

老汉越活越年轻 骑车上网样样行

□记者 闫卫利 通讯员 姚铭



李泉水

涧西区拖厂家属院7号街坊的李泉水老人步子稳健、头发乌黑,不知道“根底儿”的人以为他才50岁上下,等他亮出“底牌”——74岁,不少人惊呆了。李泉水保持青春的武器就是骑自行车。



李泉水与骑友们在一起

1 蹬车轮音乐伴奏

骑自行车,手扶脚踏,单调的动作,还累得气喘吁吁,有什么乐趣可言?对李泉水来说,乐趣就在于挑战自我。

李泉水出游有个便利条件——70岁以上的人不管进哪个景区都免费,这等便利让他出游的热情更为高涨。为了挑战自己,他每年要长途骑行三四次。去年,他听说我市要举办重走丝绸之路大型活动,就骑上自行车先行出发了,整整27天,他经过20个申遗点,莫高窟、嘉峪关……这一路他不仅追循古人的脚步重走了丝绸之路,还领略了沿途的风土人情,更重要的是还锻炼了身体。

李泉水家里有4辆自行车,折叠车、弯把赛车、老式28车……这都是他的宝贝。每次骑行出游前,他根据出行的路况选择车子,然后把车检修一遍,带上炊具、换洗衣服,穿上骑行服,像一名出征的战士一样。

上坡是对骑行者体力、耐力的最大挑战,李泉水有自己的上坡“助力器”——动感音乐。他的自行车上带一个单放机,到爬坡的时候,他就放动感强劲的舞曲,随着音乐的节奏,他蹬车的力量被激活,一段段上坡路轻轻松松地就爬上去了。

2 骑双轮游遍全国

李泉水的网名叫老兵,他在骑行界可是个神奇人物,70多岁了,每年还能骑上自行车长途跋涉游览各地风景,北到北京,南到北海涠洲岛,东至连云港,西至敦煌,平均每年要骑行1万多公里。他把这年纪,一年能骑1万多公里?给你举个例子,你就知道他有多猛——2012年,他一个人骑自行车去北京游玩,用了5天时间就骑到了北京。

20年前,李泉水还是一个病秧子,

他患有颈椎病,另外,他的腰椎和腿都疼,他发誓一定要把身体锻炼好。等病情稍好一点儿,他就开始跑步健身,大冬天他穿着背心、短裤、运动鞋就出发了,从此他的身体一天天好了起来。后来李泉水爱上了骑自行车健身,每天早上5点多就骑上自行车出去锻炼,他跑遍了洛阳市各个地方。洛阳市哪个区域有几条路,每条路上有几个岔口,他都了如指掌,骑友们亲切地称他“活地图”。

3 玩时尚网上寻乐

骑行爱好者中大部分是年轻人,李泉水常常和年轻人一起骑行,年轻人的青春活力感染着他。看到年轻人上QQ、网购,李泉水也上起了QQ,并学会网上购物。年轻人都戏称他为“70后”。

骑行出游前,做路书是必不可少的“功课”,李泉水学着上网做路书,他做路书很有一套。李泉水的路书安排得细致周密,休息地的水源、食物补给、餐饮住宿等都考虑得很周全,骑友们都说,跟着老兵走,既享受又轻松。

为了和骑友们一起唱歌、跳舞,他在网上下载了歌曲和视频,自己跟着

学,在采访现场,李泉水把下载的音乐一放,就跳起了广场舞,他告诉洛阳晚报记者:“我要把这些舞蹈跳熟练了,跟骑友们玩时露一手,不能让他们小瞧俺这‘70后’。”

(图由被采访者提供)

怡情乐园
洛阳市康怡老年公寓
地址:孟津县送庄开发区名特路
市内办事处:唐宫西路鑫源大厦A座1303室
电话:15896521568

银发心事

请不要对奶奶如此冷漠

我的孙女今年10岁了,她从小跟着我,我照顾她比当年照顾自己的儿子还用心,可是现在儿媳和儿子闹离婚,孙女对我很冷漠,让我很伤心。

我今年已经60多岁了,平时儿子、儿媳工作忙,带孩子的活儿我都揽了下来。孙女上学期间,我每天除了接送她上学、下学,还要给她做饭、洗衣服,每天听到她甜甜地喊着奶奶时,我觉得很幸福。

后来儿子、儿媳两人关系紧张到要离婚的地步,两人都在争孩子的抚养权,儿媳索性带着孙女出走了。见不到孙女,我心里空落落的,我想趁孙女放学的空当见一见她。那天我老远看到孙女走出校门,满心欢喜地迎了上去,没想到,孙女看到我不但不喊奶奶,还不耐烦地甩开我的手冷冷地看了我两眼走了,任我怎么喊她都不回头。

我的心情糟透了,拖着沉重的步伐回到家。我也曾宽慰自己,孙女还小不懂事,可是我的心里还是迈不过这道坎儿,我只希望孙女能看到这篇文章,明白做奶奶的心:不管你的父母作何选择,都割不断我们血浓于水的亲情,奶奶是爱你的!

口述者 洛龙区安乐镇一位辛苦的奶奶

(记者 闫卫利 整理)

“康怡”杯 “今天, 我们如何养老” 征文启事

老有所养,老有所乐,这不仅是中国人自古以来追求的理想境界,还是和谐社会的重要标志之一。然而,随着独生子女的父母渐渐老龄化,养老机构一床难求,老人需求多元化,使相当多的家庭处于“单支撑”的状态之中。“今天,我们如何养老”,成为摆在每个人面前的一道现实考题。自3月起至今年年底,《洛阳晚报》与洛阳康怡老年公寓将联合举办“康怡”杯“今天,我们如何养老”大型征文活动,旨在引导人们转变养老观念、为有养老需求的群体提供服务指南,选择适合自己的养老方式。洛阳市康怡老年公寓作为河南省一流的大型综合养老机构,一直致力于为老年人提供优质的服务及多样化的养老模式,为本次征文活动提供强有力的支持和保障。

1.征文要求

征文的主要内容包括:你是如何看待当今养老问题的?你理想中的养老模式是什么样的?你对机构养老有哪些期待和要求?你所经历的养老故事等。

征文体裁可以是言论、随笔、故事等(谢绝诗歌),字数限定在700字以内。

2.活动时间

自3月起,每周在晚情版开辟专栏刊发稿件,至2014年年底活动结束,为获奖者颁发奖金及证书。

3.奖项设置

本次活动的奖金、奖品由康怡老年公寓提供。从刊发作品中筛选30篇进行表彰和奖励。具体奖项设置如下:

- 一等奖:3名
奖金各2000元
- 二等奖:5名
奖金各1000元
- 三等奖:12名
奖金各500元
- 优秀奖:10名
奖纪念品(价值100元左右)

4.投稿方式

请登录洛阳网文字投稿系统或发电子邮件至1729103784@qq.com,注明“康怡”杯字样。