写四卷：第一卷反映残酷的战争造成父子、夫妻、兄弟分离。目前第一卷已经完稿，正在进一步校对完善中。第二卷反映天各一方的亲人相互思念。第三卷写长时间分离后，海峡两岸的兄弟、夫妻渴盼团聚。第四卷写台湾的亲人与大陆亲人团聚。

王泉泠说，为了创作这部长篇小说，他夜以继日地搜集素材，废寝忘食地写作，虽然耗费了大量精力和心血，但他乐此不疲。

目前，王泉泠还正呕心沥血创作这部小说。他希望自己的作品能早日出版发行，为人们所喜爱。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936



欢迎提供新闻线索！

生活提示

老年人成直播购物新力量

近期，电商“双11”活动正火热进行。如今，越来越多的老年人学会使用智能手机，并在直播间下单购物，且购买热情日渐高涨。

随着11月的到来，各大电商平台陆续开始了“双11”的活动。各大电商主播的直播间，出现了越来越多老年消费者。近年来，老年人不断加速“触网”，银发一族的网购热情日渐高涨。据阿里数据显示，从2016年到2018年，60岁以上的老人在“双11”活动期间活跃度不断提升，购买频次更是三年翻一番。至2020年第三季度，老年人月活跃度已远超其他年龄段用户，超出整体29.7%。京东平台数据显示，2022年10月20日20:00至10月27日24:00，老年人消费人均件数同比增长47%。

同时，如今的购物软件对老年人也越来越友好。为适应老年人需要，抖音、微信、京东、淘宝、拼多多等App陆续推出“长辈模式”，从简化信息、简化支付流程、放大字体、上线语音助手等着手，不断降低中老年人上网门槛。还有不少购物直播间专门对接中老年人需求，通过深入了解中老年人的喜好和购买习惯，精心打造产品和服务。

直播购物的兴起，给老年人生活带来了便利。然而，业

内人士提醒，涉及老年人的直播购物内容也存在不少乱象，有些老年人网龄较短，缺乏筛选和辨识有效信息的能力，要当心被不法商家套路。央视在今年的“3·15”晚会上揭露，部分主播在直播间上演“苦情戏”，在直播间里打着帮人解决纠纷、调解家庭矛盾的旗号，实则专门坑骗老人购买产品，让老人深陷其中。晚会还曝光了部分直播间雇佣水军、制造火爆假象并诱导用户下单的现象。

随着“双11”的到来，近期有不少网友反映，有些网络主播在直播间里演“苦情戏”，收割老年人的“剧本杀”卷土重来。比如，在一些销售玉石的直播间，网络主播编造各种身份，低价贩卖玉石，并雇佣水军在直播间烘托疯抢气氛，实际寄出的是廉价品。又或者，利用老年人互联网知识不足销售“三无”产品。业内人士提醒，老年人在选择直播购物时，要增强防骗意识，注意甄别信息，不要轻信主播卖惨、哭诉或打感情牌等营销套路。购买高价商品要三思，警惕主播用绝对化语气夸大商品功效或夸大商品价值。下单前可以先与家人子女沟通，不要草率下单，要守护好自己的养老钱。

本报综合

养生保健

秋季老人要预防五种病

颈部保暖防颈椎病

秋季是颈椎病的高发期。夏秋季节更替，人们往往不能准确把握天气变化，导致颈部受凉，引起血管痉挛、肌肉僵硬，长时间如此，颈椎的不适就会显现出来。建议老人在天气比较凉时，注意颈部保暖，经常做颈部保健操。

贴秋膘需预防肥胖

秋季气候会由湿变燥，脾的润化功能得到改善，人们食欲大增，体重也会增加。但要防止体重过度增加而导致肥胖。多吃新鲜的水果、蔬菜，每餐吃七成饱即可。

谨防急性鼻炎

秋季忽冷忽热的天气易造成鼻腔不适应，鼻腔内组织生

理性充血，时间太长或过重，会造成病理性鼻炎。多数急性鼻炎都是由感冒引起，因此有病史的人在秋季要预防感冒；平时多用生理盐水清洗鼻腔，可预防干燥性鼻炎，或减轻发病症状。

肠胃炎进入多发期

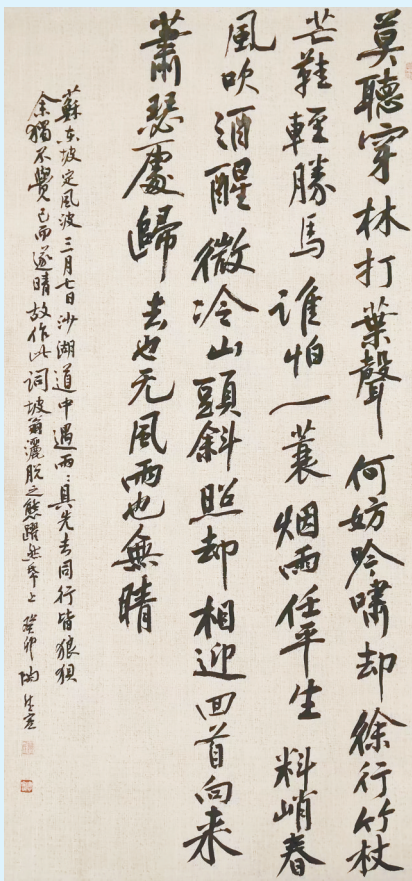
秋天人体消化功能逐渐下降，肠道抗病能力也减弱，稍有不慎就可能发生腹泻。所以秋季饮食要更谨慎，减少生冷、辛辣食物的摄入。

哮喘需要提早预防

有哮喘史的老人要注意加强耐寒锻炼，改善心肺功能。有冷空气过境时，出门最好戴上口罩。

本报综合

书画艺苑



▲苏轼《定风波·莫听穿林打叶声》（书法）

陶德宏 作

人间真情

信任

■张伍仑

今年8月的一天，我准备随团前往鸡公山旅游。按照导游的要求，要在早晨6点前到黄河广场集合，然后一起乘车前往。

我早上一般7点多起床，现在5点多就起床，还真有点儿不适应。闹钟响了两次，我才爬起来，匆匆洗漱后，带上暖水瓶，急急忙忙骑单车赶往集合地点。到了集合地点，我看了看表，比规定的时间提前了二十多分钟。趁着这段

时间，我想买点儿早餐吃。记得黄河广场南边有个卖油酥火烧的小店，我就前去看看是否开门。刚走到卖油酥火烧的小店门口，我就闻到浓郁的香味，只见一位中年女摊主正忙碌着做烧饼。这家店在此开十几年了，女摊主做的油酥火烧外焦里嫩、香酥可口，很受欢迎。

我快步走到女摊主的面案前，说：“我要一个。”女摊主一边答应一边说：“请先等一等，这几个火烧刚出锅，太烫了。”稍等了一会儿，女摊主把包好的油

酥火烧递给我，我把一张100元的票子递过去。女摊主见状，说早上刚开张，没零钱。我翻了翻钱包，确实没带零钱，就对女摊主说：“要不我去附近的商店，把100元钱找开吧？”女摊主说：“不用了，怪麻烦的，等下次一起付吧。”说完又忙活起来。本来我还想再说什么，但看见女摊主眼神里流露出的信任，只好说：“那明天一早我就给您送过来。”我边走边吃油酥火烧，心中涌起股暖流。一个油酥火烧也就3块钱，也许微不足道，但女摊主让我感受到了人与人之间的信任和尊重。她辛辛苦苦地挣钱，却将心比心替别人考虑、给予别人方便。3块钱体现了人与人之间的包容和理解，折射出这个社会和谐、诚信、美好的一面。

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画，这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您都可以动笔写下来，与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品，或者生活中的巧手小制作等，也可以在这里展示。投稿请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱13938039936@139.com

联系电话：13938039936