

# 新的一年,祝您愿望成真

清晨6点,天微亮,69岁苏爷爷就醒了,他起身打开床头的台灯,一束温暖的黄光点亮了整个房间。下床简单梳洗后,他在客厅打了一套太极拳十八式。这样安静而惬意的早晨,苏爷爷从2019年延续到2020年。谈及新的一年,苏爷爷坦言,希望身体健康,孩子们工作有成,太极“功夫”更上一层楼。

新的开始,新的愿景,《乐活周刊》发起了“我的心愿”新年调查活动。此次活动为线下开展,在半个月的时间内,从株洲晚报老年大学、社区街道等多个渠道收集了122位老年市民的反馈。结果显

示,儿女排在老年人关注榜第一位。九成以上的老人认为,不希望儿女为自己做什么,只要子女过得好,就是他们最大的心愿。

调查发现,88%的受调查老人对生活感到“满意”,“不太满意”的仅为12%;46%的老人对子女的心照顾表示“非常满意”或“比较满意”,“基本满意”的占45%，“不太满意”的约9%。这说明,目前子女对父母的关心应更周到细致。

另一组数据则更能反映老人的愿望。75%的受调查者表示,老人对子女的期望更多在于“在家的時候多陪陪老人”“多去父母家看

望”。而“为老人买很多东西”并不是最好的孝敬方式。

值得一提的是,41%的老年人希望从事自己擅长的工作,发挥余热;29%的老年人希望参与各类活动,服务社会。七成以上的老年人有参与经济社会发展、实现社会价值的愿望。

过去的一年,亲爱的读者朋友,您过得如何?是忙碌充实还是悠闲快乐?对于新的一年您又有哪些期待?2020年,愿您在这个梦想成真的伟大时代,共享温馨。

## 愿望

“当你老了,走不动了,炉火旁打盹,回忆青春……”走过那么长的光阴,看过那么多风景,夕阳里,你身边的老人在想什么?记者采访4位老人,听他们说说自己的新年愿望。



85岁卢奶奶:家人常来,有人说话

“孩子常来看我就好。”卢奶奶今年85岁,现住在株洲康乐护理院。卢奶奶的精神状态还比较好,生活还能自理,她是主动要求来了护理院的。

两年前,因为两个女儿无暇照顾卢奶奶,家人便请了保姆。“一是心疼费用贵,二是保姆服务不贴心。”卢奶奶说,如果女儿们一段时间不来看她,待在家里就变得更不开心。如果遇到自己生病住院,家人便要两头跑,等她病好了,孩子们都瘦了一大圈,她都心疼不已。

2020年,孩子没时间照顾自己,卢奶奶说,自己继续住在护理院,许多事情都不用自己操心,对自己和孩子都是好事。“我是瞒着我两个女儿,自己拎着行李就过来了。”卢奶奶笑说,护理院一住就是两年多了,有人聊天、散步,心情也变得好了。家里人每个星期都会来看她,有时会送汤送饭。

养老院相关工作人员介绍,现在住有50余名老人,近九成是70岁以上的老人。目前情况来看,即便家属将老人送进机构养老,也会常来看望老人,关心老人。“如果确实在外地或太忙可以理解,偶尔我们会致电家属,要求他们来看望老人。”

家人有时间能多过来看看,卢奶奶就心满意足了。她说,平时自己在院里活动,出门就是公园,当然,“要是社区附近多一些老年人的活动场所,我们就更方便了”。



81岁谭学坤:写40万字,守住乡愁

老人个头不高,面色红润,精神矍铄。81岁的谭学坤从小就喜欢书法,直到如今,抄写资料也都是用毛笔。“这是我整理的一部分内容,欢迎帮我挑毛病。”2019年12月底,他带着三本刚完成好的作品,找到《乐活周刊》征求意见,希望到时候能留给后辈。

翻开其中一本作品,工整的行书映入眼帘,里面是老人的回忆录,记录了大量人名、地名以及株洲历史。“在我能记起往事时要尽快记录下来,不给自己留下遗憾。也希望子女了解祖辈经历的岁月,从中汲取精神养分。”家中儿女看着父亲整理回忆录很辛苦,主动要求帮忙用电脑录入、打印,但遭到谭学坤的拒绝,一切都由他自己完成。

“2020年,我至少要写40万字。”谭学坤说,他的作品内容涉及各地旅行见闻和社会实时动态,也有致亲朋好友的祝福等内容,部分诗作还在报刊发表过。谭学坤感慨,现在不少地方都改名了,以后不知还能保留多少有株洲历史意义的地名和背后的故事。

这些作品,不仅是老人个人及其家人的写照,也真实地反映了新中国成立以来,株洲人的生活由贫穷到富裕、由艰辛到幸福的历程。新的一年,谭学坤会继续写作,并当好“通讯员”,及时宣传身边老人群体中的好人好事、新人新事。



66岁刘曼华:坚持不懈,服务社会

2003年,刘曼华开始接触太极拳。如今,66岁的刘曼华已成为太极拳、健身气功国家一级裁判,国家级社会体育指导员、湖南省武术协会常委,株洲市武术协会副秘书长、株洲市健身气功运动协会副主席。身为株洲市小有名气的“太极达人”,不少人慕名前来拜师、学艺。最终,她接受株洲晚报老年大学的邀请,担任太极拳班的老师。

2020年,刘曼华将继续担任株洲晚报老年大学的老师。“开班教学,几乎是公益性质。”刘曼华说,无论在哪里教学,她从来没想过赚钱,只希望能够把老祖宗传下来的东西传承好、发扬好。有人认为太极拳班既搭时间又费精力还没有任何经济回报。可是刘曼华却不这么认为,“我觉得这是一件很有意义的事。”

“有时看新闻经常有老人因为沉迷养生而上当受骗,这更想把太极拳教给他们。”刘曼华介绍,太极拳是一项非常好的运动,既可以强身健体,又可以修身养性,还能够防身自卫。对于老年人学太极,刘曼华建议,初练太极拳的老年人最好能够有专人指导,动作标准、量力而行。

刘曼华称,其实太极拳的动作轻松柔和,男女老少都可练习,因为切身感受到练习太极拳给自己身体带来的改善,她希望新的一年,更多市民加入到练习太极拳的队伍中来。“把太极拳传授给别人的同时提升自己,另外还可以交到很多朋友,我很乐意这样做。”



70岁黄元佐:我和我的祖国,共成长

1949年出生的黄元佐,当过兵,进过机关,用他的话说,要想过上好日子,只有加倍奋斗、加倍学习、加倍努力。新的一年,他仍会时刻铭记自己的党员身份,学党章、学文件、学理论。

打开微信,黄元佐的头像是和孙女的合照,笑得十分灿烂。黄元佐称,4岁时母亲去世,9岁那年父亲也撒手人寰,他与新中国共同成长,也是靠新中国才有今天的好日子。1968年,黄元佐到原陆军第三十一军,从军期间,他表现优异,担任过排长、副连长。1979年,黄元佐转业到原市东区工商所。经过大半辈子的辛劳,他生活越来越好,房子越住越大,独生女也成才成家。

黄元佐感慨,一年一年过去,城市路变宽了,街道整洁漂亮,两边的房子越修越高。株洲每天不一样,过去的老街,越变越美都快不认识了。“永远难忘军旅情,年龄已是七十旬。祖国山河无限好,但愿越活越年轻。”闲暇在家的黄元佐喜欢写作,出去旅游,看到美丽的风景,路上见闻都会写成小诗,这几句就是为纪念转业到地方四十周年而作。

2019年年底,他去看了热门电影《我和我的祖国》,打心眼里为祖国的强大自豪。黄元佐说,他是在共产党和新中国的阳光哺育下不断成长起来的,衷心祝福祖国越来越繁荣富强,愿家人一切顺利、平安。

(赵帅帅/文 谢慧/图)

## 2019株洲老年人关键词

### 1. 终身学习

不少老年人抱着“活到老,学到老”的态度,或走进老年大学,或参加兴趣小组,学舞蹈、声乐、摄影,学英语、书法、瑜伽……在株洲晚报老年大学,第一期就有230人通过丰富的课程学习,为自己的老年生活增添色彩,向周围传递着积极的正能量。目前,第二期已报名300余人,老年教育成为终身学习的重要组成部分,也成为丰富老年人生活的主要方式。

### 2. 时髦网购

现在不少老年朋友也有自己的朋友圈、支付宝,还成了网购达人。家住天元区63岁的陈英是朋友圈公认的新潮阿姨。不久前,她在网上给小孙女买了一套新年红裙,家人十分认可。“社会在往前走,老人也得跟上,要不然就淘汰了。”陈英笑着说。老年人正成为了网购消费群体的新生力量。而京东、淘宝等各电商平台也纷纷推出了中老年主题购物区。

### 3. 消费变化

很多老年人的消费观念已逐渐改变,从以前的“能省则省”到现在的“花钱买快乐”,转变在老年群体中蔓延。以当前最热门的旅游为例,选择外出旅游的老年人多了起来,旅游消费成为老年人的热门消费。在本次调查活动中,绝大多数老年人表示“舍得拿出些钱去旅游”,近六成人2019年曾去市区以外的地方旅游。

### 3. 健康养生

人上了年纪,体力就开始日渐下降了,身体也会出现很多小问题,身体中各个器官的机能也慢慢地减弱,一不注意就有很多疾病找上门来,因此很多老年人开始关注自己的身体了,了解养生知识,让自己的身体变得强壮、健康。《乐活周刊》几乎每期都推出了养生版,受到老年读者的关注。

### 4. 智慧养老

株洲现有60岁以上老年人口74.5万人,占全市总人口的18.3%,是典型的深度老龄化社会。面对汹涌而至的老龄化浪潮,株洲以全国居家和社区养老服务改革试点为契机,以互联网、大数据等信息技术为手段,扎实开展“互联网+养老服务”行动,着力构建“没有围墙的养老院”,打造“15分钟养老服务圈”。

