

当“老年节”遇上“沙滩节”:长者活出“青春范儿”

记者 王丽洁

10月15日—29日,青岛第一海水浴场沙滩上乐曲声声、彩旗招展,第32届青岛国际沙滩节在此隆重举行。本次沙滩节以“为青岛艺术城市建设增光添彩”为主题,以“促进群众性文体活动的蓬勃开

展”为宗旨,邀请了岛城二十多个文艺体育团体的近千名骨干参与。他们让沙滩节具有了海洋味、民俗味、文化味、国际味,让青岛更加“艺术范儿”。

对10月23日即将到来的“老年

节”,参加沙滩节的中老年朋友们,有的因丰富充实的生活而“不知老年节将至”;有的则是安排好了老年节当天去养老院慰问演出;有的虽已跨入老年行列,却年富力强,从未感觉老,但要为家中的“老老人”庆

祝……他们老当益壮、神采奕奕的精神状态活出了“青春范儿”。

10月17日,记者在沙滩节现场采访了中老年艺术体育团队,聆听他们对“敬老月”和“老年节”的感受……

66岁的迟燕平是“青岛小提琴弦乐组合队”的队长。她是听别人说才知道“马上要到老年节”了。“虽然我年龄大了,但我觉得依然年轻!”化好妆在后台候场的她,虽说脸上的皱纹清晰可见,皮肤也松弛垂落,但言语间,她生动活泼的表情感染着周遭



她告诉记者,平时的生活,除了跳舞就是拉琴,然后参与社会文艺活动。丈夫对她也非常支持。退休这6年

66岁小提琴手:“唱着不老的歌,找回年轻的酷”

每一个人。不仅她没有把自己与“老年”挂钩,而且就连旁人也觉得她“老”。

来,迟燕平重拾儿时的小提琴爱好,参与并筹建了“小提琴弦乐组合队”。对未来的养老,她的想法是,“在我能动的情况下,就要参与社会活动,跳舞、唱歌、拉小提琴……到了动不了时,也不能停下,我要学习音乐、聆听音乐……音乐是我的知心朋友,我要永远

地热爱下去。”

长年从事小提琴演奏,让迟燕平看上去气质优雅,开朗大方,“我们是幸运的一代,要用感恩的心报答社会,尽可能让自己活得精彩!不是有句歌词‘唱着不老的歌,找回年轻的酷’嘛”。说完,迟燕平爽朗地笑了。

68岁的傅敦厚是一浴有名的“巧克力大爷”。长年在这里游泳的他皮肤黝黑、肌肉健壮,如果不是花白的头发暴露了他的年纪,真的很难将他与“老”联系起来。刚晨泳结束,还没来得及换衣服,他就被沙滩节音乐会吸引了来。和记者聊起老



年节时,傅敦厚笑了,“我自己从来不过老年节,因为我感觉还不够资格。但我每年都会给家里老人过,下周一我和老伴要去岳母那里给她庆祝。”

父母在,人生尚有来处。

68岁巧克力大爷:“我不老,但要给‘老老人’过节”

或许是97岁的岳母为68岁的傅敦厚“挡”住了“老”,他才觉得自己“不够资格”过老年节吧。

傅敦厚家住一浴附近,得天独厚的海水浴场成了他锻炼身体的好去处。“我天天来游泳,身体感觉很好。除

此以外,我就回家休息,毕竟年龄在这儿,既要锻炼又不能累着。身体不是以我个人意志为转移的,万一哪天突然出了问题……这都很难说。所以我就过好当下的每一天。”傅敦厚既不觉老,又做好了老的准备。

“老是老了,但心有不甘,要保持年轻心态;老是老了,我们都70岁以上了,但还要经常锻炼,在可能的情况下,游游泳、唱唱歌,把精神生活搞上去!”沙滩节音乐会现场,青岛帆之都合唱团的几位七旬大叔身穿礼服、打着领带,谈笑风生地与记者交流“老”话题”。



71岁的张景(左)家住海口路社区,上午的演出结束后,下午他要赶到社区老年大学学唱歌,“我现在有唱歌、朗诵、游泳,还参加我们合唱团的活动。每天都精神抖擞,从没觉得老。”70岁的王宏量(右)下午

合唱团七旬老师哥:“老是老了,但要把精神生活搞上去”

要去拉二胡。除了学习音乐,他还负责家里的采购,同时接送第三代,“第三代也很忙,又画画又跳舞。孩子忙,我和老伴也跟着忙。”

张景与王宏量这对老哥俩既是合唱团成员,又是“泳友”。两个月前,在张景的介绍下,王宏量尝试游泳,现在

每天能游1000米,用时40分钟。“通过游泳,我最大的感受是血糖降下来了,从原来最高时的15.6,降至10。关键这是我的餐后血糖!而且身体也感觉不那么累了!”两位老师哥在“老去的路上”有共同的爱好,彼此扶持互相鼓励,“老是老了,但心却一直年轻”。

“除了今天的演出,我们20号有一场,21、22、23,还有26号都有,你看我们忙不忙!”青岛空中老年大学正阳诗社成员谢丽华,今年65岁,喜欢文学的她自从加入了诗社,自己的生活也变得“忙碌充实而又诗情画



意”。参与沙滩节的演出,是该诗社参与的众多社会活动之一。而老年节当天去老年公寓慰问演出,则是她们一个月前就联系好的,“我们要把‘诗意人生’

65岁诗社朗诵者:“把诗意人生带到养老院去”

带到养老院去,与那里的老人共度老年节!”谢丽华的兴奋之情溢于言表。

“你人生的起点并不是那么重要,重要的是最后抵达了哪里……”一个月前,谢丽华开始每天跟读一篇美文,计划

朗诵100篇,且坚持打卡。“诗歌朗诵,就是与美好相遇,与智慧相遇。”谢丽华告诉记者,当她每日朗读这些先贤们的经典美文时,既锻炼了身体又陶冶了情操,心态怎会不积极,心情怎能不开心!

77岁短视频爱好者:“我要把青岛介绍给全国”

77岁的刘元春是一名短视频爱好者。沙滩节开幕第二天,他就带着摄像机来到一浴,拍摄各个艺术团体的演出。“我既不抽烟也不喝酒,就喜欢拍点小视频。在家闲着没事,了解到这里有活动,我就来了。”刘元春用专业摄像机是为了后期剪辑时有高品质的画质。“自我感觉我制作的小视频还



是有‘可看性’的。我来的目的就是助助兴,图个自娱自乐。录了节目,自己编辑一下,再发到网上,让全国人民都了解青岛。只要我的视频让青岛的美誉度增加

了,我就很高兴。”

刘元春告诉记者,下周的老年节,他已筹划好了去五四广场、社区等地拍摄。只要身体状况还行,他就会“积极参与且拍个不停”,“通过参加活动,拍摄视频,我觉得我变年轻了”。刘元春虽不是沙滩节的主角,但作为一名观众,他同样收获到了节庆活动的快乐。

起夜多 憋不住 来电申领

固泉肾宝关爱中老年健康

随着季节变化,天气昼夜温差大,起夜多的中老年人越来越多,晚上睡不好,白天没精神。给日常生活带来极大的不便,所以平时坚持养护很重要。

【固泉肾宝】主要成分益智仁多肽、覆盆子多肽、人参肽、牡蛎肽、肉桂、黄精、芡实、黄芪等小分子多肽,经典传承老方。【固泉肾宝】专注于中老年人夜尿多等问

题,采用现代高科技小分子活性肽萃取技术,吸收好,平时肾持养护,让身体少遭罪,生活有自信、生活更幸福。

好消息:【固泉肾宝】快快来电申领吧!祝起夜多、憋不住的中老年人憋得住、少起夜,睡眠好,身体好,少遭罪,生活健康好品质。同时可申领补肾贴一盒。数量有限,订完为止。

申领热线:400-189-2991 手机短信/微信:186-6370-7419



扫码
更多
精彩
观看