

报眉广告
139 307 58 496

收购各种老酒 名酒 黄金

所有年份茅台酒、五粮液、剑南春、郎酒、泸州老窖、西凤、汾酒、董酒、洋河大曲、古井贡酒、药酒、虫草等。(可打电话咨询,如不方便可免费上门鉴定回收)

地址:沧州市解放路市政府对面尚都烟酒 电话:13785710006



旅游、健身、学才艺、做公益……许多老人的晚年生活比年轻人都“潮”——

瞧!这些沧州老人的“花样生活”

本报记者 李小贤

8月24日早上,在沧州市区双金公园,67岁的王新江和老伴儿黄炳凤等人,一人持一条飘带龙,开始舞动起来。

一条条鲜艳的彩龙在他们手里上下翻飞。蜻蜓点水、乘风破浪……他们的舞龙动作如行云流水。

王新江说:“飘带龙简单易学,动作花样繁多,不仅能强身健体,还具有观赏性,是个快乐健身的好方式。”

在我们身边有很多像王新江一样的老人。他们拥有积极的心态,注重健康的生活方式,还活跃于社交场合,积极参与志愿服务,让自己的晚年生活焕发出别样的光彩。

“怎么开心怎么过”

退休后的王新江闲不住,不仅学会了开车、摄影、视频剪辑等,还经常带着老伴儿到处旅游,欣赏各地美景。“退休后,我们怎么开心怎么过。”王新江说,想要晚年生活幸福,身体健康很重要,适当的锻炼必不可少。他也找到了适合自己的健身方式——舞飘带龙。

2017年,和他经常在一起抖空竹的朋友带来了一条飘带龙,并向大家展示了如何舞飘带龙。当时,飘带龙这种健身器材在沧州并不常见。

看到飘带龙随着朋友“翩翩起舞”时,王新江对此产生了浓厚的兴趣。后来,王新江也开始练起来。

“舞飘带龙,手、脚、脑、眼都得协调,要均匀用力。”王新江说,如果力度掌握不好,长长的飘带龙就容易打结。

舞动的飘带龙甚是好看,让王新江和他的老伴儿着了迷。他们经常在西体育场、双金公园等地方舞飘带龙。6米长、8米长、10米长的飘带龙,他们都能舞动自如。

王新江将他和妻子舞飘带龙的视频发到了网络上,获得了不少网友的点赞。王新江说:“每次舞飘带龙时,仿佛自己和飘带龙一起飞翔,感觉很奇妙。”

在舞飘带龙的过程中,喜欢创新的王新江,还自创招式,将沧州武术和吴桥杂技的一些动作融入其中。王新江说:“我给自创的动作起了名字。有朋友喜欢那些动作,我还会教他们。”

王新江和黄炳凤是沧州市义工协会的志愿者。一有时间,他们就会带上飘带龙走进社区、敬老院等地,为大家表演。平时,他们也喜欢和其他飘带龙爱好者一起参加活动。伴随着音乐,大家将十几条龙一起舞动起来,赢得了观众们阵阵掌声。

王新江说,舞飘带龙不仅强身健体,更滋养心灵,为他的晚年生活注入了新活力。

游遍大好河山

前几天,66岁的张桂琴刚



王新江舞动飘带龙

结束了山西之旅回到沧州。这已经是她今年第4次出游了。每次出游都让她格外开心。

“没有退休之前,要上班,要管孩子,哪能像现在一样想走就走呀。”张桂琴说,退休后,有机会她就会出去走走。今年5月份,她和丈夫还约着一群好友完成了一次西藏之旅。

这次西藏之旅与她第一次西藏之旅时隔5年。第一次西藏之旅给她留下了深刻的印象。没有玩尽兴的她盼望着再到西藏。

今年,张桂琴和朋友们说起西藏之旅时仍兴奋不已,同时也勾起了朋友们的兴趣。他们一合计,决定趁着现在身体健康,勇敢一点,一起去西藏看看。

他们没有选择坐火车去西藏,而是先乘坐飞机飞到了四川成都,从那里租车,找了当地的导游,然后乘车沿着国道318线前行。

张桂琴担心的高原反应出现了,那种不适感让她一度想要放弃。“当时真的有点担心。好在导游经验丰富,教给了我们一些应对不适感的方法。后来,不适感渐渐减轻了。”张桂琴说。

这次旅行,他们主打“慢游”,不仅领略了自然风光,还品尝到了川藏沿线的美食,留下了一路的欢声笑语。

在旅途中,他们遇到了骑行、徒步以及自驾的“各路人马”。看着朝气蓬勃的年轻人,张桂琴很羡慕,“年轻真好”。

一位好友对张桂琴说:“咱们也是被羡慕的对象呀。咱们就是一群有活力的老人,有时间,有钱,可以四处走走看看,挺好的。”

到达拉萨布达拉宫后,张桂琴专门到“天上西藏”主题邮局



帮助他人快乐自己

给女儿寄出了一张明信片。

“唱响”幸福晚年

“我和我的祖国,一刻也不能分割……”8月25日,在运河区市场街社区的活动室里,传出阵阵悦耳的合唱声。78岁的韩杏改和沧州市退伍老兵艺术团的其他队员正在认真排练歌曲《我和我的祖国》,为即将到来的合唱比赛进行准备。队员们精神抖擞,伴着乐声一展歌喉。那种发自内心的快乐、自信,很是感染人。

韩杏改告诉记者,队员们中年龄最大的已年过八旬,年轻的也已年近六旬。因为喜欢唱歌,他们聚到了一起。

韩杏改是个文艺爱好者,喜欢朗诵、唱歌等。她加入这个团队已经3年了。在她的生活中,唱歌已经成为了生活中不可或缺的一部分。

每周三、周五的上午,他们

会在一起练习唱歌。如果要参加比赛、演出,他们还会在周日上午加练。没有特殊情况,韩杏改都会准时参加。韩杏改说:“和大家一起唱歌是一种享受。唱起歌来,我的心情会更加愉悦。唱歌还能锻炼肺活量,有助于身体健康。”

大家还会参加公益活动,到养老院去慰问演出,在学校和同学们联欢,参加市里有关部门组织的演出活动,将一首首经典的歌曲唱给观众们听。“我们团长非常有责任心,队员们也很有凝聚力。每逢演出,大家都会加练,希望将歌曲中的情感更好地传递给观众。”韩杏改说。

为了呈现出更好的表演效果,他们还会统一服装。一身身表演服装穿上身,更显得他们有精神。有一次,韩杏改帮助一支男士小合唱队排练时,自费买了领带送给大家。看着大家收到“礼物”开心的样子,她也很高兴。

除了和大家一起唱歌,韩杏

改还是团队里的专职摄影师。只要不上台表演,她就会拿着照相机在台下抓拍精彩瞬间。有时一次活动下来,她要拍数百张照片。回到家,她会把照片挑选出来分享给大家。

韩杏改说,平时,她会去旅游、游泳健身、参加朗诵活动。她很享受这样的生活。有爱好,有老友,大家在一起高兴地“唱响”了幸福晚年。

帮助他人快乐自己

8月24日早上5点多,62岁的刘志红赶到了位于市区黄河路富强市场东侧的志愿沧州爱心服务站,和其他志愿者一起做起了爱心早餐。

热气腾腾的早餐准备好后,环卫工人陆续走进了爱心服务站。刘志红等人将盛好粥的碗递到环卫工人的手中。

“今天有78名环卫工人就餐。”做好记录后,刘志红又在志愿者微信群里征集第二天来爱心服务站参与服务的志愿者。

“大伙儿都非常积极,尤其是天气不好时,来爱心服务站的志愿者比往常还要多。大家都希望能准时让环卫工人吃上热腾腾的饭。”刘志红说,在爱心服务站,有的志愿者早上4点多就来熬粥,有的志愿者自费买菜。过节时,他们还会买来节庆食物,送给就餐人员。

刘志红是沧州博爱人生志愿服务协会的一名志愿者。10多年来,她一直行走在公益路上,坚持帮助他人,自己也收获了快乐。

平时,刘志红会和志愿者一起走访困难家庭,捐款、捐物。“看到他们有困难,我能帮一把是一把。”刘志红说。

在走访困难家庭的过程中,刘志红认识了一名困难学生小新(化名)。小新的母亲去世了,父亲带着4个孩子,生活很困难。

刘志红一对一帮扶小新,为她买衣服、日常用品,送上助学金,鼓励她好好学习。这一资助就是7年。

每次高考过后,刘志红还会了解一下协会资助的孩子有没有考上大学。她会自费给一些孩子送上行李箱。“考上大学是件高兴的事,希望行李箱陪着孩子踏上求学路。”刘志红说,她和其他志愿者帮助过很多人。有些受助孩子也加入了志愿者队伍,去帮助他人,这让他们感到很欣慰。

刘志红不仅热心,还喜欢学习新事物。看到有的志愿者视频剪辑得好,她就请教他们。逐渐地,她学会了剪辑视频。在志愿沧州爱心服务站,她会拍下大家忙碌的身影,然后做好视频,发到微信群里和自己的抖音账号中。他们的志愿服务获得了不少网友点赞。

刘志红说,做公益让她的生活变得更加充实、更有意义。60多岁的她还很“年轻”,会继续行走在公益路上,帮助更多的人。

(本版图片由受访者提供)