

老年生活报



老年生活报
全国助老服务热线
0532-66610000



孙建民



刘国宽

“老顽童”最爱“混迹”青年圈 我们,依然年轻

在沙滩海边乘风破浪、剧本杀里烧脑推理、篮球场上挥汗如雨……如今,越来越多的中老年人开始主动“破圈”。他们喜欢挑战,紧跟潮流,实现了上一代向下一代的逆学习,并向世界喊话:我们,依然年轻!

1 剧本杀里的隐秘“老手”

暗黑色的房间内,玩家们围坐成一圈,七八盏道具蜡烛的橙黄色烛光微微摆动,气氛有些“诡异”。在青岛市李沧区书院路一家剧本杀体验店内,63岁的管女士正和家人朋友一起玩剧本杀。游戏过程中,大家时不时地在笔记本上快速记录几笔,而管女士却始终保持专注,几乎不动笔。“我记性还挺好的。”原来,管女士是个剧本杀“老手”。

“我是一年前接触到剧本杀的。当时周末闲着没事,儿子儿媳就带着我体验了一把剧本杀,别说,还挺好玩。”管女士告诉记者,平日她在家带小孙女,周末就出来放松一下,现在每个周六,几乎都是管女士固定的剧本杀时间。“游戏过程中,我可以忘记年龄,和大部分年轻人在一起,我并不觉得自己会拖后腿,他们反倒夸我‘扯谎能力突飞猛进’。”管女士自豪地说。

“剧本杀可以让我感受到不一样的东西,沉浸在游戏中,时间过得很快。”问起剧本杀为何如此有吸引力,管女士说,“推理过程中,还真有些当侦探的感觉,和年轻人一起玩,短时间内体验另一种人生,确实挺有意思。”

2 大海深处最倔强的身影

“像你这样的老头,青岛市找不出几个!”这是孙先生的朋友们对他的评价,70岁的孙建民几年前玩起了冲浪这项在年轻群体中流行的户外运动。

“我是2017年深秋买板学冲浪的,至今已冲了六个浪季。”聊起冲浪的原因,孙建民告诉记者,2017年,中国建立第一支国家冲浪队,备战2020年东京

奥运会,“当时,我在石老人海水浴场遇到了国家队队长阿森,受到他的启发,开始正式冲浪。”

喜欢挑战是孙建民给自己贴的标签,虽然已经年逾古稀,看到新奇的事物他还是产生了尝试的兴趣。“海浪来的时候,三五十米,甚至百米以内,你就得判断这股浪到眼前时会成什么样子,这时滑水就要掌握好早晚、快慢的节

奏。”孙建民说,冲浪技能是他看视频自学的,实在弄不明白的地方,再请教年轻人。

“论技巧我比不过年轻人,讲年龄我却是中国最年长的冲浪人之一。”事实上,在学习冲浪之前,孙建民也在挑战一些老年人很少参与的项目,比如在酒吧说脱口秀,到世界各地深度骑行等。对于新鲜事物的好奇心,也让孙建民一直保持着对生活的热情。

认自己年龄大了,打球时候也得躲着他们,撞到了就耽误我打球了。”

一起打球的年轻人也 对“老刘”和他的老朋友们非常欢迎,“毫无违和感,虽然他们年龄大了,但还是有一颗爱运动的心,跟我们能玩到一起,老刘虽然在跑、跳方面不如年轻人,但我们也会创造机会给他,他一样可以投篮、运球,我们在一起时间也长了,都认识了,都觉得很不错。”说话间,球场上的队员就开始喊:“老刘,传球……”

记者 尚美玉 臧硕

3 篮球场上最亮的“仔”

每天下午,在青岛市市北区海岸路篮球场总会看到一位身姿矫健的“大叔”跟一群小伙子们打球,投篮、运球、传球都不在话下。

今年74岁的刘国宽上学时就是学校篮球队的,“从小我就喜欢篮球,退休后我一直在鱼山路海洋大学篮球场打球,有了疫情不让进校园了,我就转战到海岸路篮球场打球了。”

刘国宽说,他是篮球场上年龄最大的那一个,“这里年轻人多,刚开始他们喊我刘叔,现在喊我大哥、老刘,我喜欢他们这样喊我,说明他们把我纳入他们的圈子了。”跟这些年轻人在一起,刘国宽说自己也不觉得是七十多岁的人,“跟这些年轻人在一起打球,一起热闹热闹,互相开开玩笑,相处很融洽。”刘国宽笑着说。“但我也不得不承

青春不散场 吾心仍少年

青岛市“我们的节日·重阳”主题活动启动



本报讯 10月19日上午,由中共青岛市委宣传部、青岛市文明办主办,李沧区新时代文明实践中心、中共李沧区委宣传部、李沧区文明办、湘潭路街道办事处承办,湘潭路街道南岭社区协办的“青春不散场 吾心仍少年”2023年青岛市“我们的节日·重阳”主题活动李沧区会场启动仪式在南岭社区国学广场举行。

活动中,精彩的文艺演出和重阳民俗游园会同步进行。幼儿园小朋友带来的《强国梦——说唱中国红》拉开文艺演出的帷幕。演出最后,平均年龄70岁的老年合唱团齐唱《少年》,追寻青春,感动全场,展现老年人热爱生活、积极向上的精神面貌。

为弘扬孝老敬老的传统美德,现场以送福礼、送鲜花的形式,向优秀“为老”志愿服务团队和个人表达了敬意。现场还设置了祈福签到、非遗手作、重阳“食”光、乐游福园、集福留影等民俗游园体验区和“为老”志愿服务区。李沧区新时代文明实践志愿服务总队的志愿者们精心准备了“丢沙包”“滚桌球”等游园小游戏、健康查体等环节,在体验中华优秀传统文化魅力的同时,把健康送到老年群体“家门口”。

日前,青岛市文明办印发《关于开展“我们的节日·重阳”主题活动》的通知。在全市部署开展各类文化活动、爱国主义教育、“乡村振兴齐鲁样板——村村有好戏”、美德健康生活方式倡树、文明实践志愿服务等系列活动。据悉,节日期间,全市5000余个新时代文明实践中心(所、站)将开展“我们的节日·重阳”主题活动,精准化、便利化服务群众节日精神文化需求。

(记者 崔佳佳)

“恭喜!4小时16分!”10月15日,天津马拉松的终点线,一位满头白发的老人一冲而过,“C2706”的号码布贴在他的胸前,前后摆动的残缺右臂让人看着心疼。

4小时16分!这个数字,对于资深马拉松发烧友来说或许平平无奇,但挥动着残臂坚持跑步42年,他的故事却足以让人直呼“了不起”。他叫刘润龙,今年72岁,二十多年前因伤失去右手,却没能阻

马拉松达人:凌晨四点,每天都见!

碍他奔跑的脚步。用他的话来说,吃了长跑的苦,更能感受到生活的甜。在刘润龙的家中,摆满了奖杯、奖牌、奖状,这是他在马拉松赛场奔跑四十多年的见证。

为了“能跑”,他每天凌晨4点开始训练,活动、热身、慢跑、放松……这是他多年摸索出的一整套训练方式。从30

岁到72岁,超百场马拉松见证了刘润龙最快乐时光。在刘润龙看来,每个人都会经历生活的苦难,但只要找到正确的方向,用积极的心态面对,有决心、有毅力、有勇气就无法阻挡前进的脚步,收获快乐与幸福。“我只有一只手,但我两条腿还在,只要还能跑,我就要一直跑下去。”刘润龙说。平小娜

