

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。”

“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

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。

“我对自己年龄大了，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 瞳硕

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

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的时光。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



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一系列活动。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)