

怡情乐园

现在有些年轻人,出门不是开车就是坐车,骑自行车嫌累。如果读了下面这些老人的故事,这些年轻人会不会额头冒汗?



老年自行车队队员

# 单车骑行 车轮转出快乐

□记者 闫卫利 社区特约记者 刘彩琴 文/图

## 1 耄耋老人 单车骑得真溜

咱洛阳有个老年自行车队,约有30人,年龄最小的60岁,最大的89岁,其中80岁以上的老人有4位,洛龙区李楼乡的孙志忠就是其中之一。

孙志忠89岁,自行车骑得特溜,他总是比同行的队员快半拍。去宜阳灵山寺,队员们刚骑到目的地,他已经跟队员挥手说拜拜了,让队员们忍不住惊叹:“嘿,这位老先生哪像近90岁的人呀!”

80岁的张贵生,别看一把年纪了,长途骑行那是常事儿,早几年,他和骑友骑行去山东,一出门就是一个半月,一天骑行120公里不在话下。他和骑友骑到山东的蓬莱仙阁,在白雾缭绕中当了一回“骑仙”;沿着渤海湾海岸线骑行,看海上风景;为了看日出,他和骑友们早上4点出发骑行到海边看日出。这些老人想欣赏啥美景,蹬上车子就能实现。

张贵生觉得,骑自行车不但能领略路上风景,还能骑出健康。他的这些队友就是明证,队友中很多人过去患有糖尿病、高血压、失眠等疾病,骑了几年自行车,啥病都没有了。

## 2 老两口同行 感情更深厚

骑单车骑出健康,还能加深夫妻感情。

符敬新和党荆草是老两口,刚退休那会儿,两人在家里大眼瞪小眼无所事事,不是为争电视斗嘴,就是为争电脑擦火,用他们自己的话说,“看见对方就跟见了仇人似的”。

自打两人爱上骑单车,架就吵不起来了。除了参加骑友统一组织的活动,每天一大早,老两口还骑上单车沿洛吉快速通道骑到孟

津县朝阳镇,跟骑友海阔天空聊一番,身心舒畅地打道回府。在家老两口也有共同语言了,张口闭口不离骑行。老两口还常凑在一起,看网上骑友们发的骑行照片和骑行感悟,并把自己拍的骑行照片分享给骑友。现在屋里回荡的声音:“老符,快来看呀,骑友们去内蒙古了……”“老党,快来看看,骑友评论咱的照片了……”

在这个老年自行车队中,像这样的夫妻有5对。

## 3 各显神通 车轮转出快乐

骑行出游,图的是快乐。这些老年人出行,带上馒头、瓜果,骑累了找个凉快地儿一吃,再挂上吊床晃悠几下,打打牌,心情倍儿爽。平时在家不想吃的馒头,和骑友们在一起都能嚼出香味来。

自行车队的队员中也是藏龙卧虎,各显神通。张岑是骑友们的历史知识讲解员,骑友们到了岳阳

楼,他给大家讲其背后的历史故事,兴致来了还声情并茂地背一首《岳阳楼记》;崔玉珍是“药仙”,骑到哪里都能给大家找出几种草药,讲解治病偏方;王中宽是修理单车的快手……

跟着这样的骑行队伍,讲解员、医生、修车匠都不用掏银子请,尽可快乐地赏美景了。

我拍爸妈

## 父母的爱情

我的父母都是当兵出身,在荒凉的戈壁滩上,找个对象特别难。听父亲说,当时人们找对象,谈恋爱得经过组织批准。

母亲当时在部队是个护士,特别勤快,父亲一眼就相中了她,他向组织递交了恋爱申请,没想到居然很顺利地批准了。1968年2月,父母喜糖一发,毛主席语录一背,就算结婚了。组织上给他们发了属于那个年代的结婚证——像奖状一样的一张纸(右图)。

父母在一起约半个世纪了,从来不会说什么甜言蜜语,但他们会用自己的行动来表达对彼此的爱。母亲会主动为父亲泡上一壶茶,父亲一回



家就挽起袖子帮母亲干家务。那张结婚证虽很单薄,父母却把岁月过得醇厚且绵甜。

如今父母都快70岁了,他们还时不时会翻出结婚证,细细回味他们

的爱情故事。看到父母甜蜜的样子,我的心里也溢满了幸福。

口述人 西工区 孟疆戈  
记者 闫卫利整理  
(照片由被采访者提供)

征文:今天,我们如何养老

## 老赵一家乐陶陶

□李易农

老赵原本在乡下生活,自儿子、儿媳在县城买房定居后,他就随着来到城里生活。但不久,老赵突然得了脑溢血,落下了半身不遂的后遗症,生活不能自理。

老赵的儿子买了一辆车和儿媳一起跑运输,本来就很忙,老赵的病,令儿子、儿媳吃不消。特别是儿子小赵,歇班时得在家照顾父亲,睡眠不足,开车时注意力不能集中,有几次差点出了交通事故。养儿虽然是为了防老,但如今儿子因为自己受罪,老赵急在心里,却一时也不知如何是好。

后来,老赵病情好转,慢慢地可以单独外出了。同小区居住的老张,情况和老赵差不多,也是病后落下了后遗症。可近几日,老赵外出时碰不到老张了,原来老张被儿女送到养老公寓了:老张在那里吃喝拉撒都有人专门伺候,闲时和其他老头、老太说说话,打打牌,也是其乐融融!

赵老汉心想:自己在家啥也干不了,还净给儿子、儿媳添麻烦。他们一出车,就留下自己在家,连个说话的人也没有。倒不如自己也去养老公寓,可以让儿子儿媳轻松工作,无牵无挂……

老赵的儿子、儿媳一听父亲说要去养老公寓,心里一阵感动。自老赵得病后,小赵心力憔悴,不能安心生意上的事,也就有了把运输车卖掉的打算。为了这事,小两口没少闹别扭。小赵和媳妇说:“爹,你放心,我们一定给您选个条件好的养老公寓。”

前几日,我见到了小赵,问起他父亲的情况,他说:“我父亲在养老公寓里可开心了,你瞧,这是他的照片!”照片上的老赵眉开眼笑,精神矍铄,一点也看不出得过大病的样子。

“康怡”杯征文

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:1589652168

本版开设以下栏目:《温馨家事》《闲情雅趣》《怡情乐园》《老片新照》《再上学堂》《我拍爸妈》《淘宝晒宝》等,欢迎读者朋友投稿或提供线索。

线索征集热线

15137956968

投稿请登录洛阳网文字和图片投稿系统,或发电子邮件至1729103784@qq.com。