

兴趣爱好广泛 点亮幸福晚年

■文/图 本报记者 张玲珍

抖空竹、舞高杆龙、打篮球、养盆景、练书法、骑行……70岁的张国强老年生活充满了乐趣，每天的活动安排得满满当当。“我喜欢这种既忙碌又充实的生活。”11月12日，张国强对记者说。

张国强个头不高、头发斑白，但精神矍铄且性格开朗。与张国强交流，记者觉得他不像一位老人，倒像是一个充满活力的年轻人。

“哇，太厉害了！”“这是怎么做到的？舞得这么流畅。”在市区西大街的一处操场上，张国强在练习高杆龙时赢得不少市民称赞。只见他手持黑色的长杆，动作柔韧有力，一条彩色长龙在他的挥舞下翻腾起舞。“这叫高杆龙，杆长9米，上面的龙带长15米，舞起来难度较大，基本功不扎实就舞不好。我还有一条龙带长23米，舞起来更有气势。”张国强说。

张国强所说的基本功就是抖空竹。四年前，张国强接触到空竹后便喜欢上了这项运动。“要想抖好空竹并不容易，得勤学多练、多琢磨。”张国强说，他用三个月的时间学会了抖空竹，其间多次受伤，但从气馁。在学会抖空竹后，他便开始增加难度：特大空竹、双轮、双轮带双龙……抖空竹技艺



张国强在练习抖空竹。

娴熟后，他经常外出参加各种表演和比赛，先后获得“三利杯”2022年中国·保定国际空竹艺术节铜奖、2024年“小岗杯”全国龙凤鞭陀大赛一等奖。

除了抖空竹，张国强还自己制作空竹。“我有三个大空竹，直径分别是50厘米、60厘米和80厘米。最大的一个空竹净重11斤多，是我在网上搜索图片后买来材料自己做的。如果买成品，一个得

千把块。”张国强说。在他家的院子里，记者看到一个棚子里放着各种各样的工具。

张国强的家是一个独门小院，楼顶是他养盆景的地方。“只要一到楼顶我就非常放松，修盆景时特别能静心。细致地修剪一枝一叶，看着盆景越变越美，我非常有成就感。这个盆景原是一棵迎客松，枯死后的枝干别有一番韵味，我就把它修成了盆景，修完很漂亮。”张国强说，为了学习修盆景，他特意买来《中国盆景艺术》《盆景制作与养护》等书籍。

张国强的书桌上放着不少练习书法的纸张。“我虽然读书少，但喜欢书法，没事儿就爱练字。”张国强说，他练习书法的场地不受限制，有时在街边看到店铺门头的字漂亮，就随手找块小砖头或者捡一根树枝在地上照着写，回家后再在纸上练。

张国强还有打篮球和骑行的健身习惯。除了雨雪天气，每天早上6点，张国强会准时到附近的篮球场和同伴打一个小时的篮球；每天晚饭后，张国强会和老伴一起骑行一个多小时。“生命在于运动。我身体健康，跟喜欢运动有很大关系。每天我都感觉时间不够用，过得很充实。”张国强说。

坚强面对生活 舞出夕阳风采

■文/图 本报记者 于文博

“热爱生活不分年龄。只要心态年轻，老年人也能拥有精彩的生活。”11月12日，67岁的徐金花在接受记者采访时表示。

当天，记者见到徐金花时，她正在召陵区天桥街街道漓江路社区活动室练习舞蹈。据了解，60岁那年，在朋友的引领下，徐金花成为一名广场舞爱好者。“我在三庭轩小区居住，跳广场舞的地方就在小区门口。当时跳舞的时间是晚上7点到8点，我每天都去。”徐金花说。

刚开始的时候，在舞蹈方面零基础的徐金花站在队伍后面跟着别人跳。为了尽快提升广场舞水平，她每天练习，反复琢磨动作。有付出就有回报。徐金花进步很快，跳舞的位置从队尾逐渐到了队首，后来还承担起领舞任务。

“我记性比较好，很多动作跳一两遍就记住了。”徐金花说，成为领舞以后，她开始在网上找一些广场舞视频，自己先跟着视频学习，然后再教给其他人。徐金花教得认真细致又有耐心，许多人都愿意跟她学习。

“跳广场舞能够锻炼身体、愉悦心



徐金花在练习舞蹈动作。

情，我是越跳越有劲儿。”徐金花告诉记者。随着时间的流逝，徐金花对广场舞的喜爱日益加深，丈夫还为她购买了音响等设备。

2019年，徐金花的丈夫因病去世，沉浸在悲伤中的她一时无法走出来。一起跳广场舞的很多朋友到家中看望、开导她，帮她摆脱了悲伤的情绪。

徐金花不仅在自家小区门口跳广场舞，还参加了漓江红琴艺术爱心团，并且参加了模特表演培训。因为个子较矮，徐金花上台表演的机会并不多，但她每次学习训练都很刻苦。“学习模特表演，让我的形体有了较大变化，也让我增加了自信，对跳广场舞很有帮助。”徐

金花说。

通过跳广场舞和参加模特表演，徐金花不仅在形体上有了明显变化，内心也变得更加坚强。2022年，徐金花的女儿不幸离世，她再次承受了失去亲人的痛苦。“人痛苦的时候不能总待在家里，要多出去走走，给自己找点事情做，转移一下注意力。”徐金花说，为了化解失去女儿的痛苦，她把自己的生活安排得满满当当。

除了跳广场舞，徐金花还承担起为团队拍摄视频的任务。2019年，徐金花就开始使用抖音，并学会了视频剪辑、配音等技巧。“大部分视频、照片是队员平日演出、训练的情景。我每次拍完以后发到微信群里，大家可以自行下载。”徐金花说，她还将拍摄的素材进行剪辑编制，在征得大家的同意后发布到抖音平台上。截至目前，她在抖音平台已经发布400多个作品，不少网友纷纷点赞并评论。

在提升自己的同时，徐金花还积极参加公益活动，为他人送温暖。义务演出、捐助困难群众……徐金花的爱心得到队员的称赞。“金花姐给咱们作了榜样。她乐观坚强、充满爱心，值得我们每个人学习。”漓江红琴艺术爱心团负责人徐红琴表示。

老有所乐、老有所为，徐金花一直保持着对生活的热爱，把老年生活过得丰富多彩。“做一个开心的人、有用的人，我觉得生活充满了幸福。”徐金花说。

往日情怀

记忆中的王曲村

■王庭倬

1934年，我出生在河南省临颍县王曲村，今年90岁了。

王曲村是我的老家，是生我养我的地方。我的父亲是地地道道的农民，母亲是勤劳朴实的家庭妇女。

我出生在农村，十几岁便开始干农活儿——清晨起来打扫庭院卫生，中午母亲做饭我烧火，下午水缸没水我挑水。我记得第一次挑水时，水桶在井里不听使唤，浮在水面上左右摇摆就是不入水，折腾了好大一会儿才打上来一桶水。后来跟大人学打水，慢慢掌握了“左右摇摆，一升一降，水入桶满”的诀窍，打起水来才得心应手。现在大家都喝上了自来水，但老井仍深深留在我的记忆里。

王曲村的布局颇为讲究，呈“龟背”形，十字街地势最高，南北大街从高到低，东西大街东长西短、平直向前。每天早上有集市，十字街除了卖生肉外还卖熟食，有糕点、油条、烧饼、豆腐脑、糊辣汤；东大街卖各种蔬菜，摊位很多。赶集的人很多，都是附近村庄的农民，或提篮或背包来采购。

在我的记忆中，王曲村有城门和城墙，城墙一周有三个城门，即东门、南门、北门，西边城墙是颍河河堤。三个城门中最好看的是北城门，飞檐斗拱，风格独特，展现了工匠高超的建造技艺，令人赞叹。北城门一楼是人行通道，过人过车；二楼向北是平台，向南是阁楼建筑。北城门有震撼人心之美，是多种艺术门类的有机结合。王曲村的古迹很多，北城门里左边有一个“火神爷庙”，南城门里也有一个庙，名字我不记得了。还有一个古祥寺，最后一个大殿据说是“千手千眼佛殿”。殿内佛像虽然没有了，但墙上模糊的印记可以看出佛像的高大。

王曲村最使我难忘的是那棵千年银杏树。每年秋天，银杏果熟了，我和小伙伴便在树下捡着吃。每次回老家，我总要去看看这棵银杏树。站在树下抬头看，我似乎看到了一种生生不息的精神，还有高山一般的风骨。除了银杏树，我的记忆里还有家乡的柿树、枣树、桃树、梨树等。如今忆起，似乎还能从舌尖生出那些果实的酸甜味道。我想，这就是乡愁的滋味吧！

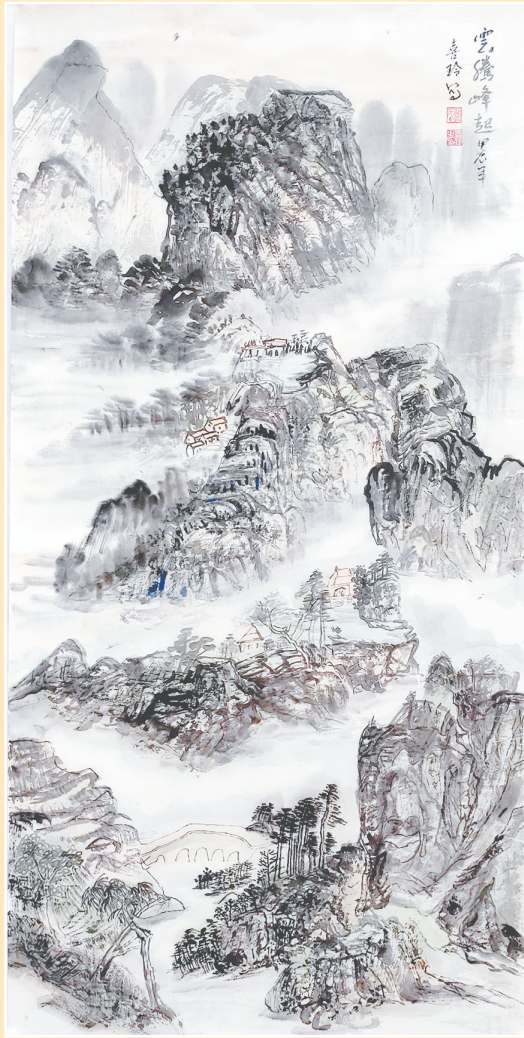
诗风词韵

十月金秋下江南

■郭俊珊

十月金秋下江南，
车轮滚滚向前。
沃野千里稻花香，
水秀鱼肥浪花翻。

洁净楼宇翠竹绕，
看家翁妪笑开颜。
人人夸赞江南好，
载歌载舞太平年。



云腾峰起（国画）

冀喜玲 作

老年人如何保持良好的社交生活

案例：

杨女士的儿子说：“我母亲退休后，每天在家不是看电视就是躺在床上刷抖音，还经常跟我说好无聊。我工作很忙，无法做到经常探望她，感到很无奈。”杨女士也很苦恼，说退休后好像与世界隔绝

了，坐在空荡荡的家里，常常被孤独感所包围。

分析：

老年人的社交环境深刻影响着生活的满意度和幸福感。随着老朋友的不断去世或搬家，老年人的社交范围在不断缩小，再加上身体条件的限制和对新技术的适应等问题，他们更难与亲友、社区等保持密切联系。

孤独与社会孤立是公认的导致一系列慢性疾病产生的因素，如痴呆、心血管疾病和抑郁症。社交生活丰富的老人，认知能力的减退要比那些孤立的老人晚9年。

对策：

注重家庭内的联结。和家人定期联系，每周选一天时间跟他们视频通话，或

每天一起散步，或每月一起近途旅行。最重要的是这些小事要坚持下去，形成一种生活习惯。

保持老朋友之间的联系。老朋友之间有无法磨灭的共同记忆，可以引起共鸣。试着联系多年的老朋友，或许突然给他们打电话和发信息会有些尴尬，但要努力克服这种感觉。主动给他们发信息或打电话，向他们问好，或许那些老朋友会感谢你先联系了他。

拓展新朋友的圈子。积极加入社区相关的社团或兴趣小组，与志同道合的人一起分享爱好。可以尝试目前流行的“搭子”社交，如跳舞“搭子”、旅行“搭子”等。与年轻人多交往，最好有忘年交。年轻人充满活力、思维敏捷，善于接

受新事物，与他们交往能激发老年人的好奇心和童心，有助于老年人保持愉悦心情。

运用数字化手段。智能手机、电脑是我们与外界沟通的桥梁，老年朋友要经常运用社交软件与家人、朋友视频通话，保持联系。但也要注意，不要让线上社交成为我们与这个世界之间唯一的沟通方式，否则孤独的问题会更严重。

孤独作为一种主观的情绪感受，覆盖了各个年龄段。老年人不要刻意给自己制造一些心理上的樊篱，不要将自己当成一个孤岛。现在就尝试着走出去，相信有新的朋友在张开双臂接纳我们。

本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓景

银龄宝典

劳逸结合 做好健康管理

450克），容易增加衰弱风险。

北京大学第三医院老年内科副主任医师王征指出，从衰弱前期发展到衰弱没有明确的时长，因人而异。近期罹患疾病、家庭或工作发生变故等，都可能使身体功能在短时间内出现重大变化。女性身体功能往往弱于男性，更易受到衰弱的影响。该研究发现，70岁~74岁是女性衰弱的高发期，之后患病率有所下降，或因女性提高了对身体的关注度，进行了有效的健康管理。

研究提到了影响衰弱的三个因素：一是运动太少。运动可以显著改善老人生活质量，减少与年龄相关的氧化损伤和慢性炎症，但频率和强度太低都难以降低衰弱风险。二是主食吃太多。这是因为过量摄入碳水化合物会导致肥胖和超重，增加衰弱风险。三是工作太累。研究中提到，工作包含了家庭劳动。女性时常需要照顾父母和子孙，并在做家务的同时提供情感支持。如果被占据的精力过多，可能导致身体吃不消，心理压力大，进而引发衰弱。

王征表示，老年女性要想预防衰弱，需要先了解自身健康状况，接受年龄带来的身体机能变化，并积极调整，控制好危险因素，比如监测血糖、血脂等指标，适量摄入主食，注意劳逸结合，调节好心态等；可适当结合个人状况进行针对性训练，比如生活能自理的老人每周进行3次中高强度的有氧运动，每次半小时以上；最好能定期前往正规医疗机构检查，监测身体变化。

据《生命时报》

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！



本版组稿：苏艳红 赵姬琼



衰弱主要表现为脆弱性增加、抗应激能力和维持平衡能力下降，容易引发一系列不良后果，降低老年人生活质量。临床中，“衰弱指数”是评估衰弱程度的重要指标。如果个体满足自觉疲劳、握力下降、步速减慢、身体活动减少和体重减轻（超过3000克或体重的5%）中的一项，可视为处于衰弱前期；满足三项，即为衰弱。近日，一项发表在《英国医学杂志·公共卫生》上的新研究显示，我国半数老年女性都处于衰弱前期。

该研究共纳入1044名60岁以上女性。复旦大学附属华东医院研究人员通过问卷收集参与者的基本信息、饮食情况、日常行为等，发现参与者中15.9%处于衰弱状态，50.29%处于衰弱前期，总体患病率先增加后下降，在70岁~74岁年龄段达到顶峰。不运动或每天运动少于0.5小时、工作太累、吃太多主食（每天多于