



八旬老人义务教市民健身操

■文/图 本报记者 齐国霞

4月22日8时许,在市区舟山路南段沙澧河风景区的欢聚广场,50多位老人在卢振宇的带领下,正随着音乐做心身平衡养生操、太极十二拍等健身操。健身操做完,老人们又开始走模特步、诵读励志文章。

83岁的卢振宇坚持带领几十位老人做健身操,还经常组织公益文艺演出,向慈善机构捐赠善款……他将个人的闲暇时光奉献给公益事业,赢得人们的称赞。

“我是开心的,我是健康的,我是幸福的……”老人们在健身中找到了快乐。

“在卢老师的鼓励下,我半年前开始跟着练习心身平衡养生操,现在身体健康,腰也直起来了。这多亏了卢老师。”87岁的李娥老人高兴地说,她以前患有多种疾病,走路弯着腰,身体非常虚弱。去年10月,李娥和家人在河堤散步时遇到卢振宇。热心的卢振宇鼓励李娥坚持练习健身操。此后,只要天气条件允许,李娥就会到欢聚广场跟着卢振宇锻炼。如今,李娥精神矍铄、走路稳健。

59岁的韩志文说:“我四年前得过重病,走路需要人搀扶。当时,卢老师见我在看大家做操,就邀请我参加,手把手教我动作,还打电话鼓励我坚持锻炼。”

锻炼几个月后,韩志文的身体越来越好,现在已经能独立行走,语言



卢振宇带领大家做健身操。

表达能力恢复得出乎医生意料。

“像李娥、韩志文这样的例子比比皆是。”卢振宇说,心身平衡养生操的特点就是通过拍打身体的365个穴位和12条经络,让五脏六腑都得到放松,做完操整个人都是轻松的。

“这套操最大的特点是适合老年人。做操时拍打身体各个部位能够帮助老年人活络筋骨,长期坚持有益于身体健康。”卢振宇说,“身边人看到通过锻炼好处多多,也跟着加入了做操队伍。”

从2009年开始练习太极十二拍,到2023年接触心身平衡养生操,卢振宇已经成为漯河慈善心身健康公益团副团长兼秘书长。在他的带动下,公益团的市区养生操锻炼点发展到13个,每天锻炼的人员在1000人以上。卢振宇不定期到各个锻炼点指导,还负责记录各分团做操情况,整理健身操资料并打印出来免费发放给大家。

“岁月虽催容颜老,精神犹胜气如虹。”虽然年过八旬,但是卢振宇精神矍铄。他除了带领老人们锻炼身体,还经常组织大家一起开展公益活动。“三八”节、“七一”建党节、重阳节、国庆节、春节等,卢振宇组织各分团成员排练节目,举办文艺演出,丰富大家的精神生活。每次活动,他既是组织者,又是导演和主持人。虽然忙得不亦乐乎,但他乐此不疲。

漯河慈善心身健康公益团团长王慧灵告诉记者,卢振宇是一个热心且闲不住的人。他平时还带领大家开展清洁家园活动,在沙澧河风景区捡垃圾,到敬老院看望老人。在“中华慈善日”或遇到突发重大自然灾害时,他号召团员捐款给市慈善总会,把爱心献给最需要帮助的人。

卢振宇说:“善无大小天天做,善无多少经常做,善不等待及时做,善无止境长期做,善不图报开心做。这是我的人生座右铭。如果大家都做一些好事,传递爱和正能量,社会将更加和谐。”



4月22日,以“银龄炫彩沙澧·乐享健康生活”为主题的舞阳县2025年春季老年人运动会在县老干部活动中心开幕。来自全县各乡镇、县直各单位的23支代表队300多名老同志参加。本次运动会设有门球、象棋、乒乓球、钓鱼、太极拳、健身气功、广场舞等项目。

本报记者 杨光 摄

定格生活



棋逢对手。

本报记者 郭勇睿 摄



老年女子乐团 奏响幸福乐章

■文/图 本报记者 孙 震

4月16日,在郾城区沙北街道海河社区阳光世纪苑日间照料中心,韵之声女子乐团正在进行每周一次的排练。一曲《赛马》让记者听得如痴如醉——乐曲由二胡引入,然后琵琶、扬琴、柳琴、中阮等乐器配合演奏,整首乐曲旋律粗犷奔放。

这是一支由退休老年人组成的女子乐团,年龄最小的57岁,最大的73岁。这支乐团成立以来,排练出了《唱支山歌给党听》《我和我的祖国》《天路》《我爱你中国》《赛马》《梨花颂》等多首曲目。

乐团每周三下午两点半在阳光世纪苑日间照料中心的大厅排练,一个小时后成员在自己的房间单独练习。排练间隙,记者采访了该乐团团长任燕燕。她说:“我们乐团目前有35名成员,演奏大提琴、扬琴、琵琶、柳琴、二胡、笛子、古筝、中阮、电子琴等乐器。”

任燕燕退休前在一家幼儿园工作,从小学习器乐演奏,能演奏二胡、扬琴、古筝、琵琶、大提琴、中阮等乐器。2005年退休后,她有了很多空闲时间,就萌生了要成立一支老年女子乐团的想法。直到2023年,她遇到了多才多艺的崔莲英,两人一拍即合,决定成立一支乐团。



韵之声女子乐团在排练。

2024年4月,韵之声女子乐团成立。任燕燕说:“乐团成立后,吸引30多人参加——有从小学习器乐的,有退休后学了一两年器乐的,还有喜欢乐器但不会弹奏的。大家凭着对音乐的喜爱,聚在一起排练、交流。乐团还邀请毕其周、张宝和等老师担任指导。”

韵之声女子乐团成立后遇到了一些

困难,如在社区文明实践服务站等地方排练,因乐团人员多、房间少,大家相互干扰,不能好好排练。后来,市幸福沙澧社区服务中心负责人赵丽秋邀请乐团到阳光世纪苑日间照料中心排练,有时她还送来热气腾腾的包子,让大家很感动。在众多爱心人士的大力支持下,乐团得到快速发展。2024年10月,韵

之声女子乐团获市第二届银龄文化节“最具活力奖”。

虽然这是一支并不专业的乐团,但是她们排练、演奏全部按照正规乐团的标准进行。提升演奏水平并非易事。担任乐团指挥和指导老师的崔莲英告诉记者:“由于乐团成员大多不是专业学音乐的,所以练习中更要正规、认真,这样才能有效果。一般一首新曲子大家用两个多月的时间能演奏下来。如果想把曲子演奏得更完美,就需要耗费大量的时间反复排练。”

70多岁的施顺芳加入女子乐团后才开始学拉二胡。任燕燕告诉记者:“刚开始,顺芳姐几乎每天在家练习六七个小时。有一次,我去她家,看到厨房墙上贴满了乐谱,一问才知道,顺芳姐每天一边做饭一边背乐谱,做饭间隙还要拉一会儿二胡。不到半年时间,她就能跟着大家一起演奏了。如今,她是乐团二胡声部部长。”

施顺芳说:“刚开始学拉二胡,我的水平不行。我相信只要多练习,就一定拉得好。后来,我白天练、晚上练,遇到问题就请教老师。排练几首曲子后,我也能跟着演奏了。”

“虽然学习的过程很艰苦,但是大家都很开心。”任燕燕说,“音乐让我们的老年生活丰富多彩。”

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!



接受衰老是人生的必修课

■王晓景

近日,郑州61岁的张女士向媒体反映,去年她在网上刷短视频,看到郑州某家整形医院的宣传广告,说做了“媚眼”能年轻10岁至20岁。她花了5万元做了整形手术,没想到手术后眼睛闭不上、流泪不止、见光眼就疼……这件事折射出老年人对重获青春的渴望。

有些老年人为了抗衰老作了很多努力,比如减肥、医美等,试图延缓衰老的进程。但是,衰老是不可避免的。

随着年龄增长,很多老年人的恐惧与焦虑是多方面的。比如担心老了无事可做,担心白发、皱纹增多,担心老朋友都会离开,担心身体出现各种问题……

苏轼曾言:“人生如逆旅,我亦是行人。”我们都是时光的旅人,在有限的生命旅程中,唯有珍惜健康、保持良好心态,才能活出精彩人生。

调整认知,重新定义年龄。老年期是人生的一个阶段,和其他阶段并无本质区别。要淡化“老年”标签,保持良好心态,好好爱自己,开心生活,安享晚年。同时,子女也不必过于强调父母的年龄,不必刻意让父母什么也不干。让父母做一些力所能及的事情反而有利于他们的身心健康。时光因懂得而美丽,岁月因感恩而厚重;生活因知足而幸福,人生因快乐而精彩。

如果把人生的里程划分为若干站的话,第一站是童年、少年期,第二站是青年期,第三站是中年期,终点站就是老年期。老年人怎样走好人生的最后一站呢?我认为,要看淡一切,

健康快乐向前走。

接纳衰老,允许一切发生。我们烦恼、焦虑的根源在于接受不了某些事情的发生。在将暮暮的人生阶段,允许皱纹、白发渐多。反应慢、记忆力减退是自然规律,别和自己较劲。学会与疾病共存,坦然接受家人或护工的照顾。调整生活方式,重构自我价值,从“我能做什么”转为“我能分享什么”。

投资自己,收获更好的人生。老年期保留或培养爱好很重要。不盲目为子女过度自我牺牲,学会把时间和金钱花在自己身上。比如学习书法、跳舞、外语等,尽情享受生活。身体有残障的老人和有慢性病的老人也可以寻找良好的照护,让晚年生活更有质量。

体面拥抱衰老是一个复杂的过程,既需要自我调节,也离不开家庭的理解与支持,更需要社会的包容与赋能。

人生旅程短短数十载,转瞬即逝。既然衰老无法避免,那么优雅地老去,便是对岁月最诚挚的献礼。

国家二级心理咨询师、社会工作师



诗词雅韵

谷雨

■李俊卿

雨落润沃土,
风柔染翠枝。
茶香浮野巷,
鹭影掠春池。

银龄宝典

老年人选鞋要注意这几点

人到老年,选择一双舒适的鞋子十分重要。为老年人买鞋可以从以下几方面进行选购:

合脚。不少子女在给老年人买鞋时,喜欢凭借经验购买。其实这是一种误区。为老年人选购鞋子,一定要先穿上走一走,这样才能充分感受鞋子是否合脚。建议留出0.5cm~1cm的空间,让脚趾能充分活动。即便出现脚胀的情况,也不会有挤脚的感觉。

防滑。橡胶的防滑性能较好,以天然橡胶为首选。此外,应选择鞋底沟纹深的鞋子,这样既不容易卡小石子,还能帮助排水。应选择鞋底横向延伸并在边缘处设计为开口的款式,这样的鞋子在下雨天外出也不会太滑。

支撑。老年人很容易出现足弓塌陷等问题,鞋跟处和鞋垫足弓处要有足够的支撑才行。如果鞋子后面的支撑不够,走路容易崴脚。建议试穿鞋子的时候脚部

左右翻一翻,测试一下鞋子的稳定性。

透气。鞋的透气性要好,这样老年人穿上更舒服,并且能减少细菌滋生。

据《今晚报》



本版组稿:苏艳红