



青岛早报  
银龄俱乐部  
报名电话 82888000



扫码加入  
银龄俱乐部



老年人相亲联谊会,表达更直白敞亮。



老人们在教练带领下“乐动”起舞。

7月20日下午,由青岛早报联合青岛市白领驿站交友有限公司举办的中老年人相亲联谊会,在位于崂山区松岭路的浙商银行会员活动中心举行。在舒适惬意的环境中,现场参与者生动地自我介绍、轻松有趣的游戏环节……中老年人的相亲会,少了年轻人的羞涩与矜持,表达更为大胆和直接。

### 游戏串场 气氛活跃

“我今年66岁,住在市南区,有个女儿已经结婚,我想找个能聊得来的,平时能一起出去走一走,病了能相互有个安慰和依靠,我的退休金比较高,我想找个收入相对稳定的伴侣,至少不会在日常开销上斤斤计较……”在相亲会现场,王先生向记者讲述着自己的择偶标准。在自我介绍环节,王先生认真地听着每一位女士的自我介绍。为了活跃气氛,主持人和大家玩起了成语接龙的游戏,有的参与者对答如流,有的则略显紧张不知所措,这时,旁边的人就会小声给予“援助”,每次大家接龙成功,现场都会发出会意的笑声。今年65岁的杨女士告诉记者,自己的老伴5年前去世,自己喜欢唱歌和画画,她的择偶要求是退休金在4000元以上,有独立住房,人品要好。

76岁的于先生是来参加相亲会中年龄较大的,他对记者说:“我的老伴去世多年了,以前外孙在身边能经常陪我,现在在外孙结婚了,不能经常回来,一个人实在是太孤独了。女儿看到早报上有老年人相亲会,就给我报了名,女儿说只要我能找到合适的老伴,她也会替我高兴,人老了就图有个伴。”

59岁的黄女士是和自己闺蜜一起来参加相亲会的。她说自己离婚10多年,以前因为孩子小,自己一直不考虑再婚,现在孩子大了,朋友们一直“怂恿”着给她找个伴,“这次就是朋友替我报的名,开始我不想来,朋友就说陪着我一起来参加,说我还年轻,往后的日子还很长,婚姻失败一次不代表以后不能成功,只是还没碰到合适的人。”通过相亲会,她跟比较有好感的男士互留了联系方式。

### 追求幸福 直白表达

记者注意到,老年人相亲喜欢单刀直入,“身体怎么样、房子在哪儿、孩子成家了没有、有没有退休金和医保……”这些问题聊透了,才会进行下一步继续相处。64岁的杨先生颇为感慨地告诉记者,老年人找对象要比年轻人难很多,“首先得要身体健康,我们这个年纪找老伴,身体好是前提条件,人老了都会生病,但至少不要因为身体原因影响生活质量,比较现实的做法是真到了不能动的那一天,两个人各回各家,别给对方添麻烦。”

青岛市白领驿站交友有限公司韩丰竹总经理告诉记者:“现在中老年人相亲一点都不扭捏,大家都是有过不少人生经历的人了。一般是先看一眼,判断是否有‘眼缘’,然后一问身体情况,二问经济情况,大家都目标明确,绝不拐弯抹角。行就在一起,不行就明说。很多人虽然结不成伴侣,但也算是认识了,多认识几个人,自己的交际圈也扩大不少,以后机会多得是。”很多人以为老年人相亲,现场肯定是严肃、沉闷,没有太多话题。但事实上,勇敢寻找爱情的老人们,没有年轻人相亲的试探、敲打、小心求证,都是思路清晰、直白敞亮。

作为从事婚介二十多年的行家,韩丰竹曾为岛城众多老人牵线搭桥,见证了无数重新结合老人的幸福。她告诉记者,中老年相亲,大多是经历离异或丧偶,这种极度的孤独感正是促使这些过了大半辈子的人努力寻找另一半的根源所在。相貌、物质和财产、地位和名望、知识或学问、社交风度或性格、人品,是人们在选择伴侣时往往全面考虑的六大要素,这六大要素,始于颜值,终于人品。随着年龄增长,容颜渐老是自然规律,但一个人的气质、知识、性格和内在美更是优质的无形资产,最终决定了两个人能否走近,以及婚后在一起的舒适度和幸福度。 观海新闻/青岛早报记者 宋振涛 摄影报道

“老人为子女家庭操劳了一生,爱了身边的很多人,在这次‘乐动’活动中,他们找到了‘爱自己’的感觉。”7月21日,在城阳区黑龙江中路397号的城润家颐养社区,随着优美的音乐随性舞动,一场特别的“乐动”锻炼开始了,这项“乐动”舞蹈并不等于普通的“舞蹈”,而是作为运动干预的一种方式,由青岛市疾病预防控制中心基层卫生指导所在全市开展的“乐动”健康干预试点项目。现场参与的近30位老人纷纷表示,他们在这场与众不同的舞动中,感到放松与愉快。

### 老人被“乐动”感动到流泪

7月21日上午,城润家颐养社区宽阔明亮的活动室内,青岛市疾控中心基层卫生所“乐动”项目负责人肖海青,向老人们介绍“乐动”舞蹈的理论基础,并指出,“爱”是整个舞蹈的主题。据悉,“乐动”舞蹈是运动干预的一种方式。青岛市疾控中心去年推广了预防阿尔茨海默病和帕金森病的“手指操”,今年推出升级版的“乐动”舞蹈,让锻炼变得轻松愉快,在爱与美的氛围中,健康水平得到逐步提升。记者看到,肖海青与市疾控中心“乐动”志愿服务的志愿者们带领老人和工作人员进行了1小时左右的“乐动”锻炼。一开始的时候只有一半的老人站起来参与到舞动中,通过不断鼓励,用肢体动作带动气氛,舞动的队伍规模逐渐壮大,两曲音乐之后,几乎所有老人都加入了进来。

城润家颐养社区的郭阿姨拉着肖海青的手,一边舞动,一边流泪。“很感动,这个舞蹈跳起来很自在,谢谢你们。”老人流着泪说道。城润家颐养社区社工人员告诉记者,郭阿姨的两个孩子都在上海,平常只能通过视频与老人通话,虽然护理人员一直细心照顾她,做好她的情绪疏导,阿姨偶尔也会有失落的时候。“参加这次乐动活动时,她哭了,我也哭了,因为这套舞蹈确实触动了她的内心世界,让她愉悦了心灵,这个乐动疗法真的很好!”城润家社工感触地说道。

### 身心在“乐动” 舞出健康快乐

“疾控中心的同志一开始来的时候,我以为是正儿八经的讲课,后来一看这种‘讲课’变成了舞蹈,我觉得这种形式很好,能让我们老年人真的动起来、乐起来,希望以后能长期开展。”在“乐动”中跟随音乐自由舞蹈,满脸洋溢着笑容的胡叔叔由衷地说道。胡叔叔在“舞池”里的表现,也令城润家社工人员感到吃惊。“真的没想到,说明这个活动真的很有感染力!”

究竟是什么样的“乐动”这样神奇?肖海青介绍,“乐动”是借鉴中医经络理论,八段锦、太极拳等中国传统养生功法,以及国内外心理专家推行的锻炼方法形成音乐舞蹈加心理放松方式,形式简单易学,内容轻松活泼,适合各类人群。整个环节分为六部分,第一部分用优美舒缓的音乐让参与活动的老年人做心理放松,引导老人关注自己;第二部分通过自由舞动做热身;第三、第四部分通过拍打和身体扭动打开经络,让气血变通畅;第五部分,有意识地活动手指,锻炼老人身心脑协调发展;第六部分是爱之舞,引导老人爱自己爱他人。

“通过‘乐动’可以增强老年人肢体活动能力,疏解老年人心理焦虑和抑郁情绪,提高老年人认知水平和身心健康,增强生命能量,降低失能失智风险,提升老年人身心健康程度。”青岛市疾控中心按照市卫健委部署,从2020年开始在全市实施老年健康素养提升行动项目,2022年在此基础上拓展干预项目,开始在部分养老院内开展音乐律动加心理放松的“乐动”健康干预试点项目。截至7月26日,基层卫生指导所已在城润家颐养社区等5家养老机构开展了7场“乐动”指导,有近200人参与了活动。据悉,“乐动”适合所有人群,即便失能、半失能老人也能参与“乐动”,让所有参与者身心在“乐动”舞蹈中得到放松和锻炼,健康水平得到逐步提升。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 王冰 视频剪辑 刘宇航

随时起舞  
银龄族「乐动」人生  
城润家颐养社区的老人们从这场舞蹈中学会「爱自己」



扫码倾听  
本版有声新闻



扫码观看  
一起“乐动”