

老年人运动需求不应被漠视

坐过山车、滑雪、攀岩……这些年轻人参与较多的“刺激”运动,现在也出现了老年人的身影。近日,张家口一家滑雪场面向 65 岁及以上人群推出免费滑雪政策,引发网友讨论。部分网友认为,随着年龄增长,老人伤筋动骨的风险会明显增加,“老当易撞”,洗个澡都要防滑,还上雪场滑?不应鼓励老人冒险”;还有部分网友则认为,不能用刻板印象限制老人选择运动的自由,“到过滑雪场就会发现,喜欢滑雪的退休老人并不少见。”

具有一定风险的运动该为老人敞开大门吗?有媒体走访发现,设置年龄“门槛”的运动场馆不在少数,如何满足有运动需求的老人,此事引起热议。

《河南日报》:国家国民体质监测中心数据显示,老年人经常锻炼的比例达 26.1%,到 80 岁以后仍有 14.7% 的老年人保持活跃参与。有律师指出,虽然高龄群体在运动时更容易发生意外,但经营者的安

全保障义务并不是无限保护义务。只要场馆责任人进行了应有的提示或保护,尽到必要的安全保障义务,就不用承担侵权责任。

其次,有效化解风险。考虑到老年人的身体情况,单独训练会有较大受伤风险,合适的做法应该是为老年人提供专业教练进行一对一辅导。运动之前可以先做体测,根据体测数据有针对性地制订训练计划,避免受伤。同时,购买公共场所责任险也可以帮助经营者应对可能发生的意外事故和责任纠纷。

中工网:近年来,随着生活水平的提高和健康意识的增强,越来越多“银发一族”开始注重运动锻炼。然而,与张家口口的这家滑雪场不同,一些运动场馆对老年人设置年龄限制,给老年人的运动热情泼了一盆冷水,也在一定程度上挫伤了他们追求健康生活的积极性。

运动场馆对老年人设限,

有一定的现实考量。比如老年人运动能力往往有限,在运动过程中容易发生意外,存在安全隐患,场馆担心风险。然而,老年人享有与其他年龄段人群同等的运动权利,将他们拒之门外并不合情合理。尤其是在全民健身的背景下,老年人的体育运动需求更不应该被忽视。

让运动场馆逐步“适老”化十分重要,一方面,运动场馆应摒弃“拒老”思维,完善急救保护措施,有效排除风险隐患。另一方面,有关部门应加快完善配套法规,逐步推行安全保障制度,引导各方为老年人提供更多的运动机会和资源,打造安全、便利的运动环境。

《广州日报》:相比年轻人,老年人身体机能下降,突发状况风险稍高。为了“减少不必要的麻烦”,一些商家选择“一刀切”拒绝。这种做法看似省心,实则简单粗暴。它忽视了老年人个体健康的巨大差异,也回避了老年人的合理

需求。

老吾老以及人之老,如何让辛苦大半辈子的老人也能自由健身、租房、旅游,是一道必答题。从制度看,尽管法律规定了老年人的合法权益,但是诸如租房限制、健身房闭门谢客之举,是否属于歧视老年人,仍值得斟酌。当前,部分城市已经探索出一些好的经验做法,例如将“禁止租房年龄歧视”写入地方性法规,建立“黑名单”公示制度等。尽可能减少法律上的模糊地带,无疑是给老年人加了一道保护锁。从市场看,老年人健身、旅游可能出现意外的情况,这类痛点正是市场创新的切入点。比如,鼓励保险公司开发“老年人意外险”等,在市场化框架内寻求破题之法。

老去是每个人必经之路。消除年龄偏见,创造适老条件,让老年人融入社会,建设老年友好型社会,不仅关乎个体权益,也是社会文明进步的体现。

江苏南通瞿云峰:12 月 12 日刊登的《不必满桶水》一文,虽篇幅短小,却蕴含大智慧。文章以买鱼这件小事为引子,提醒大家“有不少事,我们以为做得周全,未必抵得过顺其自然”。

近日,我的一位老同事为儿子的婚事发愁,有人给他儿子介绍了一位十分优秀的对象,见过两次面后,双方父母与介绍人都十分满意,满心期待这门婚事能成。不料男孩却坦诚地对老同事说:“没找到感觉,她不是我喜欢的类型。”

我将文中“带半桶水买鱼”的故事讲给了他听。老同事沉思片刻后说:“婚姻是否般配,终究只有当事人最清楚,旁人过多的干预反而画蛇添足。”

江苏沭阳吴旭:读了《小小“连心卡”架起“暖心桥”》一文,我深感这个助老特色服务情真意切、暖意融融。老年群体尤其是空巢老人、独居老人在日常生活中难免遭遇急事,亟须外界伸出援手。石家庄市棉二西社区的服务可谓细致入微,不仅为老人上门擦拭玻璃、打扫卫生,更在关键时刻为老年患者开辟“就医绿色通道”,解决了老人生活中的诸多难题。小小“连心卡”用实打实的服务,守护着老年人的幸福生活。

山东临朐马玉顺:12 月 10 日《保健养生》版刊发的《预防冬季感冒 常揉鱼际穴》一文,是一篇实用的科普佳作。文章篇幅精炼,还配有“鱼际穴”位置图示,便于读者直观掌握点、按、揉、推等操作方法,整套操作简单易学,读者不妨尝试一下。

陕西西安冯燮:此前,我一直将“君子之交淡如水”奉为交友信条,刻意与好友保持着距离,却因此滋生了不少不必要的误会,着实伤了彼此情谊。读了 12 月 10 日刊发的《李大钊与梁漱溟:君子之交淡如水》一文,我深受启发,纠正了这一认知偏差。实则,“君子之交淡如水”的“淡”,绝非疏离冷漠的代名词,而是能清晰映照彼此的灵魂底色,更能留予双方辽阔天地,容纳各自独立而完整的精神世界。这一理念所倡导的,是君子之交的纯粹与平和,不被利益纠葛所裹挟,不被过度情感所牵绊,而非刻意的疏远与冷淡。

石家庄王喜元:读了《忆老伴》一文,刘金英先生对亡妻的深情怀思,字里行间满是真挚暖意,既令人动容不已,也让读者对这位平凡却伟大的女性肃然起敬。

文中所记,都是日常岁月里的点滴往事,没有惊天动地的壮举,却在细微处勾勒出一位质朴坚韧、胸襟豁达的“贤内助”形象。刘先生的老伴扎根乡土、勤勉劳作,在艰难岁月中默默撑起家庭的半边天;她目光长远、无私奉献,默默托举着丈夫的事业。恰如那句耳熟能详的歌词所唱:“军功章啊,有我的一半,也有你的一半。”斯人已逝,愿这份深情与无私,通过字里行间的描述,成为激励读者的精神力量。

坐而论报

猜谜语乐在其中

山西孝义韩长绵:《闲情雅趣》版的《乐游园谜语》小栏目,是我最钟爱的一角。每逢报纸送达,我总会第一时间翻开这个版,迫不及待地读几则谜语,享受那份独有的乐趣。

我不仅细细品读谜面,还会积极参与猜谜,将猜到的谜底认真记到专用的谜语本上,随后翻至《生活互动》版核对答案。从起初只能猜对一两则,到如今准确率已达七八成,这份进步让我满心欢喜。这个小栏目让我受益匪浅,猜对时,便喜笑颜开、满心畅快;猜错了,就追根溯源查找思路偏差,潜心琢磨猜谜规律。在绞尽脑汁猜谜的过程中,我也渐渐摸索到了一些制谜技巧。于是,我试着将自己创作的谜语投给多家报刊,没想到竟收获了意外之喜,有几家报纸刊登了我的作品。这让我愈发痴迷于谜语,深深沉浸在它所带来的无尽乐趣里。

衡水武强举办书画作品展

近日,“翰墨丹心书盛世 桑榆生辉谱新篇”离退休干部书画作品展在衡水市武强县年画博物馆举行。本次展览由武强县委老干部局、武强县老年大学、武强县老年书画研究会共同主办。

本次书画作品展精心设置了“丹心翰墨映初心”“研墨抒怀话雅情”“艺心墨韵绘春秋”三个主题展区,展出书画作品 150 余幅。当天,武强县离退休老干部、机关干部等 600 多人参观了展览。

图为参观展览现场。



通讯员 刘金英 郝志合 摄影报道

读者交流

自行车来之不易

新疆哈密汪小弟:《忆往昔》版刊登的《渴望一辆自行车》一文,勾起了我一段遥远的回忆。

1984 年春节,我与爱人步入婚姻殿堂。当时爱人上班的地方比较远,购置一辆自行车成了我们心中最迫切的期盼。然而,那个年代的自行车属于紧俏商品,需凭票购买。但我们单位几十号人,一年仅能分到一两张票。1985

年春节前夕,单位分到了一个自行车购买指标,同事们个个喜出望外,都盼着能幸运地得到这张“抢手票”。经过单位领导研究决定,这张珍贵的自行车票最终分给了一位老职工。得知结果的那一刻,我心里满是失落与遗憾。

没想到春节过后,单位一位领导得知我的心愿后,主动将他爱人单位分配的自行车票送给了我。拿到那张自

行车票时,我欣喜若狂,当天下午便赶往五金公司,如愿买回了一辆飞鸽牌自行车。当我推着崭新的自行车回到家时,爱人激动得热泪盈眶。白天,爱人骑着它穿梭在上下班的路上;到了晚上,我就小心翼翼地把它推到屋里,生怕受一点磕碰。时光荏苒,如今孩子们上下班,出行便捷又舒适。今昔对比,感慨万千,如今的幸福生活来之不易,值得我们珍惜。

家庭摄影定格幸福

了极大的便利。不管是逢年过节、全家团聚,还是家人过生日,一场即兴摄影比赛准会如期上演,谁都不愿错过这欢乐的时刻。

每逢节假日,小孙子就拉着老伴,一老一小凑在一块儿认真拍摄。前几天,儿子兴冲冲地来叫我:“爸,咱们去山前大道拍日出吧!”可我腿疼,实

在爬不动山,只好在窗边架起相机拍摄。比赛结果一出,果然还是儿子拍得更胜一筹,光影构图都比我拍的讲究。

这些看似普通的家庭摄影比赛,就像一根温暖的纽带。它让平淡的生活变得有滋有味,更让全家人在拍摄取景、交流技巧的过程中,多了份理解与默契。

新闻超市

社区活动

近日,石家庄长丰街道仁华家园社区开展了以“邻里乐翻天·趣味挑战赛”为主题的活动。健脑走迷宫、记忆大考验、筷子接力赛、乒乓球过河大赛等项目,吸引了众多社区老人积极参与。大家不仅体验了游戏,还收获了不少乐趣。

未来,社区还将继续关注老年人的多元化需求,让大家在社区乐享幸福晚年。

(长丰)