



2022年再见,2023年你好,新年伊始,朋友圈里也刮起了一阵“心愿”风,新年新打算,一起来听听早报银龄俱乐部的老朋友们的新年“小目标”吧。

说不尽的美好

听早报银龄俱乐部的老伙计们分享自己的新年“小目标”



74岁 青岛市社会科学院教授 青岛市老年学会副会长
刘同昌

坚持做三件事

爱因斯坦说“只要你有一件合理的事去做,你的生活就会显得特别美好”。2023年,有三件事,我要坚持做下去。

首先是学习。作为社会学的教授,我比别人更需要学习,学高为师,身正为范。孔子说“朝闻道,夕死可矣”。我今年续订了包括《青岛早报》在内的五种报刊,我还是要沿习老习惯,继续关注社会进步与发展,特别是老百姓“急难愁盼”的问题,积极建言。作为世界上老年人口最多的国家,高质量发展不但决定我国的社会进步,对世界发展也具有至关重要作用。因此关注老龄问题实际上就是关注社会进步与发展。另外,我要更加注重精神丰养,观察生活,关心他人,写点文章,有机会到海滨公园画速写,而学习需要坚持和积累,一个人只有有了聪慧的头脑才可能成为一个强者。

第二件事就是锻炼身体。我已坚持游泳十二年了,天天不断,加上每天散步六千步,已能持之一恒,保持着基本的力量和敏捷。在寻找健康的路上,难免会有风雨来袭疾病相扰,但我已做好准备,同它们相伴为伍,长期共存又有何妨,没有一个春天不会到来。

第三件事是旅游。我已经去过五大洲五十多个国家了,我深为旅游带给我的收获而激动不已,这笔财富伴我一生。卡塔尔世界杯吸引了全球五十亿人的目光,赛场内外人们被激情点燃,似火山爆发。世界杯前三名的国家我都去过,阿根廷的方尖碑,法国的塞纳河,克罗地亚的十六湖美丽风光,一下子涌在眼前,对于他们的国家的印象幻化成球场的形象。一个人的风景线越长,他的人生就越丰富,旅游是求异,但它带来潜移默化的影响却可以改变和丰富自己的认知。把人生当课堂向一切人学习,因为每个人都是一部人生的参考书。我相信,2023年我要做的这三件事,会让我的生活变得更加机敏和多彩。



67岁 摩托车自驾游界的“老炮”饱览祖国的山川美景
鲁伟

在骑行中享受生活

2022年,我花43天的时间,骑摩托车去了新疆和西藏。意外与惊喜总是如影随形地伴随着我,我骑行到了珠峰大本营,在去古格王朝的路上,见到的自然风景让我非常震撼,几百万年形成的地质地貌,让我感觉仿佛是在火星上行走。骑行带给我的收获是一路上结交了很多好朋友。我的信条是快乐骑行,沿途的景色美得让我无法用语言形容。短短几年时间,我已经“摩旅”了大半个中国。最令我自豪的是我已经成功到达了中国的“四极”,因为我有着丰富的骑行经验,群友们称我是摩托车界的“老炮”。

2022年过去了,回顾过去的一年,世界局势风云变幻,庆幸我们生活在一个和平的国度里,每月领着退休金过着悠然自得的退休生活。在过去的一年里我失去了二位至亲和好友。一是年迈的老岳父,因突发心脏病不幸离世享年92岁。二是我的好兄弟,我们一起骑摩托车去新疆和漠河的姚哥,才64岁就在睡梦中溘然长逝。逝者已去,生者还要继续下去。我不抽烟不喝酒,没有三高,每天接送完孩子上学后,我都会去健身房健身。现在不少人退休后感觉很失落,甚至把自己封闭起来,其实只要不和社会脱节,加入自己喜欢的团队,每个人的退休生活都可以丰富多彩起来,关键是调整好心态,我想用我的行动给老年人做个表率。科技的飞速发展给我们这些“50后”带来了前所未有的感受,儿时的梦想都在逐步得以实现,小汽车走进千家万户,家用电器的普及给我们的生活带来了极大的便利。冬天不冷,有集中供热,夏天不热,家家有空调,购物不用出门,一部手机在手便知天下事……

2023年我的愿望就是要骑上我心爱的摩托车,带领我的兄弟们去骑行西藏,去新疆饱览祖国的山川美景,在骑行中享受生活,在生活中感悟人生!



63岁 喜欢钓鱼
“文武双全”在忙碌中收获快乐
刘辉

过自己想要的日子

我退休后的生活一直很忙,除了每天打理我的农家小院,种菜、赶海外,我还喜欢钓鱼、画画、打太极拳,我既是青岛市作家协会的会员,又是市钓鱼协会的裁判员。自己想做的事情太多,总是感觉时间不够用。

每年9月是钓鱼的好时节,早晨5点多钟,我就和朋友们一起包船出发钓鱼,多的时候我一天能钓30多斤,在我看来,钓鱼最大的快乐不是钓了多少条鱼,而是享受和朋友们在一起钓鱼的过程。不管是谁钓上来了大鱼,我们都会打心里高兴,有时候兴致来了,饭都顾不上吃。我喜欢运动,年轻的时候就喜欢钓鱼,“钓龄”已经有30多年,绝对称得上是经验丰富。我钓上来的鱼个头最大的有7斤多重,我把钓上来的鱼大部分都送给了朋友,另外,我会挑选出形态好的鱼留给自己,不是为了吃,而是为了画画。我的另一大爱好是画画,不过,我画画用的不只是毛笔,还用到一条条形态各异的活鱼。

碑拓对于大多数人来说并不陌生,但鱼拓画知道的人并不多。因为是用真鱼作画,也赋予了画作生命的气息,这也是鱼拓画吸引我的魅力所在。我就要把过去想干又没有干的事都拾起来,这样的生活才更充实更有趣。

退休后,我在崂山脚下租了个农家小院,每年春天的时候,我在小院里种下各种花草和菜苗,朋友们都很喜欢我的农家小院,经常过来聚会,顺便捎些新鲜的蔬菜回去。院子里百合花盛开的时候香气扑鼻,我经常在院子里画画写生,有时候还会写些随笔、散文之类的作品。我很喜欢在小院子里种种花,弄弄菜,对我来说种的是过程,收获的是快乐。我觉得人老了不能闲下来,要多干点自己喜欢的事情。因为自己想做的事情太多,有时候总感觉时间不够用,不过,我们都要努力把日子过成自己想要的样子。



66岁 热爱生活
热心参与活动
石敬祥

心不老永远都年轻

时间的列车,满载着我们,在还没来得及感慨的时候,这一年又悄然离开。新年如约而至,我们也如愿以偿,健康快乐地迈进了2023年。

憧憬明天,总感觉我还是原来的那个“少年”。可岁月饶过谁,时间老人在告诉我——你不年轻了,可我还就是不服!始终坚信“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年”。人老心先老,心不老你永远好。记得听身边的朋友说:“年龄越大,生活越有趣越丰富”。这句话说出了我内心深处的那个期待和心愿。不是吗?看看现在的老年人生活,舞台越来越大,观念越来越新。大有“神龟虽寿犹有竟时”“老骥伏枥志在千里”的坚定信念。世界是年轻人的,也是我们的。在新年到来之时,新的梦想,新的打算和新的期待,都在蓄势待发,箭已挂在拉满的弓弦上。

我很荣幸,退休后能加入青岛早报组织的银龄俱乐部,和众多中老年朋友在一起,受益匪浅,其乐融融。要说最喜欢的事还是参加早报组织的活动。每次的参与都让我像儿时盼望过年一样激动和兴奋,参观啤酒博物馆、纺织博物馆、城市印象馆……细数下来,我已经跟随早报的脚步,感受了我们这座城市独特的魅力。参加早报银龄俱乐部组织的活动,是我一生中最快乐的事情,每一次的相逢都在温馨、愉快、兴奋中流连忘返,在早报为老年人搭建的这片文化天地里,有我不一样的夕阳红生活。我期待在2023年里,我们每一位中老年朋友能够跟上时代的脚步,都能被新年的曙光温柔以待,用饱满的热情去拥抱属于我们的诗意和远方。



扫码加入
银龄俱乐部



扫码倾听
本版有声新闻

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛
图片由受访者提供