

# “老顽童”的快乐生活

随着惠民养老政策的不断落实、人们社会保障水平的不断提高,社区老人的生活质量也逐步提升。老年人不仅注重生活营养,更加重视身体健康。走出家门,根据自己的身体情况,选择自己喜欢又适合自己的项目,消遣、放松、解闷儿、

锻炼身体,追求高雅活动,丰富精神生活。

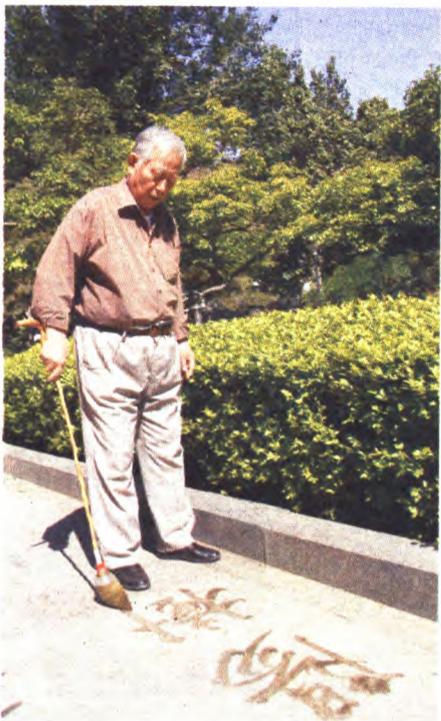
老人们通常参加社区舞蹈队、秧歌队、太极拳队、合唱队、书画班等活动,还有许多人写地书、抖空竹、踢毽子、打太极、打羽毛球等。老年人聚在一起有说有笑,精神抖擞,十分开心。既锻

炼了身体,陶冶了情操,又使自己的晚年生活有滋有味。

我们通过镜头将这些“老顽童”们的快乐生活记录下来,展示他们老有所为、老有所乐的夕阳美;展示他们每天幸福、快乐、健康的晚年生活。

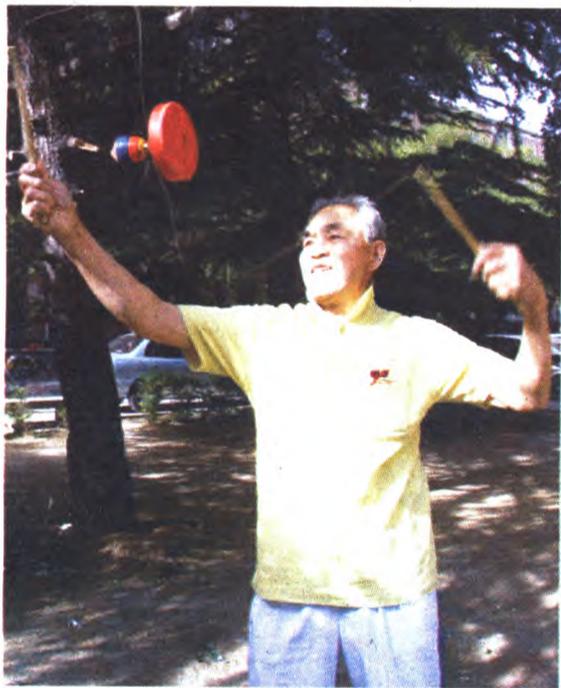
## 写地书

古城公园写地书的老人中,就有这么一位,家住古城特钢社区的76岁老人王永彬每天上午从家拎一小桶水,拿一根自制的能当拐杖又能写字的长笔,准时到公园练书法。笔者向老人询问是怎么想到公园写地书的,老人说:“在这儿写地书环境好,人多能交流,写它动手又动脑,既省纸又省墨,健身还环保,何乐而不为呢。”



## 打太极

每天早上6点多钟,八角特钢社区太极队的队员就带着健身器材聚集在文化广场打太极拳、练太极剑、舞太极扇。在这里,老人们个个精神抖擞,踢腿伸腰。刚柔相济的“武姿”既提高了老人们身体素质,也丰富了他们的晚年生活。一招一式修身养性,体现了传统文化,也展示了老人们追求健康的生活态度,他们中年龄最大的82岁,最小的也有60岁。



## 抖空竹

81岁的八角特钢社区居民毛师傅,2004年患前列腺癌,术后为恢复身体,他选择了抖空竹这项运动。从那时起,他坚持每天早上出来活动活动,空竹不仅让毛师傅锻炼身体,还让他结交到不少朋友,大家在一起有说有笑,十分开心。现在老人身体康复得挺好,买菜购物从一楼一口气能拎上五楼,也不觉得累,生活也变得充实、快乐。



## 社区舞蹈队

八角南路社区有一支由20多人组成的舞蹈队,一到活动日,社区舞蹈队的队员们便来到活动场地,开始舞蹈训练了。拉筋、压腿、扭腰,别看这些队员都是退休老人,但跳起舞来队员们的精气神一点也不比年轻人逊色。跳舞虽说是一种个人爱好,但说起跳舞的好处,队员们不约而同地说道:“我们迷恋上舞蹈,一是锻炼身体,二是享受舞蹈带来的快乐,老姐妹们凑一起跳舞,天天都高兴!”



## 踢毽子

踢毽子是一个传统的健身项目。每天早上,在公园里我们都能

看到踢毽人,他们中老中青都有,有自己踢的,也有三、五个人站成一圈共同踢的。他们从踢毽子中受益享受快乐,经常踢毽子能舒筋活血、提

升反应能力、灵敏度和动作协调能力。

(本版内容由张积武、郝克昌提供)

## 征稿启事

亲爱的读者朋友们:

社区人物版征稿啦!欢迎大家把社区里、邻里间有趣的故事,有意思的人和事用文字、图片、照片的方式记录下来,也可以将相关线索提供给本报编辑。

稿件、线索一经采用,即付相应稿酬!欢迎大家踊跃投稿!

投稿请至电子邮箱: sjsbshequ@163.com

联系电话: 88699820-1111

联系人: 吴丹