

海南有个“漯河村”

■本报记者 朱 红

在海南省澄迈县，有一群来自漯河市的“候鸟”老人，他们守望相助、抱团养老，建起了“海南漯河村”。近日，记者通过电话对他们进行了采访。

抱团养老 乐享生活

“其实，‘海南漯河村’是我们微信群的名字。”石进才是“海南漯河村”的“村长”，他向记者介绍了“村情”：随着生活观念的改变，近年来，我市一些退休老人选择到海南过冬。澄迈县是“世界长寿之乡”，吸引了不少漯河人。大家自然而然开始抱团养老，很多人因此成了朋友。2018年，大家建立了一个名为“海南漯河村”的微信群。因德高望重、乐于助人，石进才当选为“村长”、丁学亮被选为“秘书长”。据了解，目前，“海南漯河村”有“村民”100多户。每年11月左右，“村民”陆续从漯河赶到海南，第二年5月之前返回漯河。

“在时间上，大家可以根据自家情况进行调整，都是自主掌控。”石进才说。在“海南漯河村”，“村民”经常开展集体活动，生活多姿多彩。每年春节，“村民”都齐聚一堂，共庆新春。今年2月8日，“村民”再次聚在一起，载歌载舞、共同举杯，庆祝龙年春节。据丁学亮介绍，当天，大家唱歌、唱戏、跳舞，十分热闹。



“村民”共庆新春。

万炳信 摄

不仅如此，春节期间，“村民”还举办春晚、摄影展等。“几乎每天都有新花样，人人都很开心。”丁学亮说。

平日里，大家也经常相约游玩，相处得十分融洽。2024年元旦，十几户“村民”聚在一起，唱歌跳舞、自娱自乐。“很多人以前不认识，都是通过‘海南漯河

村”成了好朋友。”丁学亮说。

守望相助 共度晚年

身处他乡，丰富多彩的集体活动迅速拉近了“村民”的距离，让大家的感情一年比一年深厚。“到了这里，我们就是一个

大家庭，无论谁有事，只要说一声大家都会去帮忙。”石进才说。

在“海南漯河村”，大家有啥事儿都会找老石。据了解，石进才2009年在海南买房，对当地环境比较熟悉。新去的“村民”有困难都会找他帮忙，包括买房、租房、用车、看病等。在石进才带动下，大家都乐于助人。“村民”安先生常常义务开车接送“村民”；邢先生将从漯河带去的红薯粉条分送给其他“村民”；微信群里原素琴每到节假日就邀请单身“村民”到自家过节；姜先生的邻居患病，他忙前忙后帮忙送医……在“海南漯河村”，邻里和睦、相亲相爱的故事有一箩筐。

“村民”万炳信也是个热心肠。每次集体出游他都忙前忙后，帮大家拍照片、录视频。由于万炳信的摄影技术好，很多“村民”向他请教。为满足大家的愿望，万炳信索性举办了免费培训班。今年初五，他和学员们从上千幅照片中挑出100多幅，举办了摄影展，展示大家的学习成果。

“有了‘海南漯河村’，我们就有了主心骨，生活上、精神上都有了依靠。”“生活上有人帮、想玩耍有人陪、想学习有人教，我们‘村里’的生活既和谐又幸福。”“老有所学，老有所乐。我们在这里住得放心，孩子们也安心。”采访中，一些“村民”向记者表达了心声：抱团养老让“候鸟”老人有了更多的安全感、幸福感。

■文/图 本报记者 张玲玲

近日，在会展中心乒乓球馆内，一群老年人正热火朝天地打乒乓球，李静波就是其中一位。“好球，好球！”李静波右手执拍，身体闪转腾挪，不时来一个精彩扣杀，赢得围观者连连叫好。

李静波今年74岁，腿脚麻利、腰板硬朗，看起来比实际年龄年轻。“长期打乒乓球让我的身体保持健康状态。我锻炼了身体，又愉悦了心情。”李静波笑着说。

李静波与乒乓球的缘分，要从学生时代说起。“上学时我就喜欢打乒乓球，参加工作后常利用业余时间打，而且只要单位组织比赛，我都积极参加。”李静波说，退

休后，每天下午打乒乓球成了他的生活习惯。“打乒乓球不需要太大力量，力量越大越不容易放松，动作要慢要柔。初学者可以先练习往上打，判断落球点，一点点积累技巧……”李静波侃侃而谈，介绍多年来积累的经验。

自2010年退休后，李静波有了更多时间打乒乓球。为了提高打乒乓球的技能，他经常参加市里的各类乒乓球比赛，并自费参加省级甚至国家级的比赛，且取得不俗成绩；在“漯河市老年乒乓球友谊赛”中获得男子组个人第一名，在河南省老年人乒乓球男子组比赛中获得第三名，在2013年中国乒乓球协会会员联赛（安徽阜阳站）中获得男子单打第四名。“参加比赛

不一定要赢，主要是通过参加比赛提高球技，提升临场应变能力和心理素质。”李静波说。

在球馆里，只要有人请教，李静波都会热心指导。采访中，球友说起李静波都竖起大拇指。今年69岁的许长安是几个月前才与乒乓球结缘的。“我是零基础，很幸运遇到了李老师。每次陪我打球，他都非常耐心，除了纠正我的动作，还教给我很多技巧。”许长安的言语中充满了感激之情。虽然他学的时间不长，但进步很快，1月份还参加了市老年人体育健身乒乓球比赛。

“李老师是个热心肠，又是乒乓球高手。我们遇见问题，他总是不厌其烦地讲解。李老师性格开朗、平易近人，我们都愿意跟他交往，都很尊敬他。”球友黎松明说。

多年来，李静波通过乒乓球结交了很多志同道合的朋友。平时，他们除了一起打球、切磋球艺，还聊家常。“不论谁遇到烦心事儿了，大家在一块儿聊聊，开导开导也就没事儿了。”李静波说。



李静波在打球。

除了打乒乓球，李静波还喜欢骑行、吹口琴、下象棋、拍视频，每天的生活过得很充实。“老年人一定要培养自己的兴趣，老有所为、老有所乐。希望老年朋友都能找到自己的爱好，乐度晚年。”李静波说。



多味晚晴

我给老妈压岁钱

■张燕峰

老妈已经90岁高龄，耄耋之年的她丝毫没有垂垂老态，耳聪目明、思维敏捷、口齿流利、腰身挺拔、精神矍铄。

自从五年前老爸去世后，老妈就备受我们全家宠爱，成为我和哥哥、姐姐共同的“掌上明珠”，大家戏称老妈为“老公主”——我们把对老爸的那份爱也投注到了老妈的身上。

春节临近，我给老妈买了一件漂亮时尚的大衣，还网购了一套喜庆的红色内衣。姐姐则给老妈买了新裤子和软底羊皮鞋，嫂子给老妈买了毛衣和袜子。一想到老妈换上新衣后神采奕奕的样子，我就忍不住笑了起来。

大年初二，我载着安和安爸驱车三百里回家给老妈拜年。打开门，看见老妈站在玄关处对着我们微笑，衣着是那么得体，神情是那么优雅，笑

容是那么亲切迷人，顿时，旅途的劳累和疲惫荡然无存。

我大声说：“妈妈过年好！”老妈也笑着回应道：“老闺女过年会更好！”然后，母女俩紧紧拥抱在一起。

这时，安和安爸也上前给老妈拜年。老妈又给他们父子俩大大的拥抱，并说：“你们都是家中的顶梁柱，新的一年会发财多多、福气满满！”老妈一边催促我们坐到沙发上歇脚，一边转身要给我们倒水。我拉着老妈坐到沙发上，从包里掏出红包，对老妈深深鞠躬，笑着说：“老妈您真了不起，又健健康康长大了一岁。您要继续努力，向百岁老人的目标冲刺啊！”说着，我弯腰恭恭敬敬地把红包奉上：“老妈，这是给您的压岁钱，也是对您完成90岁目标的奖赏。”母亲笑眯眯地连连摆手：“不不，我不缺钱。你赚钱很辛苦，还要

给儿子买房，压力很大。”

“您是‘福气王’，知道您不缺钱，但要允许我表达对您感恩和祝福，请您一定要接受啊！”我笑着坚持。

老妈见我说得诚恳，就不再推辞，高高兴兴地接受了。之后，安和安爸也掏出他们预先准备的红包塞到老妈的手里。老妈笑得合不拢嘴。

休息了一会儿，安和安爸去厨房准备午餐，我和老妈坐在沙发上继续聊天。这时，煦暖的阳光透过宽大的玻璃窗照到屋里，老妈沐浴在一片明亮的光辉中。我仔细端详老妈：根根白发闪烁着耀眼的银光，眼眸中荡漾着欢喜幸福的涟漪，那些深深浅浅的皱纹里都蕴含着豁达和睿智。我的心愈加柔软起来，情不自禁地抱住了老妈，投入她温暖的怀抱，闭着眼无比陶醉地说：“妈妈，有您在，我永远是一个幸福的孩子。”

沉甸甸的行李箱

■刘 瑜

我定了大年初八的返程高铁票。初七晚上，我正在房间收拾行李，母亲提来满满一筐食物，让我装入行李箱。

我一看，有油炸的小河鱼、冻成块儿的扣肉，还有被剁成一小块一小块的腊鸭腿……母亲一边帮我装箱，一边指着保鲜袋上贴好的手写标签，嘱咐我不要弄错了。接着，她又仔细交代，到家后哪些东西要放在冷冻室，哪些放在保鲜室就可以。

码完这些袋子，母亲又把几袋鼓鼓囊囊的零食塞进箱子，都是我爱吃的。看着满满当当的行李箱，我想起

每年春节的返程高峰期，网络上都会掀起一番“晒”回城行李的热潮。像我一样坐高铁归乡的朋友，返程的行李箱必定塞得快被撑破，恰如网友所说：“有一种爱，叫作恨不得把全世界塞进你的行李箱。”开私家车回家的朋友，父母总把后备箱塞得和菜市场一样，除了早早准备好的腌制品、卤制品及各种干货，还有豆腐和饺子，甚至有从地里现摘的新鲜蔬菜。

这时，母亲嘴里咕嘟着快步走出房间，回来时双手捧着一罐红通通的豆腐乳，说：“差点忘了这瓶豆腐乳，这是给你新做的！”母亲将豆腐

乳放在餐桌上，拿出一大卷卫生纸和一卷宽胶带，先在罐子裹上几层卫生纸，又用宽胶带结结实实缠绕了好几圈，又套上塑料袋塞进我的行李箱。看实在塞不下，才把箱子锁紧。拎着这沉甸甸的行李箱，想着母亲为我准备这些土特产的忙碌身影，我的眼睛模糊了。

终于，行李箱实在是挤不出一丁点缝隙了，我合起箱盖，双腿跪上去使劲挤压，才把箱子锁紧。拎着这沉甸甸的行李箱，想着母亲为我准备这些土特产的忙碌身影，我的眼睛模糊了。

诗词雅韵

过大年

焦仁峰

爆竹声声礼花妍，亿万军民过大年。
战士巡逻国土处，人民载舞大中原。
家家聚首开怀笑，户户团圆举杯欢。
万众齐歌歌盛世，春风化雨润人间。

书画艺苑



锦上添花

张秀英 作

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



节后老年人如何做好自我关怀

■王晓景

案例：过完年，李阿姨觉得身心疲惫，老人孩子、亲朋好友，每个人的需求她照顾得十分到位，但即使自己有点儿不舒服，也不愿意说出内心感受，她感到越来越累。王大爷则有些消沉，因为患病，一家人原本计划趁假期外出旅游，结果只能陪自己待在家里，他觉得自己成了家人的负担。很多老人感慨，有时候从电视或手机上看到别人讲要学会爱自己、关怀自己，可是又困惑于该怎样做才能有效滋养自己呢？

分析：心理学上，自我关怀又叫自我怜悯、自我同情，是对自身幸福负起更多责任。具体操作为：在面对困难、挫折、痛苦、失望等不好的情境时，对自己消极的状态能保持开放和友善的态度，能安抚和关心自己。换句话说，就是用对待好朋友的方式，满怀爱意和善意对待自己。

对策：停止自我批判。比如不用或少用“老了、不中用了”等自我否定的话语，接受自己的瑕疵和失败，不一味谴责，理解自己随年纪增长会行动迟缓、记忆退化，身患疾病需要人照顾。可以尝试在纸上写几个关怀短语，如“我因为患病行动不便而心烦意乱，有这种想法是很正常的”，或者“如果朋友或亲人变成我这样，我会接纳他，我也想这样对待自己”。

积极安慰自己。如果不知道怎么对自己投以关切和抚慰，那就想想自己是怎样安慰沮丧的老友。把自己当成最好的朋友，向自己传递出温暖、友爱和关怀。不把自己当成待解决的问题，而是把自己看作有价值的、值得关心的人。

拥抱广阔世界。要认识到生命的脆弱和复杂，认识人的局限与渺小，不把目光偏执地聚焦到自己身上。你此刻遭遇

的并不只发生在你身上，可以换一个角度告诉自己：“我所经历的并非只有我一个在感受，许多人都有类似经历，我不必为此感到羞愧或不好意思。说到底，我们都是人群中普通的一员罢了。”有条件的，可以加入兴趣小组或者互助小组，对当下更易接纳、从容。

记录情绪日记。记录当天的情绪，特别是痛苦情绪，如难过、羞愧、害怕、愤怒等，尝试不带批判，不夸大也不缩小；提醒自己不是唯一痛苦的人，其他人也会有类似体验。

学会拥抱自己。在感觉糟糕，或察觉自己紧张不安、悲伤自责时，可以给自己一个拥抱。要带着爱、关切与温柔，双手穿过肩膀紧紧拥抱自己，可以每天数次，持续一周或数月。据研究显示，我们皮肤极为敏感，身体接触会释放催产素，提供安全感，平复消极情绪。

生命中，总有不受控制、不在我们选择范围之内的事情发生，及时给予自己友善与关切。只有当我们能自我关怀，才能不自觉地去关怀他人、理解他人。比如，有时候我们看到一个人冷漠，是因为他还没有学会爱。只有爱自己的人才会有爱的能力，才有爱的经验。

作者系国家二级心理咨询师，社会工作者



养生保健

练引背操强健五脏六腑

人的后背密布着脏腑的俞穴，对脏腑的病气和风湿暑湿等邪气很敏感，但背部常缺乏锻炼。现在推荐一套锻炼背部的“引背操”，这是健身气功、马王堆导引术中“引背”动作的节选，经常练习可锻炼腰背、强健脏腑。

1.两脚前后站立，重心在前脚，后脚跟提起，两臂提到胸前，掌背相对，目视前方。

2.身体重心后移，身体后坐，后脚跟下落，两掌心向外，伸臂屈腕，含胸拱背，眼睛看手腕相对处，略停两秒。含胸拱背时呼气，有助于加大

抻拉幅度。

3.身体重心再前移，两掌下落按在体侧，像手扶桌子一样，然后重复提臂拱背动作，重复的次数以后背舒适为度。通过这个伸臂拱背的动作，可把平时像铁板一块的后背巧妙地揉拉开，从而改善肩背不适。

在做操的基础上，还可多做俯撑动作。俯撑比俯卧撑的强度要小，随时随地都可以做。手扶窗台、桌子或者墙，然后像做俯卧撑一样屈伸胳膊，从而锻炼僵硬的背部肌肉。开始时做10次，逐渐增加练习的次数。 丁丽玲

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写画画，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。