



唱戏、跳舞、下棋、打牌、聊天……

老年生活一样有滋有味

本报记者 徐乐静 马瑛 高倩倩

今年10月5日是九九重阳节,又称“老人节”。日前,国务院印发的《中国老龄事业发展“十二五”规划》中指出,“十二五”时期,随着第一个老年人口增长高峰的到来,中国人口老龄化进程将进一步加快。

在德州,老龄化问题也日趋严重,相关部门对老年人的物质生活、精神生活给予了极大的关注。老年人在闲暇时间结伴娱乐,生活也是格外惬意。



24日,在运动会上参加表演的老年腰鼓队(资料片)。

本报记者 马志勇 摄

坚持跳舞四五年 既锻炼身体又充实了生活

62岁的魏先生是一个舞痴,自从四五年前开始跳舞,就一直不曾中断。“夏天我在广场跳,冬天冷了我就到舞厅里面跳。”魏先生告诉记者,以前他经常抽烟喝酒,后来喜欢上跳舞,慢慢地就把烟酒戒了。

记者了解到,魏先生和老伴儿每

天晚饭后就去广场跳舞,已坚持四五年了。魏先生说,他们没和孩子一起住,在家两个人没事做。“我喜欢看新闻,老伴儿不喜欢,两个人看电视看不到一起,干脆就出来,找找志同道合的人一起玩。”因为坚持跳舞,魏先生和老伴儿都交了不少舞友,平时他

们要有事,舞友总会打电话来问长问短。

魏先生说,他现在身体特别好,每天跳完舞会出一身汗,但是晚上睡眠质量比以前提高了。“和我们一起跳舞的人里面还有80多岁的老头老太太,身体都很好,每天乐呵呵的。”

你拉二胡我唱戏 这样的老年生活很惬意

下午三四点,在三八路往西的岔河风景区内,不时可以看到这样一幅画面。一位掉了好几颗门牙的老汉手里拿着二胡在不停地拉,对面坐着一位白发苍苍的老太太拉着嗓子唱京剧。

当老太太一曲唱完后,记者与他

们聊起了天。这名老汉今年67岁,而老太太今年82岁,他们是叔嫂,因为二人兴趣相投,所以经常一起出来“演唱”。老太太告诉记者,她年轻的时候就爱唱,年纪大了没事做,就以唱戏为乐。而老汉则悄悄地告诉记

者,他嫂子唱戏是全村都出名的。

“年轻的时候家里穷,没认识几个字,所以很多戏只能唱一段,唱不完整。”老太太说着说着有些失望,但当大伙鼓励她再来一段时,她马上又唱了起来。

敬老院里享清闲 有人照顾吃住,还有朋友聊天

65岁的张先生在敬老院住了两年,起先儿子提出让他住敬老院时,他很不愿意。“我当时就想,自己老了不中用了,住到敬老院也好,不麻烦孩子。”张先生告诉记者,“刚进去时不习惯,但是这里照顾得很好,有人陪我聊天,子

女还会定期来看我,慢慢地就习惯了。”张先生说,在敬老院他有好几个聊得来的朋友,大家每天一起下棋、聊天,生活得很好。

“确实是家里照顾不过来,我工作太忙,也没有兄弟姐妹帮忙照顾。”张先

生的儿子说,自己平时工作太忙,怕照顾不好父亲才把父亲送到敬老院的。“过年过节我会接他回家住几天,但是住不到几天他就吵着要回去。”对此,张先生说,敬老院里的人都熟了,在一起就像一家人。

小区娱乐设施完善 下棋、打球、玩牌都有伴

28日,市区下着小雨,原本老人经常聚集的地方显得格外冷清。在湖滨北路一小区内,记者看到棋牌室内有一些老人,他们打牌、下棋,格外自在。“今天天气冷,我们就在室内下棋,平时还会去打打门

球。”正在下棋的张先生告诉记者。

记者在小区转了一圈,发现该小区内娱乐设施很齐全,有室内羽毛球室、乒乓球室、篮球室、台球室、棋牌室、健身房等。“每周一到周五这里都开门,周末休息。”

一位姓陈的工作人员告诉记者。

“我们小区老年人多,平时也多是他们在锻炼。”陈姓工作人员说,小区内有很多老年人,目前他们是这些娱乐设施的主要使用者。