

自发组团出省旅行、老年“骑行团”最远骑到过青海、海南岛…… 抱团玩乐 享受精彩晚年生活

拥有精彩的晚年生活,是很多老人自发组团开展活动的初衷。老人们有着自己的想法:约饭、一起做公益、集体旅行、跨省骑行……乐活记者注意到,越来越多的老人不再局限于自己的小家庭,而是发展身边的老年朋友,一起乐活,玩出精彩。

36名老人自发组织出省旅行 每年还凑钱办“老年节”

石峰区云峰阁社区选矿生活区28栋共有47户,大多数住户为退休老人。因为年龄相当,楼栋的老人自发组织了不同活动。

“这趟去江西宜春的旅行,玩得真开心。”28栋栋长马月华参加了今年5月27日的集体出游活动。回想起这次出游,马月华意犹未尽。她说,天气逐渐转晴,楼栋微信群里就有人提议组织大家郊游,得到不少人的响应。不会用智能手机的老人,也很快在楼下闲谈中得到了消息,不少人报名参加了。

于是,她和其他几位热心的老人开始找旅游目的地、旅游攻略,联系出行车辆、确定当地旅行社,在大家齐心协力之下,这趟去江西宜春的旅行很快成行了,“年龄最大的79岁,年轻一点的搀扶着年龄大点的,大家聚在一起走一走,很开心,这和子女一起出去旅行的感觉完全不一样。”马月华介绍,听说要出去旅行,在孩子家带孙、暂时没住在楼栋的老人也报名参加了,“对我们来说,这种同龄人集体出游,大家爱好和生活习惯相同,玩得很尽兴。”

事实上,这不是28栋老人们第一次组织活动。1994年,大家陆续搬来小区,几十年相处下来,彼此非常熟悉。退休后,大伙不是给儿女带孙,就是处于无事可干的状态,就这样,一些热心的老人开始张罗各种各样的活动。

每到重阳节,居民们会凑钱举行“老年节”;每逢节日会买慰问品看望80岁以上的老人;闲暇时聚在一起登山、举办棋牌比赛、套圈等;每年还组织两次近郊出行,时不时还聚个餐。马月华说,大家都挺享受晚年生活的。



▲2018年底,骑行团在海南岛合影 受访者供图

爱好户外运动 自发组织“骑行团”

天气晴好,是爱好户外运动老年人的集结号。背上水壶,带足干粮,骑自行车,在株洲周边骑行,不亦乐乎。他们中年龄最大的80多岁,最小的也有60岁,几乎每个周末,他们都体会着骑行带来的运动乐趣。

62岁的陈百炼便是其中一名骑手。两年前,他把儿子闲置的公路车换成山地车,开始接触骑行并最终爱上骑行,也结交了一群和他有同样爱好的骑行老年人。

“株洲老年骑行团估计有200人。”陈百炼说,两年来,他和骑友们近的地方去过醴陵、浏阳、张家界等地,远的地方去过海南岛、环青海湖、贵州赤水河谷等地。

“春天去山里赏花,夏天去山里乘凉,一年四季,不管到哪里,我们想骑行就骑行,想休息就休息,随心所欲,非常惬意。”陈百炼说,如今他们每出去一次,骑自行车单程至少要用两个多小时。

陈百炼说,骑行团里有一位年近80岁的陈爹,从65岁开始骑行,去年摔了一跤,腿伤好后又开始了骑行。

“只要在路上,兴奋总挂在两个轮子之上。骑行心中的梦想,在激情的路上燃烧。”这是陈百炼写的骑行诗词中的一句,他介绍,骑行带来的快乐,看到的风景,有时真的没办法用语言来形容。

不过陈百炼提醒说,对于老年人而已,量力而行很重要,如果发现身体跟不上,还是应该果断放弃。

为老年人提供兴趣爱好的机构可以更多些

记者了解到,绝大多数老年人退休后不想过枯燥单调的生活,他们想退休生活多姿多彩。那么,社会是否有专门为老年人的兴趣爱好提供服务的机构呢?

除了老年大学,目前我市的社区组织和社工组织、各社区经常组织各种适合老年人参与的活动,但专门为老人的兴趣、爱好,专注老人精神世界、有系统地开展老年活动的社区组织和机构却很少。

在长沙,成立于2013年7月的长沙市银发族为老公益服务中心已经运营了近6年。该中心的宗旨就是为老人们在退休之后以自信、快乐的方式融入社会,拥有品质晚年生活。目前,银发族为老公益服务中心组织志愿者教老人使用电脑、智能手机,组织老人参加各种歌舞团,开展旗袍秀等活动,组织老年人团体活动等。

老人自发组织活动 建议购买人身意外险

不论是老人自发组织出省旅行还是骑行或者其他活动,如何最大限度地保证出行途中安全?

湖南天桥律师事务所律师苏旺介绍,对于老年人纯自发组织的活动,因为不涉及经营主体,所以旅行途中风险由本人自主承担。不过,作为老年团体出行的领队,在活动发起时,有善意提醒的义务,对身体素质不宜出游的老人,要进行必要的劝导,如果劝导无效的情况下,要告知家人或签订免责声明;在出行途中,成员尤其是领队有相互协作的义务,苏旺表示:“最好在出行前,购买人身意外险,给自己提供一份安全保障。”

(刘朵儿)

不再焦虑 孔曦

一度,很容易焦虑——

出门在即,小区班车发车的点就要到了,刚清理过的猫砂盆里又有了新的“内容”,妆还没化,衣服还没换好,急死了……其实可以换个思路。赶不上这班,可以乘下一班,或坐公交车。不过多费两块钱。

收到体检报告,小状况不少,焦虑了几天,想那钢筋铁骨的机器,经年累月昼夜不停地用下来,尚会磨损,遑论被骨肉凡胎包裹的五脏六腑?

又一天,提携帮衬过我的人,要我为其办为难之事,要么有求必应,要么打些折扣,要么回绝。除了第一项选择,选第二第三项都会被扣上“没良心”的帽子,怎么办?再想想,就想通了,清誉固然重要,但世间还有底线这样东西。一旦开了先例,后患无穷。长痛不如短痛,宁负恶名,不破底线。

如果有人有东西使我患得患失,这些东西,原本就不属于我。除了亲人,没有什么人是不能离开的。年轻时,敢追求敢尝试,是勇气;年长了,能割舍能放下,是通透。

不再焦虑。

父亲节,我们来向父亲表个白



主持人:凌晨

今天是父亲节,与一个月前的母亲节相比,无论是商家的活动力度,还是朋友圈里发起的祝福短信,父亲节都要低调得多。这期茶话会我们想借这个节日,聊一聊你送出或收到的父亲节礼物,一个红包、一块手表、一件衣服、一桌好菜……通过礼物,你都对父亲表达了怎样的情感呢?

“我的礼物更让父亲开心” 唐田勇 61岁 芦淞区庆云社区

父亲80多岁了,这些年视力越来越差,读报、看手机都比较困难,听母亲讲平日在家,他最爱在阳台上摆弄些花草。我想起年轻的时候,父亲每天早晨起床都打开收音机听广播,所以就委托我儿子去网上找适合老年人用的收音机,结果儿子买回了一个外形很复古,但实际很智能的收音机,不光可以听电台广播,它还可以连接手机,利用蓝牙、网络的功能播放音乐。

我把这台收音机送给父亲的时候,他非常高兴,说很实用。听了一段时间的广播后,我儿子帮他在手机里下了很多经典阅读音频,收藏了一些京剧电台,还说可以随时更新,只要把手机放在收音机不远处,就能打开听评书、京剧。老爷子很满足,我这个礼物比妹妹们送的衣服更让他开心。

知多点 古人为何称妻子的父亲为“泰山”?

古人对妻子父母的称呼有岳父、岳母,丈人、丈母娘,泰山、太水等。为何岳父会叫“泰山”,这其实表达了古人对岳父的敬重之情。

“泰山”一词被广泛地应用于代称妻子的父亲,始于唐代。唐朝《酉阳杂俎》中记载到,唐明皇李隆基要到泰山举行封禅大典,上报天功,下表地绩。

封禅大典是功德无量的事,按照朝廷规定,除了职位无法再升高的“三公”之外,凡参加大典的人都可以按官制升高一官。

宰相张说领命负责相关筹划事宜,这无疑是他提拔亲信和培植力量的好时机。

郑镒是张说的女婿,此人聪明伶俐,一表人才,深得张说喜爱。但由于资历尚浅,郑镒的官职一直比较低,按照品级来说,只是一个普通的九品芝麻官。然而有了这次封禅大典,郑镒升官的机会来了。他成为封禅大典的重要官员,专

“我最能遂父亲的愿”

萧倍元 61岁 天元区海韵天城小区

我们年轻的时候没有父亲节,也不流行过节送礼,就连过生日都没有礼物或者红包一说,不过我经常为父亲做吃的。

父亲曾经对外人说过,几个子女当中,我是最能遂他的愿的一个。结婚后我每次回娘家都会问他,爸爸你想吃什么?我父亲最爱卤兰花干子、饺子这些,尤其喜欢吃我做的,所以我经常给他做。

如果硬要说送礼物,大概就是我很喜欢上海城隍庙的蚕豆,我们年轻时没有网购,要吃上这个特产,只能等自己出差,或者有同事、朋友去上海时,带城隍庙的蚕豆回来,送给父亲,现在回忆起父亲吃蚕豆的快乐劲,大概就是收到礼物的那种喜悦吧。

“父亲的小心思你别猜”

唐韵 42岁 天元区钻石怡园小区

父亲节的礼物真难准备,送他什么都说成不需要,家里有。所以我就发了个微信红包给他,也是一份心意吧。

说到礼物,今年父母搬新家,我送了一套太空舱的沙发给父亲,价值一万多元。父亲知道价格后,一直说太贵了,没必要,我每次看他经过新沙发,都面露忧色、小心翼翼的,心里觉得是不是这个礼物的确送得不合时宜,没有充分考虑老人的心理接受程度,或者我不应该告诉他价格。父亲总是如此,什么都说不需要,哥哥年轻时送了他一块梅花表,他都带了几十年。

不过听妈妈说,现在家里来客人,父亲一定都要推荐对方去沙发上体验一下,然后不经意地秀一下价格,强调是孩子送的,言语间都是开心和骄傲。

诗词天地

诗词中的悠然夏日



“绿树阴浓夏日长,楼台倒影入池塘。”古人有许多消暑纳凉的名篇佳作,带你走进古诗词中,品读这些避暑诗,一起惬意迎接盛夏的到来。

《山亭夏日》 唐·高骈

绿树阴浓夏日长,楼台倒影入池塘。水精帘动微风起,满架蔷薇一院香。

赏析

此诗写山亭夏日风光,用近似绘画的手法,描绘了绿树阴浓,楼台倒影,池塘水波,满架蔷薇,构成了一幅色彩鲜丽、情调清和的图画。

诗人捕捉了微风之后的帘动、花香这些不易察觉的细节,传神地描绘了夏日山亭的悠闲与宁静,想想“满架蔷薇一院香”,所有的炎热都一扫而空啦!

《幽居初夏》 宋·陆游

湖山胜处放翁家,槐柳阴中野径斜。水满有时观下鹭,草深无处不鸣蛙。箨龙已过头番笋,木笔犹开第一花。叹息老来交旧尽,睡来谁共午瓯茶。

赏析

诗人安家乡间,正是初夏时节,乡间风光好不悠闲。池塘里水满时就看着白鹭们嬉戏,那幽深的青草处,青蛙不停鸣叫,到处都是生机勃勃,醒来再喝一杯茶,这生活,夫复何求呀!

《纳凉》 宋·秦观

携杖来追柳外凉,画桥南畔倚胡床。月明船笛参差起,风定池莲自在香。

赏析

明月之夜,船家儿女吹着短笛,笛声参差而起,在睡眠萦绕不觉。晚风初定,池中莲花盛开,自在幽香不时散逸,沁人心脾。诗人闲倚胡床,怡神闭目,不只感官上得到满足,连心境也分外舒适。

后两句,诗人用对偶句式,把纳凉时的具体感受艺术地组合起来,于是,一个纳凉胜地的自然景色,就活现在读者面前了。

门负责泰山上一个支峰的祭祀活动。

封禅大典结束后,张说上表朝廷,赞扬郑镒在典礼中尽职尽责,功劳甚大,所以郑镒因此连升四级,成为朝廷的正五品官员。

一次朝会,郑镒穿着崭新的官服招摇过市,皇帝李隆基将此看在眼里,疑惑郑镒怎么会升官这么快,便召见他来询问。郑镒一时吓得说不出缘由,对皇帝的提问也是支支吾吾。

此时,旁边有人为郑镒解围道,“此泰山之功也”。意思就是说,郑镒的升官,是因为在封禅大典上有功。

事实上,明眼人都知道,郑镒的升官,哪里是因为泰山的封禅大典,完全是他的丈人张说提携。从此以后,“泰山”一词就有了双重含义,除了指五岳之尊的泰山,也代指妻子的父亲,并一直沿用至今。

与此同时,郑镒曾经主持封禅的那座支峰,也被后人称为“丈人峰”。