

乐活达人

书诗琴舞歌,她的爱好可真多;动静相结合,
过优质晚年生活老伴儿喊她**疯婆子**
在病房里也要跳舞

□记者 何奕儒 文/图

王志凌今年65岁,成天可忙了,忙着跳舞、写诗、练毛笔字、吹笛子、拉二胡……她爱好广泛,动静结合,把自己的晚年生活安排得满满当当的。因为心态好,她还战胜过癌症呢!

爱好多多,动静结合



我想找老年人骑行队

求助人:陈先生 67岁 西工区

求助事项:我喜欢骑自行车,退休后,经常自己骑车到孟津、新安等地玩儿。自己骑行有些孤独,我曾找过骑行队,但队员多是中年人,他们的骑行强度大,我担心体力跟不上。

如果您知道哪里有以老年人为主的自行车骑行队,请告诉我,联系电话:66778866

(何奕儒 整理)

我想赠送旧杂志

求助人:李先生 62岁 涧西区

求助事项:我喜欢看杂志,收藏的杂志占满了两个柜子,有300多本,故事类、生活类、旅行类的杂志都有。我准备搬家,不舍得丢掉这些旧杂志,我想把它们送人。

谁想要这些杂志,请告诉我,联系电话:66778866

(何奕儒 整理)

1 书诗琴舞歌,
她的爱好可真多

王志凌家住西工区,房子不大,屋里堆放着她跳舞时用的道具和成摞的诗集,墙上挂着她的书法作品。她老伴儿逗趣:“她每天早上五点起床,吃完早饭就出门忙,我俩都没有时间说话。”

王志凌的时间很宝贵,她每天按照计划表生活。“我吃完早饭就去广场上跳舞,跳得尽兴也不能‘恋战’,得赶紧回家进行下一项任务。”她说,周二是书法课,周三是二胡课,没课时,她就在家拉二胡、吹笛子、练毛笔字。

王志凌先带“小棉袄”参观她的书法作品。“五年前,我开始学写毛笔字,天天写,一写就是三个多小时。”经过刻苦练习,不论行书还是隶书,王志凌都写得有模有样。

前不久,她给读小学的孙女准备了一份礼物:“我把小学六个年级的古诗词用毛笔字抄下来,装订成册送给她,看着奶奶写的字,她背诗的劲头肯定足。”

王志凌给“小棉袄”展示了一幅她的书法作品,上面写有五个字“书、诗、琴、舞、歌”,这是她的五大爱好。“我好写诗词,为这五个爱好各写了一首诗。”她为“舞”写的是:大袂歌,小苹果,翩然广场任踏歌,红绸彩扇舞婆娑,交朋友,健体魄,觅快乐。

2 她的晚年生活,动静相结合

写诗词、练毛笔字,这是王志凌静的一面。在她看来:“老年人的爱好应该动静结合,不能总看书、写字,还要参加社交活动,到户外锻炼。”

王志凌会拉二胡,她曾和二胡班的同学参加《洛阳晚报》举办的社区文化行活动。“拉二胡,我还是菜鸟,但跳舞是我的强项。”王志凌笑道,她在广场上跳了14年的舞,每逢同学聚会,只要有人唱歌,伴舞的总是她。

前些年,王志凌和妹妹去

西藏旅游,她俩专门到布达拉宫前的广场上跳藏舞。“看的人可多,但我俩把音箱落在宾馆了,跳得不起劲儿。”她说,第二天早晨5点,她俩准备再去布达拉宫前跳舞,但一直下雨,王志凌很着急。

“宾馆的藏族服务员看到我们这么想跳舞,就把藏族服饰借给我们,让我们在宾馆大厅跳一段。”姐妹俩喜出望外,见围观群众都在用手机录像,她俩有了当明星的感觉。

3 曾患癌症住院,她在病房里跳舞

三年前,王志凌被查出患有乳腺癌。“住院时,舞鞋、小音箱和扇子是我必带的三样东西。”她说,“每天输液结束,我都要到空病房里跳舞,跳舞让我心情好,我的病也好得快。现在,我要不说,没人能看出我得过癌症”。

王志凌的老伴儿常戏称她为“疯婆子”,她不以为然:“技多不压身,老年人爱好广泛,每天过得充实,有助于身心健康。”

跳舞不仅是王志凌的特长,还帮她挽回过经济损失。前不久,她正在广场上跳舞,“我发现一个男人把我的包拎走了,我追

过去要包,他不给,说这是他的包”。王志凌没有争辩,当着路人的面,她从这个包里掏出两把扇子,当众转起扇子翩翩起舞。路人看得直鼓掌,男子傻眼了,二话没说就跑了。

每晚,王志凌还要做健康笔记。“当天的天气、心情、运动项目、身体状况都要记上。”她说,“我的晚年生活不仅要充实,还要有品质。”



如果您想看王志凌拉二胡和吹笛子的视频,请扫二维码

爱心对对碰
有事儿就找小棉袄

- 记者杨柳 电话 18838866877
- 记者闫卫利 电话 15137956968
- 记者何奕儒 电话 18637927388
- 编辑杨文静 电话 65233690

活动预告

“小棉袄”带您
品川味特色小吃啦

□记者 闫卫利

冬天就要火辣辣地吃,冰粉、冷吃兔、红油麻抄手、火锅香卤豆腐……一提起这些川味小吃,您是不是口水直流?

别着急,12月13日(本周三),“小棉袄”带您去品尝正宗的川味。涧西区上海市场步行街附近的牡丹路上,老成都曾记面馆的老板曾剑,给大家提供一次大快朵颐的机会,除了那些小吃,还有店里的担担面、肥肠面等您品尝,让您辣得过瘾,吃得爽!

本次活动仅限10名老友参加。
报名电话:13014700876