

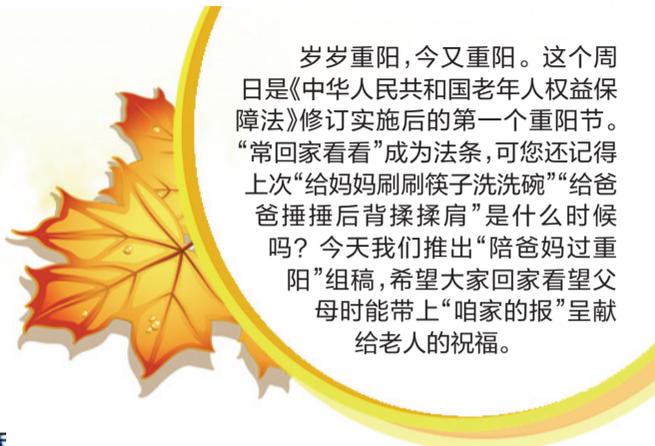
休闲·关注



运动派 美食派 时尚派 文雅派 劳心派

无论什么派,皆是乐天派

岁岁重阳,今又重阳。这个周日是《中华人民共和国老年人权益保障法》修订实施后的第一个重阳节。“常回家看看”成为法条,可您还记得上次“给妈妈刷刷筷子洗洗碗”“给爸爸捶捶后背揉揉肩”是什么时候吗?今天我们推出“陪爸妈过重阳”组稿,希望大家回家看望父母时能带上“咱家的报”呈献给老人的祝福。



1 运动派 老骥伏枥志千里

□记者 吴彬

这个周日,您是否要陪父母过重阳节?您知道对于老人来说休闲到底是什么吗?洛阳晚报记者就此进行了采访。

每天清晨6点多,洛龙区太康路盛德美超市前的广场都会响起悠扬的音乐,一群老人随着音乐节拍练习太极拳、太极剑、太极扇等,他们中年龄最大的有80多岁。其中一名年近七十的晨练者说,她还参加过腰鼓队、秧歌队,她认为,参加有利于健康的各种活动就是老人最好的休闲。

赞成这种观念的老人有很多。在刚过去的国庆假期中,一群在河洛文化节上表演抖空竹的老人精神抖擞、步伐矫健,令人过目难忘,他们来自涧西区空竹表演队,空竹给他们带来了极大的乐趣。西工区的柴女士今年60多岁,她喜欢在傍晚时到定鼎立交桥桥头的空地上跟老伙计一起跳老年健身操,她说:“随着音乐舞动身体,感觉很惬意。”

推荐活动:如果您家的老人平时就喜欢运动,重阳节的早晨,您不妨根据老人的爱好陪其一起锻炼身体,如打门球、跳老年舞、打陀螺、放风筝等,洛浦公园、隋唐城遗址植物园、周王城广场等都是不错的地点。

温馨提醒:老年人锻炼身体时间不要过早,时间不要过长,要控制好运动强度,谨防心脑血管疾病的发生。

2 美食派 开轩把酒话桑麻

涧西区丽新路的白老太太今年82岁。老太太爱吃些零食,如核桃仁、花生碎、红枣、蒸南瓜等,不过每次吃的量都不大,牛奶、酸奶她也爱喝,偶尔白老太太还喝两口红葡萄酒。她说:“能吃能喝就是福,人老了不能多吃,哄哄嘴巴就中了。”西工区70岁的李先生喜欢自己做葡萄酒、米酒,种豆芽等,儿女都回家时他还会下厨做鲫鱼汤或凉拌菜。对于爱好美食的老人来说,各种美味给他们的晚年生活增加了

不少休闲元素。

推荐活动:重阳节有饮菊花酒的习俗,有一种说法称菊花酒就是糯米甜酒,重阳节您不妨陪父母做一次糯米甜酒,其老少皆宜。另外,您也可以给喜欢美食的父母做几道可口的饭菜,或陪父母去饭店点几个他们爱吃的菜。

温馨提醒:老人胃肠道消化功能弱,饮食要尽量清淡,避免过量进食,以七八分饱为宜。

3 时尚派 桑榆晚景霞满天

不少读者都知道,我市有个中老年模特队。虽然模特队的成员已不再年轻,但当她们身穿牡丹服,头戴牡丹花,走起模特步的时候,展示出的美丽一点都不输给年轻姑娘,令人啧啧称赞。她们在接受洛阳晚报记者采访时表示,当模特给她们的退休生活增添了色彩,在她们看来,展示美丽也是老人的休闲内容。

活动,她和老伙计们穿着漂亮的衣服唱民歌、唱红歌、唱流行歌曲,面色红润、声音洪亮。

推荐活动:如果您的父母平时就很时尚,重阳节时您不妨帮父母搭配一套得体的衣服,让其自信出门游玩;或者干脆陪父母逛逛街,帮他们置件新衣或饰品,相信他们看着镜子中的自己一定会心花怒放。

温馨提醒:秋季早晚温差较大,注意着装不要美丽“冻”人;逛街、购物时间不要太长,防止老人因疲劳导致不适或旧病复发。

其实,像她们这样爱美爱展示美的时尚老人并不少。洛龙区花甲老人李女士几乎每周都骑自行车到老城区青年宫广场附近参加歌唱班

4 文雅派 霜叶红于二月花

在洛龙区金城寨街的一个小区里,洛阳晚报记者见到了年过花甲、身着浅色运动装的苏女士,她背着一个双肩小包,看起来很时尚。苏女士说,她在新区体育馆附近报了老年学习班,学习绘画和插花,正要去隋唐城遗址植物园写生,练习素描。她说:“看着漂亮的花草、风景出现在自己笔下,很有成就感呢!”在苏女士看来,她的休闲生活充满闲情逸致。

起了弹钢琴,跟孙辈一起练习,在跳动的音符中享受天伦之乐。另外,还有一些老人喜欢书法、垂钓等。

推荐活动:文雅派的老人往往肚子里墨水较多,在重阳节这天,您不妨根据父母爱好陪其练习丹青、临摹字帖,吟孟浩然的“待到重阳日,还来就菊花”,诵白居易的“偶遇闰秋重九日,东篱独酌一陶然”;或谦虚地当个乖学生,让父母充分展示自己的才艺。

温馨提醒:在外出写生、垂钓时注意适当增减衣服,在室内练笔、吟诗应注意把握时间,防止老人因过度兴奋而影响睡眠等。

文雅派老人的休闲生活也是丰富多彩的,就在苏女士所在的小区,几个60多岁的老人还学

5 劳心派 满眼儿孙身外事

今年78岁的冯老太太住在西工区唐宫路,她是个闲不住的人,有空就帮孩子择菜、洗碗、扫地等,她身上穿的薄衣服都坚持自己手洗。冯老太太说,她觉得最休闲的时刻就是

儿孙绕膝的时候,哪个孙子今年考上大学了,哪个孙女今年出嫁了,哪个重孙女刚刚出世了,她都门儿清。其实不少老人都为儿孙操心,他们最希望全家美满。

推荐活动:对于劳心派老人,重阳节时他们最希望有儿孙相伴,一家人大团圆。您可根据老人的身体情况陪其到医院进行一次体检,一家人外出泡温泉或买按摩器、足浴盆、收音机等礼物送给父母。

温馨提醒:家人团聚时注意饮食节制,老人泡温泉注意把握时间不要过长,同时谨防感冒。

