



■任教13年來，李玲培養出的學生遍布甘肅全省。

風尚中國

隨着生活水平提高及保健意識的增強，人類壽命普遍延長，有詩云「莫道桑榆晚，為霞尚滿天」，近年來在我國，越來越多的退休長者開始在強身健體之餘，追求精神層面的寄託。於培養樂趣之中發揮餘熱，陶冶性情同時結交好友，不少長者令自己的暮年成為「老驥伏櫪，志在千里」的真實寫照。為響應長者對於精彩晚年生活的追求，社會各界也在努力改善養老護老服務，助「夕陽無限好」變成更加長久無憂的美景。

文：黃依江 綜合新華社、中新社報道 圖：新華社及中新社

及中國長者的健身娛樂方式，不少人都自然會聯想到廣場舞，但實際上，長者的活動選項「版圖」早已拓展到了各個領域，他們中一些人甚至還組建出專業團隊，在一次次演出或凱旋中，將自己的「老有所樂」昇華至團體的「老有所為」。

奶奶級 model 逐夢 T 台

不少人對於 model 的印象就是年輕、火辣，但其實不然。在不少年輕女性都想着如何通過注射、填充等醫療手段達到青春永駐的當下，一群無懼皺紋與衰老的奶奶級 model 以充滿活力的步伐與姿態在 T 台上保持了她們永恆的青春。

在甘肅省蘭州市一間酒店的多功能廳，音樂鼓點聲中，剛過 80 歲生日的李玲踩着貓步，手中摺扇半掩面，身姿端莊。她是甘肅省最早的一批時裝 model 之一，雖然現已到耄耋之年，依然活躍在舞台上。平日裏，李玲在蘭州老年大學擔任 model 班老師，幫助更多學員通過訓練和表演豐富晚年生活。任教 13 年來，李玲培養出的學生遍布全省，在她的帶領下，越來越多的奶奶級 model 在舞台上走出了花樣多彩的「夕陽紅」。李玲近日更帶領一群奶奶級 model 在甘肅廣播電視大學進行了演出，中國傳統服飾旗袍在她們的身上煥發出了別樣的風情，讓人們見到真正的美並不止於青春的容顏，更在於那份歲月積澱的優雅與沉靜。



■旗袍在李玲身上綻放出別樣風情。



■李玲(右一)和學員在準備表演。

長者冰球隊馳騁冰場

近日在吉林長春，一支由一群平均年齡在 60 歲以上的長者組建的冰球隊，每日按時在長春南湖公園的湖面上馳騁。據悉，這支老年冰球隊是 2015 年由一群冰球愛好者發起，2019 年正式成立了長春復興冰上運動俱樂部。創隊逾 5 年，已有 43 名隊員，年齡最小的 50 歲，最大的 72 歲。每日下午 1 至 3 點，球隊都會進行訓練和比賽，冰場上隊員們身姿矯健，很難看出都是花甲之年的長者。



■長者冰球隊正在訓練，他們身姿矯健，不遜少年。

據隊員們介紹，一套冰球裝備包括球桿、頭盔、護胸、護肘、手套、護檔、護腿、冰刀、護襪等用具，加在一起至少有二三十斤重量。隊長葉來演表示，俱樂部成員多為已退休且有運動基礎的老年人：「打冰球要有速

度、力量、靈活性、協調性和智慧，最重要的還有團體協作能力，對身體素質要求很高。」這樣高強度、高要求的冰上運動，令這群平均年齡 60 歲以上的「老頑童」擁有了更加強健的體魄，更給予了他們無窮的生活動力與自我成就感。



■兩名長者冰球隊隊員在整理裝備。

銀髮一族綻放花樣晚年

養老服務大改善 長者追求精神生活

■80歲的李玲在進行表演前的化妝準備。



■咖啡館亦提供生活諮詢、養老政策諮詢。

「四小件」全方位守護獨居者 共享科技進步紅利

在科技迅猛發展的當下，有時年輕一代也需要不斷學習和接受新的智能設備與其使用規則，這對於長者而言則更加困難。不會網購，不會掃碼乘車，不會網上預約掛號和使用健康碼……長者日常面臨的困難，被此次新冠肺炎疫情再度放大。為了讓長者生活更加便利，無憂追求精彩晚年，社會各界也正作出不少實質性努力。

智能水錶守護獨居長者

「12小時用水不足0.01立方米，系統將自動發出警報，居委會幹部將第一時間上門探視。」近日，上海市長寧區江蘇路街道為獨居老人安裝智能水錶的消息，收穫無數網友點讚。據悉，0.01立方米的水大約有20斤，約等於做兩頓飯，或是洗滌幾件衣物。而對於一些處於危險狀態的獨居老人，比如跌倒無法起身、突發疾病無法電話求助的狀態下，這種智能水錶就可以為他們向外界呼救，仿如香港的平安鐘。

這一水錶是上海市推行的「智慧養老」試點項目之一，另外三項設備則分別是智能門磁、煙感報警器和紅外檢測器。如今，不少上海獨居長者正被這「四小件」全方位守護，上海市長寧區江蘇路街道黨工委書記戴濤表示：「我們之所以積極探索智慧養老，不僅是為了解決現實痛點，也希望讓老年人享受到科技進步的紅利。」

培訓長者學習智能技術

智能手機現在也已是所有人的必備隨身物，但對於使用方法，多數長者卻不甚了了。針對這一情況，銀川市老年大學近日舉辦了兩屆智能手機培訓，面向全市的長者公開授課，培訓的內容則緊貼長者需求特點，圍繞長者出行、就醫、消費等實用事項，幫助長者更好地享受智能化服務。目前，授課人次已達400多人，學員年齡跨度由50歲到80歲以上，針對老年人接受能力和記憶力較弱的問題，培訓班也有相應的解決方案。銀川市老年大學服務處副主任王海英說，他們會製作培訓班的網絡視頻課，供學員在家複習、鞏固所學知識。65歲的退休高級工程師蘇偉寧是授課老師之一，他的課特別受老年人歡迎。「我自己也是老年人，能體會到同齡人的難處和需求。」為了方便學生理解、記住手機使用步驟，蘇偉寧專門編寫了多本手機操作手冊，詳細記錄了發信息、收付款、網購等常用功能的操作流程。



■志願者與「溢·咖啡」創辦人符焰(左)分享教老年人使用智慧型手機的心得。

而在上海，首家長者公益咖啡館「溢·咖啡」也以「低齡老人服務高齡老人」為特色，舉辦了一系列智能手機教學課程。在過去運營的四年內，他們還日常提供養老政策諮詢與生活諮詢，並將經營收入投入長者公益中。



■「老有所玩」玩具店近日晉升網紅店鋪。

老頑童玩具喚起青春

最近，北京一家長者玩具店晉升「網紅」，不少人帶著七八十歲的父母來挑選玩具，更有不少長者在這裏相聚，遊戲裏回憶青春。這間於2020年重陽節正式開業的店鋪，門口貼着「老有好心態，玩更健康」的對聯，店內擺放着400多種適合老年人的玩具，木質貨架兩側還設有健身運動區和益智休閒區；長者們可以在這裏玩飛鏢、騎四輪腳踏車繞圈，或是坐鞦韆、搖椅，玩棋牌、解環遊戲等。



■長者玩具店內有400餘種懷舊玩具供長者選購。

店主宋德龍以前從事與長者相關的工作，他觀察到中國長者退休生活離不開照顧孫輩、看電視、打麻將、遛彎四件事，於是為了豐富長者生活，他選擇了開這樣一家長者玩具鋪。有專家表示，長者如可多點「玩心」，經常動手、動腦，可以幫助他們減緩智力衰退。不僅如此，這些玩具更勾起了長者的童年、青春回憶，成為了長者們的「解憂雜貨鋪」。宋德龍不止一次見到長者在玩滾鐵環、鐵皮青蛙等年代玩具時講起自己的美好回憶，長者們在這裏，彷彿都回到兒時與玩伴們一起遊戲的舊時光。