



心里从来不服老 迎来夕阳无限好

玩石担石锁、做俯卧撑、抖空竹,这些爱锻炼的老人比年轻人还厉害

文/片 齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 李培乐

“最美不过夕阳红”。在千佛山东北门附近,每天都有一群老人“大展身手”,他们有的已经年届八十,可是依然生龙活虎。对待生活,他们充满希望,乐观豁达。在重阳节前,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者对他们进行了采访。

了自己的绝活展示,让记者大饱眼福。

75岁的吴林已经退休25年。“长线二人秀的可以扔过树梢。”说起自己的绝活,她自信满满。她目前上午在千佛山锻炼两个小时,下午去燕山立交桥锻炼一个小时,只要是天气允许,每天都是这个节奏。“想学的新花样学会了,很高兴,什么烦心事都忘记了。”

81岁的郑天恩,身体硬朗,从2005年就开始抖空竹,现在也玩鞭子,玩溜溜球还要棍。“外孙都27岁了,我现在啥事没有,不玩干什么呢。”说起现在的生活,老人言谈中透着满足和骄傲,“每天上午抖空竹两三个小时,之后再散步,不但对身体有好处,心态也好了,整天乐呵呵的。”郑老先生说,自己对于现在的生活很满足,“三个孩子都很孝顺,什么东西都是买好送到家里,每天吃了饭后,除了玩就是玩,现在的社会多好呀!”

吴可胜已经79岁,他的抖空竹技术高超,多次参加表演赛,加入抖空竹协会后定期参加活动。“刚退休时就是围着山转,后来想要玩点有技术含量的,因此就开始玩抖空竹和打台球。抖空竹我很擅长二人转、长线二人秀和叠罗汉。”他喜欢千佛山,喜欢新鲜的空气,别看快80岁了,但是一年到头不感冒,“活动起来,感觉跟年轻人差不多,到了这个年纪多活一天就快乐一天,玩起来啥都不想,我们在一起玩从来不聊病。”

70岁老人玩80斤的石担

赵存禄,70岁,济南“双石门”掌门人,是一个地地道道的玩石头的长者。13日,在千佛山东北门附近,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者见到了这位“侠者”,此时他正和大弟子安明元表演石担石锁。

80斤的石担,70斤的石锁,这些笨重的石头,在他们的手里就像是轻盈的玩具,上下翻飞虎虎生风,引来阵阵叫好声。石锁、石担虽构造简单,撂石锁的手法却丰富多彩,不仅能练力量,还能锻炼身体的柔韧性、灵敏性和平衡性。2015年,石担石锁被评为济南市第五批非物质文化遗产。

“很感谢千佛山专门辟出这个地方,让我们练习,也希望能有更多的人加入我们的队伍。”70岁的赵存禄一套石担的动作下来,还是气定神闲。“通过练习石担、石锁,免疫力就提高了,这样就少生病,自己愉快,家里人也不用操心了。如果老百姓身体都好了,国家也能减轻医疗负担。”

据了解,现在的双石门已经有二三十人,他们的口号是“崇尚武精神,传非遗文化”。看到有人对石担和石锁感兴趣,他们就很高心,“这里的我们都欢迎,人家比我们好的,我们学习,跟年轻的在一起咱就年轻了,跟年龄



▲三位七十多岁的老人玩抖空竹叠罗汉。



▲70岁的赵存禄玩80斤的石担。

大的在一起长经验教训。”

69岁老人一天150个俯卧撑

在千佛山正门西侧的健身器材区。69岁的王先生,正在做俯卧撑,身体挺得倍直,起伏有力,看上去真不像快70岁的老人。“俯卧撑我一般一次锻炼做三组,每组50个。仰卧起坐一组30个,我一般做两组。”

这个运动量,很多年轻人都望尘莫及。王先生说,他退休10

年,看了6年的孩子。看孩子的时候,抽空锻炼,现在孩子大了就专门锻炼。这两年运动量稍微少了一些,“开始的时候,我天天爬到千佛山顶,然后再下来锻炼,一天三个小时。”王先生说,锻炼养成习惯后,自己一天不来就像是丢了东西似的,就是下着雨也要来锻炼。

说起锻炼的好处,他坦言“锻炼肯定比不锻炼强,身体好了,个人少受罪,也不该孩子添负担。”王先生说,自己家里还有

97岁的老母亲,自己白天锻炼,晚上还会照顾老人,所以更要保持良好的心态和健康的身体。

抖空竹的“老小孩”们

在千佛山抖空竹活动区,十几米远就能听到空竹发出的特有声音。十几名爱好者有的在独自展示技艺,有的在搞双人合璧,还有的三人在叠罗汉。看到齐鲁晚报·齐鲁壹点记者的到来,大家顿时来了劲头,都拿出

今天让我来陪你,让心不再孤单

重阳节关爱空巢老人志愿者在行动



文/片 齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王倩

张奶奶与志愿者们一起吃水饺

今年79岁的张奶奶是一名孤寡老人,也是齐鲁志愿者们的大熟人,大家经常在空余时间陪伴她。“一个人过日子,难免会糊弄着吃喝,所以我经常挂着张奶奶,不知道她吃得好不好,家里有没有东西损坏。”志愿者齐亚珍说道。

与齐亚珍一起来的,还有志愿者张建民以及济南公交75路驾驶员刘阳、陈大鹏,他们利用休息时间来给予张奶奶重阳节的陪伴。张奶奶明显对年轻公交司机志愿者的到来感到格外开心,“就喜欢看到你们,我开心啊。”张奶奶边说边给了志愿者一个大大的拥抱。

适合老人吃的面条、营养麦片、黑芝麻糊、花生油、面粉、鸡蛋等等,志愿者们带来的礼物送到了张奶奶的心坎里。不仅如此,大家还买来了肉馅、饺子皮、锅碗瓢盆等,他们要与张奶奶一起包饺子,过一个有意义的重阳节。

说干就干,有人调馅,有人准备包饺子,大家一起动手,

“你们来了太好了,我太开心了。”在济南舜玉南区,79岁的孤寡老人张奶奶在家门口开心地拍手说道,她脸上洋溢着幸福的笑容。14日是重阳节,由齐鲁晚报·齐鲁壹点联合阿里巴巴天天正能量发起的“今天让我来陪你”重阳节关爱空巢老人计划进入高潮,志愿者们走进孤寡老人家中,为他们送去陪伴和欢乐。



张奶奶(右二)与志愿者们一起吃水饺。

有说有笑围坐在一起包饺子。大家边聊天边包饺子,很快就包好满满一盖子。大家包的饺子各不相同,每个人都有自己的特色,放在一起却是满满的爱心。“出锅了!”随着齐亚珍的一声吆喝,热气腾腾的水饺出锅了,大家围坐在一起,品尝着亲手包的水饺,说着家常话。

修锁、打扫卫生,志愿者想得很周到

吃着水饺,大家仔细询问着张奶奶的生活:每天吃饭是不是规律?晚上几点睡觉?平时是不是下楼遛弯?张奶奶边吃边聊,不知

不觉20多个水饺下了肚。在聊天中,张奶奶说起了有一次出门丢了钥匙,让开锁公司开门之后防盗锁就坏了没法使用的情况,刘阳和陈大鹏听了立即帮助张奶奶修理防盗门锁。因为锁具损坏无法使用,找到原因之后,刘阳和陈大鹏将旧锁具进行处理,并承诺要买一个新的给张奶奶换上。

在张奶奶家的厨房,志愿者看到她使用的菜板已经有多处损坏并有发霉的现象,大家便为张奶奶换上新菜板,打扫厨房里的卫生,将该扔掉的垃圾进行集中处理。同时,志愿者们还耐心地将剩余的水饺放进冰箱里,“这些水

饺,你自己能吃两顿,不过也别冷冻时间太长了。”齐亚珍嘱咐道。

陪伴,让志愿者与空巢老人走得更近

由齐鲁晚报·齐鲁壹点联合阿里巴巴天天正能量发起的“今天让我来陪你”重阳节空巢老人关爱计划,就是号召更多人加入关爱空巢老人的行列中。

在济南市中区空巢老人白长福家中,志愿者为老人买来了生活必需的各种日用品,来自市中区二七新村街道办事处的志愿者和网格员也一起慰问老人。

为空巢老人送去更多关爱,志愿者们来到济南天桥区天成新居,这里是空巢老人段升满的家。来自济南公交K3车队的管力峰、卢长健听段升满老人讲起了革命故事,管力峰表示,与其说这是一次关爱老人的公益行动,倒不如说是一次自己接受精神洗礼的活动,老人的经历和品格让他们敬佩。他们以后会继续关注老人,有机会也会请老人为更多驾驶员进行红色教育。

今天让我来陪你,关爱空巢老人,让他们的心不再孤单。济南泉城路街道房泽秋志愿服务队志愿者联合济南三和出租汽车有限公司组织辖区内老人游蓝石大溪地、观小清河源头,品农家长寿鹅,庆祝重阳节。济南任城区越河同心慈善义工协会志愿者走进护理院,照顾这里的老人,与他们一起载歌载舞,共享节日的欢乐。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 周千清

10月14日下午,菏泽牡丹机场在菏泽牡丹广场开展“关爱老人 免费乘机”活动,2021年10月14日至2021年12月31日,菏泽籍60岁以上老人可免费乘机到北京、青岛、西安、厦门、沈阳、海口、烟台、广州、成都、大连、杭州、南宁。

据悉,享受免费乘机的老人出生日期需在1962年1月1日(不含)前,以身份证信息为准。

同时,为保证老人出行安全,享受免费乘机的老人需亲属一对一陪同,陪同人员需满18周岁(陪同人员机票按航空公司的实时折扣优惠),享受免费乘机的老人及陪同人员因自身原因不得退票、改签。

购票需要享受免费乘机的老人及陪同人员均需携带有效身份证原件、复印件,在菏泽牡丹机场售票柜台购票,行程单及发票由售票柜台留存;享受免费乘机的老人,机场建设费及燃油附加费由牡丹机场赠送。

年底前菏泽籍六十岁以上老人在牡丹机场免费乘机