

银发模特队 秀出最美“夕阳红”



模特队成员在排练。

■文/图 本报记者 于文博
“一二三，走……”“注意跟上节奏……”2024年12月6日，源汇区马路街街道八一路社区活动室内温暖如春，时尚模特队的队员正在训练。记者看到，队员

个个活力四射、神采奕奕。她们身姿优雅、步伐轻盈，随着音乐不断变换队形，脸上洋溢着自信的笑容。
时尚模特队成立于2019年，目前共有队员12名。每周三、周五，她们会在八一

路社区活动室开展活动。“我们是一支老年模特队，年龄最大的队员72岁、最小的60岁。”时尚模特队队长孙爱琴说，“虽然队员们年龄不小了，但大家刻苦训练的劲头一点儿也不比年轻人差。”

日常训练中，队员们反复练习、研究每一个动作和表情，力求达到完美。每周两节的训练课，基本没人缺席，大家分秒必争地练习。有的队员不仅在课堂上专心学习，回家后还继续练习。“每次训练，都可以看出大家比上一次有进步。”孙爱琴欣慰地说。

如今，时尚模特队创作了不少节目。这些节目从动作编排到音乐、服装、道具的选择，都由队员们精心设计。“不同的节目有着不同的气韵，或温柔或明快或热烈。”孙爱琴说，在节目创作过程中，她们会费尽心思反复调整，确保节目既契合主题，又能达到更好的舞台效果。“虽然有时节目还得推倒重来，但是既然做了，我们就要尽力做到

最好。”采访中，队员纷纷表示。

刻苦训练换来了阵阵喝彩。在八一路社区开展的各类活动中，时尚模特队的节目时常担当“重头戏”，《秋水伊人》《最美中国》《水韵江南》等节目都得到了观众的认可与称赞。“听到观众的掌声和喝彩，我们心里比吃了糖还甜。”孙爱琴脸上挂满笑意。

时尚模特队不仅展示了当代老年人热爱生活、积极向上的精神风貌，还带动了更多老人追求健康、美丽。“这几年下来，我明显感觉自己身体更健康了，精气神都跟以前不一样了。”69岁的陈中华受朋友邀请加入时尚模特队，她告诉记者，“自从加入模特队，我不仅形象上变年轻了，心态上也更年轻了。现在在家里，我就是活跃气氛的那一个。家庭氛围也更好了。”“我们会一直保持对生活的热爱和对美的不懈追求，秀出老年人的最美夕阳红。”孙爱琴说。



八旬老党员 基层献余热



■文/图 见习记者 李沛真
“虽然退休了，但我还是希望能发挥余热，力所能及地做好一名党员应该做的事。”接受记者采访时，焦国欣说。2024年12月4日，记者来到市城乡一体化示范区老应村，见到了年过八旬的焦国欣。焦国欣年轻时曾在部队当兵，退伍后回到家乡成为老应学校的校长。后来他当选老应村村委会主任。任职期间，焦国欣带领村民种烟、种棉花等经济作物，使村民走上致富路。

如今，早已退休的焦国欣跟老伴张爱连一起过着幸福的晚年生活。焦国欣和张爱连今年都80多岁了，但两人都精神矍铄。两人育有两儿一女，每逢周末或节假日，孩子们都会回来看望焦国欣老两口。

虽然已经不在工作岗位，但作为一名老党员，焦国欣依然积极参与村里各项事务，发光发热。2014年至2017年，焦国欣成为村里监督委员会的成员。“他积极参与‘阳光村务’工作，得到了大家的一致好评。”老应村党支部书记应朋伟告诉记者。2016年7月，焦国欣荣获“光荣在党50年”纪念章。这个奖章对焦国欣来说意义非凡。作为一名老党员，他一直身体

力行为群众服务。这个奖章，是他多年付出的见证。2017年，中共黑龙潭镇委员会授予焦国欣“优秀共产党员”称号。“焦国欣经常参加村里组织的活动，并给年轻党员讲课。”村委委员焦海亮告诉记者。2022年，焦国欣被郾城区人民政府征兵办公室聘为廉洁征兵监督员。虽然已退伍多年，但能为征兵工作贡献自己的力量，焦国欣觉得很自豪。



张如意：“棋”乐无穷五十载



张如意在思考棋局。

■文/图 本报记者 孙震
2024年12月22日，在市职工棋院，象棋爱好者张如意和李跃峰在棋盘上排兵布阵。他俩时而皱眉沉思，时而果断落子。棋盘之上兵来卒往、炮飞马跳，奇招频现，让棋友们直呼过瘾。

“张如意下棋敢于搏杀、善使炮局。在

象棋大战中多次以凌厉之势攻杀。”一旁观战的市象棋协会会长陈春峰说，前不久，在全国业余棋王赛河南赛区漯河冠凤农牧杯象棋大赛暨漯河市老年象棋大赛上，张如意面对众多省内外高手，就是凭一股拼劲，最终获老年组冠军。

今年58岁的张如意是漯河经济技术开发区邓襄镇后安村人，八九岁时他就爱看村里的老人下棋，看得多了，慢慢地也懂得一些下棋知识。张如意初中毕业后在家种地，农活儿不忙时，他走南闯北打零工。不管到哪儿，他都会抽空儿看别人下棋，然后自己回去钻研、学习。

2000年，34岁的张如意信心满满地到市文化宫参加全市象棋比赛。但是，第一局对弈就败北了。下了这么多年象棋，为什么差距这么大？他虚心请教在旁观战的高手，寻找原因。“下象棋光凭热爱和激情是不行的，得按路数走。你得多看有关象棋的书。”得到答案，张如意连声道谢后直奔书店。

“我入手的第一本书是中国象棋大师黄少龙编著的《马炮争雄》。该书系统介绍了中炮对屏风马布局，是象棋爱好者学习这种布局不可多得的一本好书。”张如意说。

当时他上有老、下有小，家庭生活的重担都落在他一人身上。于是，他白天打工挣钱，晚上看书学习。在维持家庭开销之余，他会购买一些关于象棋方面的书籍。他爱书，但不迷信于书。一些棋局经过拆解分析，他发现书上的行棋之法并不完全适合每场实战。“比赛的临场经验、选手的顽强精神很重要。要敢于亮剑，不能保守。”张如意说。

一次到云南打工，得知当地高手“王眼镜”棋艺高超，张如意便一心想与其较高低。结果因为经验不足，“王眼镜”让他双马，他还是输了。他苦思冥想后，最终寻得破解之法。功夫不负有心人。后来的一次对弈，他终于赢了“王眼镜”。一次，他找到当地一家企业的象棋冠军比试，但被婉拒。后来，他再三恳求，终于与其对弈，但遭遇惨败。知耻而后勇。几个月后他的棋艺大增，再次交手终于获胜。在与高手的多次交流中，张如意逐渐悟出象棋蕴含的哲理：世事如棋局局新。下棋唯有宠辱不惊，方能应变自如。

“2000年到2009年的这十年里，我不断看书学习、找高手对弈。”张如意说，这十年里，他丰富了理论知识和实践经验，棋

艺日益精进。

2010年至2019年，张如意与棋友参加省、市象棋类的个人赛、团体赛，逐渐开阔了眼界，屡获大奖，成为我市象棋爱好者中的佼佼者。

“在又一个十年里，我不但多次拿到了好名次，还见证了咱漯河业余象棋的跨越式发展。”张如意说，2010年，当时漯河的业余象棋水平位居全省中下游，到2019年已稳居第一方阵。原因有两点：一是2010年前后，我市开办了多家棋院，培养了许多爱好象棋的孩子。到2019年，这群孩子逐渐崭露头角。二是这些年各级象棋赛事越来越多，给棋手提供了以赛代练的平台。

2020年，张如意考取了象棋项目二级裁判员资格证。2018年和2024年，张如意连续两届当选市象棋协会副会长。在他看来，我市很多年轻的象棋爱好者雨后春笋般涌现，并且在各项赛事中取得不俗战绩。作为一名曾经在棋坛驰骋多年的老将，他很骄傲和自豪。他更愿意退居幕后，帮一帮、带一带，让更多年轻棋爱好者参加对外交流活动和省、市的一些大赛，推动我市象棋事业蓬勃发展。

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：15839581210

欢迎提供新闻线索！



家有“网瘾老人”怎么办

■王晓景

案例：

“我爸经常熬夜刷视频、看直播。过去没事儿还能钓钓鱼、下下棋，现在只剩下看手机了，有时候吃饭也得喊好几遍。”刘女士说起沉迷于手机的父亲，一脸无奈。

在外工作的董先生最近也很心烦——母亲沉迷于网络短剧，不但花了几千元解锁剧集，还频频与父亲争吵，对生活中的小事表达不满。微信上的家庭群也从问候群变成了母亲的“鸡汤谣言”集散地和“砍一刀帮帮团”。

越来越多的年轻人感叹父母困在了手机里：做着饭看直播，不睡觉刷短视频，化身网购“剁手党”，为打赏一掷千金……面对这些状况，他们无力改变，也很自责。

分析：

随着互联网适老化的不断推进，不少老年人前脚刚越过数字鸿沟，后脚就陷入“数字沉迷”。老年人过度沉迷网络这一现象不容忽视，必须重视。

老年人沉迷手机的原因是多方面的，一是科技的普及和便利性为老年人提供了一个前所未有的信息获取渠道和娱乐平台。以大量短视频为主的娱乐软件操作门槛低、内容吸引力强，划一划、点一点就能获得源源不断的信息。二是自我心理需求的满足。老年人退休后，生活上的变化意味着他们社会角色的变化。他们在家庭和社会关系中不断被边缘化，难免出现一些心理落差，只能通过网络娱乐、网络交际互动等方式证明自己的存在，通过完成任务提现、点赞关注等方式获得自我效能感和自我认同，或通过观看短视频来填补情感缺失和抵御孤独。

对策：

识别老人背后的心理需求。老年人沉迷手机并非意志力差，而是内心有未被满足的需求。老人退休后有大把空闲时间，如果再遇到丧偶、迁居等生活变动，且没有固定的兴趣爱好，内在极易产生焦虑、

孤独，故而才会沉迷手机，追逐短暂的快乐。对于老人沉迷手机的行为，我们要理解，而非指责，在沟通时注意维护长辈的尊严。一些曾经很强势的老人受不了成为子女眼中的“弱者”。

重新构筑良好生活秩序。很多人生活里面构建的习惯都是“怎么方便怎么来、怎么容易实现怎么来”，这意味着这些习惯容易被成瘾机制所替代。相比沉迷于短视频的老人来说，不怎么沉迷手机的老人生活过得更有秩序性。也就是他们本身生活上安排得井井有条，有稳定的日常行为惯例和模式。老年人可以根据实际情况安排自己做一些简单的、能切实改善沉迷手机状态的事，同时与他人建立良好的关系，获得情感上的支持、理解和归属感。

及时鼓励，肯定微小改变。年轻人不能觉得改变是一蹴而就的事。虽然老年人时间充足，完全可以培养琴棋书画、戏曲、摄影等更陶冶情操的爱好，但这些都不是短时间内能熟练掌握的技能。如果强行去学习，反而会成为一种负担，甚至造成挫败感。老年人在培养新习惯的过程中不一定会一帆风顺，要看到自己坚持的难能可贵。

随着老年人的深度触网，社会应提供更多面向老人的健康娱乐方式和社交选择；加强对老年人媒介素养的培训，帮助他们建立健康的媒体消费习惯，规范平台监管，不向老年人推送同一类型的内容，尤其是购物、保健品等，确保他们在享受数字生活便利的同时，保持良好的生活质量和心理健康。

作者系国家二级心理咨询师、社会工作者



诗风雅韵

七律·庆元旦

(外一首)

■王林涛

旧去新来又一轮，梅花绽放报元春。
登枝喜鹊窗前唱，沐阳儿童院外奔。
投笔题诗描雅景，铺笺韵赋绘芳馨。
老叟恰逢新月月，蛇年更有好光阴。

翁之乐

数九寒天祥瑞笔，新枝茂叶陋堂青。
缸里鱼儿游四海，盆中奇卉走千峰。
邻家邀我同欢宴，文朋再聚话旧声。
宅居拙笔写春秋，惬意咏诗度晚景。

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。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276339389@qq.com。联系电话：15839581210。

本版组稿：苏艳红 赵娅琼

人间真情

■李素娥

冬至，寒风凛冽，却吹不散人间的温情。“冬至大如年，人间小团圆。”冬至当天，我们幸福家园社区老年大学组织学员开展“情暖冬至 银龄在行动”志愿服务活动。大家一起走进召陵区综合养老服务中心、孟庙镇五里庙康养服务中心、召陵区滨河路社区日间照料中心，为老人送去爱和温暖。

上午8点多，幸福家园社区老年大学的学员们就带着满满的热忱与爱心奔赴各

处。在召陵区综合养老服务中心的大厅里，音乐悠扬，歌舞翩跹。老人们坐在椅子上，目光紧紧追随着舞台上的表演者。当熟悉的旋律响起，有的老人轻声哼唱，有的则微微晃动身体，似在回味往昔的青春岁月。我们精心准备的节目一一上演。看着台下那一张张饱经风霜的脸庞，我心中满是敬意与温情。当《最美不过夕阳红》的音乐响起，我仿佛看到老人们眼睛里闪烁着晶莹的光芒，那是他们对生活的热爱、对美好的向往。老

年大学的学员们用专业及真诚的表演为老人们带去欢乐与感动。每一个舞步、每一句歌声，都凝聚着我们对老人的关爱与祝福。

大厅歌声阵阵，厨房里热气腾腾。爱心志愿者们围在桌旁，和面、调馅、包饺子，忙得不亦乐乎。我们将对老人的关爱与祝福温柔地包进每一个饺子里。那白白胖胖的饺子好似冬日里可爱的精灵。当一盘盘饺子端到老人面前，老人们的眼眶湿润了。一位老者夹起饺子

说：“这饺子看着就好吃啊。”有的老人按捺不住内心的激动，起身与大家一起载歌载舞。他们的笑容如同冬日的暖阳，灿烂又动人。

在这寒冷的冬天，幸福家园社区老年大学的师生们以公益演出和包饺子的形式传递着对老年人的敬重与关爱。愿每个人都献出一点爱，如同点点星光，在漯河的天空中汇聚成璀璨银河，照亮城市的每个角落，温暖每位老人的心窝。