

新闻大家谈

养老变“享老” 活出幸福样

最近,一条“爷爷奶奶告诉你好好说话有多重要”的短视频意外火爆,收获220万点赞,登上抖音热搜TOP2,账号粉丝涨到70万,引发网友热议。在社交平台上,它叫“喂都养老院”,是一家开在天津市南开区红日南路上的养老院。

据报道,天津“90后”陈卓于今年3月接手了叔叔的养老院。原本,平均年龄超过75岁的老人们,生活重复单调,但陈卓想记录一些好玩的生活片段,于是开设账号“喂都养老院的喂事”,让80、90岁高龄的老人成为了短视频的主角。由此,流量逐渐从线上转移到线下,让这个原本平平无奇、主打一个清静雅致的养老院,陡然间跨界成了“网红打卡地”。镜头前的老人们,也破圈成了“新晋网红”。

《南方日报》:以“喂都养老院”为例,这群老人没有站在社会的边缘,而是成了自己的中心。他们的“人间清醒”系列视频,在年轻人中圈粉无数;每个老人都有“喂儿”,都有属于自己的“人设”;更可贵的是,老人们镜头前的活力十足,不是迎合流量使然,而是真实流露,他们的年轻粉丝也从中缓解了精神压力,收获了人生智慧。

和前不久走红的“最潮养老院”一样,这些温情满满的画面背后,总是少不了年轻人的“花式整活”。他们所带来的改变,并不止于技术层面的反哺。某种意义上,这些有情怀、有行动力年轻人的积极尝试,有利于打破一些刻板印象。老年人和养老院也可以“朝气蓬勃”,年轻人投身养老行业同样大有可为。进一步看,养老不是抽象和静态的,它正变得

多元化、个性化和品质化。这既要求服务“走心”,也呼唤创意“上新”。

光明网:屏前一分钟,屏下“十年功”。对于高龄的老年创作者来说,接触网络,学习利用短视频和直播技术,殊为不易。一方面,他们要克服上年纪后带来的身体层面的各种变化,适应互联网技术和平台的最新特点;另一方面,还要思考如何把自己几十年的所思所感、所学所长,用简单、通俗、易懂的语言传播出去,这其实是极大的挑战。从最初的紧张、生疏,到如今的自然、熟练,一个个老年创作者在抖音走红,收获人气,不是因为“新鲜”,而是因为积极学习的态度,乐在其中的兴趣,对人对事的真诚。而这,正是老有所学、老有所乐、老有所为的意义所在。从这个角度来说,短视频直播平

台,助力养老服务找到了“新密码”,也为更多老年人的“学乐为”,留下了一个可借鉴的样本。

极目新闻:“喂都养老院”发布的视频大多是积极、乐观、搞笑的,但主角老人们却大多有身体上的不便或痛苦。所以,“喂”,并不是真的都与生俱来。有时候,这些参与表演的老人们,要演绎的“喂”,更多的是经受过磨难后的一种自我慰藉,以及对生活的重新认识。

截至2022年底,全国60周岁及以上老年人口28004万人,占总人口的19.8%。老龄化的加剧迫使我们进一步地去关注银发群体的身体和心理健康。这是一个宏大的社会命题,但落脚点到陈卓和“喂都养老院”,以及所有养老院,这种命题带来的紧迫感变得更加强烈。

这篇文章我爱读

石家庄王银海:每年深秋,凉风一吹,我的手皮都会皴裂,严重时还会裂口出血,日常我就用护手霜防护。一般,我会把护手霜挤在手心,这种做法使指甲两侧涂抹不到,容易产生皮刺。看了《护手霜先涂指尖》一文,我才恍然大悟,于是改变方法,效果立竿见影,最近指甲两侧再也不起皮刺了。

石家庄董天恩:读了《饿死不做贼》一文,我被申德明一家的教育理念折服。在爷爷的教育下,即便是很小的两个甜瓜,申德明的父亲也不从集体的地里摘;伸到院子里的枣树枝结了枣,也不让孩子们摘着吃,他经常给孩子们打“预防针”,灌输“饿死不做贼”的理念。由此,我想起生活困难时期,我工作的医院周围都是玉米地,有的人饿了就到玉米地里掰几个吃,可我不去摘。“饿死不做贼”是申先生的“座右铭”,他以此教育子孙,要想获得什么东西,正确的做法是靠诚实、劳动。我认为这篇文章的教育意义非常深刻,读者看了一定受益匪浅。

石家庄张英华:《妙笔绘飞禽 竹纸游碧天》一文中,保定博野县的宋德红对风筝情有独钟。宋德红是个善于钻研的人,他在不断探索中制做出了纸风筝,经过探索尝试又做了布风筝和仿真风筝。现在,宋德红要把这门传统手工艺传承下去,这种对传统文化的坚持与热爱让人动容。

石家庄温振海:看了《乡村振兴路上的致富带头人》一文,我非常感动。刘明芳放弃退休后的舒适生活,一心建设家乡,把自己的专业特长和技能无私奉献出来,他带头创建了县养羊协会,串村入户解决乡亲们饲养技术落后的问题,带领大家靠养羊发家。刘明芳的事迹为我们树立了榜样。

坐而论报

好家风代代传

石家庄姜芳:我喜欢读老年报《好家风》栏目上刊登的文章,品味不同家庭的好家风。他们有的笃诚守信,有的慷慨助人,有的孝亲敬老,有的尊兄爱弟,有的诗礼传家……让人感动钦佩,顿生见贤思齐之心。

随着时代进步不断变化。诸如环境保护、低碳生活、生态文明建设等都可以添加到好家风的内容中。

家是最小的国,国是千万家,家风相连形成民风,民风相融促成社会风气。家风正,则民风淳;民风淳,则社风清。传承好家风,对社会而言,是一种巨大的道德精神力量。我们的社会和谐美好,弘扬传承好家风不可或缺。

老年报开辟的《好家风》栏目,非常有教育意义,弘扬好家风,传播正能量,是我们的责任和义务。

我在学习之余,也读给孩子们听,让他们学习好家风的培育与传承。同时,我以自身为榜样,让好家风

大千世界 鸡毛蒜皮 想说就说
来信地址:石家庄市中山路10号燕赵老年报读者茶座
电子邮箱:yzlnbdz@163.com

读者说事

游展馆览新貌

石家庄王文生:近日,秋高气爽,河北省老年大学燕赵晚霞诗社20余位古稀老人,前往石家庄解放纪念馆参观。大家分别在石家庄解放纪念碑、解放广场拍照留念。

参观过程中,大家认真聆听讲解员解说,细心查看馆藏物品,并不时向讲解员询问藏品背后的历史。特别是在观看《攻克石门》的实景影片



大家在解放广场合影留念。彭珍海/摄

时,大家全神贯注,热血沸腾。在参观《筑梦石家庄》展厅时,大家感慨石家庄近年来的巨大变化,不禁升起“老骥伏枥,志在千里”的豪情!

国学经典伴晚年 诗词歌赋助养生

方守度 一生拼搏只缘爱读书

本报记者 张运乾

前段时间,在河北以岭医院门诊楼前,经常见到一位认真歌唱的老人。这位老人声音洪亮、面色红润、精神矍铄,如果不是左手佩戴着住院病人的手环,谁也不会想到他是一位病人。老人名叫方守度,今年87岁,他是洛阳市“洛一高”的退休英语老师。

“我退休后基本没有住过院。今年8月底,我突然出现了眼皮下垂,看不清路,舌头松弛,吞不下饭的情况。一位学生介绍我来以岭医院治病。仅几周时间,这些症状便全部消失,我马上就出院了。”近日,记者在以岭医院门诊大厅见到了方守度。

“我的养生秘诀是背诵国学经典。”方守度说。他随手从包里拿出一本《唐诗三百首》,记者随便翻开一页起个头,他就能滔滔不绝地背诵半天。方守

度背诵经典不是挑几首背,而是把一本书从头到尾都背下来。“不能东一榔头西一棒槌,那记不住啊!”方守度很喜欢在书上作标记,而且他从不死记硬背,靠的是理解。“我64岁才开始精研国学经典,用了几年时间,先后背熟了《论语》《唐诗三百首》《孙子兵法》《道德经》等,其中,《孙子兵法》还能用英语背诵。”

背诵古诗词,方守度主要抓住几点:知诗人,解诗题;抓字眼,明诗意;想意境,悟诗情。他首先了解唐代历史及诗人的生平,再把标题按顺序编成口诀,如把《唐诗三百首》的18首“五古”编成“感遇下月春,望赠佳梦李,送送青渭西,秋夏宿业师”四句口诀,把口诀记熟后,就记住了张九龄、李白、杜甫、王维、孟浩然5位诗人及各诗的题目,然后逐句背诵。

方守度80岁生日时,他又下决心在有生之年把《古文观止》一书的222篇文章全部背熟。如今,他已背熟其中的60多篇。《古文观止》是国学必读之书,蕴藏着丰富的历史知识、成熟的人生经验等,“假如我数年背完《古文观止》,可以无憾矣。”

因为对《孙子兵法》颇有心得,方守度三次受邀参加“《孙子兵法》国际研讨会”。2004年,在深圳举行的第六届孙子兵法国际研讨会上,方守度用中英文背诵《孙子兵法》,让现场200多名中外专家连连称奇。“传奇老人能用中英文背诵《孙子兵法》”的消息不胫而走,很快引起轰动,新华社、人民网、《深圳特区报》、东方网等很多媒体对此事进行了报道。

“默默无闻一辈子,老了居然一不留神成了名人!”方守度

笑着说。

看到记者半信半疑,方守度又从包里拿出《孙子兵法》。只见书上密密麻麻地用不同颜色的笔作了大量的标注,记者随便翻到一页,谁知刚说出几个字,方守度便不假思索地背诵下来,而且又紧跟着背诵英文版。

除了读书,方守度还有不少爱好,他说自己好奇心太强,看到感兴趣的事情就想试一试。唱歌,他会随意切换成俄语、英语以及日语等不同语种;为强身健体,他练拳多年,退休后又来石家庄拜太极拳名家马虹先生为师;退休后他还报名参加了烹饪学习班,取得了国家二级厨师资格证书……方守度说,退休不是船到码头车到站,麻将桌上度余生,而是大有可为,完全可以成为人生第二春。

新闻超市

反诈宣传

近日,石家庄赵县公安局组织10位民警、辅警走进县前社区开展以“反诈防骗、守住钱袋、敬老助老”为主题的敬老月反诈宣传活动。(侯筱暄)

爱心饺子

近日,张家口银行股份有限公司石家庄高新社区支行党支部、水榭花都社区党委共同开展了“九九重阳节,家银送暖情”包饺子活动。爱心饺子包好后,志愿者们将饺子送到社区老党员家中,并送上了节日祝福。(张宇烁)

举办活动

近日,石家庄第十一干休所组织了一场老干部集体生日会。该所将承载老干部功绩和干休所荣誉室内容,利用VR技术制作成“红色记忆——掌上荣誉室”作为献给老干部的生日礼物。(张硕)