乐活达人

60岁的他 每周和大山亲密约会

□记者 范丽

“风轻轻吹过我的脸庞，阳光温柔地洒在我身上，我要像小鸟一样，在大自然里展翅飞翔……”花甲之年的孙传仁在微信上发了一个“美篇”，晒了一二十张自己各种飞翔姿势的照片，忘我又陶醉。

“您通常都往哪儿‘飞’？”记者和孙传仁开玩笑。“我最愿意往山里‘飞’。”孙传仁笑着回答。

1 从山东到洛阳，他爬山的脚步没有停歇

说到爬山，孙传仁显得特别兴奋。“我是山东人，2013年，我和老伴儿来到在洛阳生活的女儿的家，帮她带娃。在山东时，我就喜欢爬山，几乎每个双休日都在山里转。刚到洛阳时，对环境不熟悉，去山里的时间少了，还真有点不适应。”后来，孙传仁在网上查找洛阳比较活跃的户外群，认识了一个户外群的领队——网友“云航电子”。孙传仁高兴坏了，加入户外群，又可以和大山亲密接触了。

孙传仁清楚地记得，他参加户外群后爬的第一座山是天界山。那天下着小雨，山路湿滑，特别难走。他和刚刚认识的伙伴“紫雨”“将军”结伴而行，遇到险要的路段，你扶我拉，互相鼓励，一鼓作气爬到了山顶。

孙传仁站在观景台上，看着深不见底的沟涧、云雾缭绕的山峰和远处的悬崖峭壁，不禁张开双臂，深深吸了几口山里清新的空气，忘情地大喊：“嗨嗨嗨——太美啦！”声音在山谷里回荡，让他兴奋，让他陶醉。

2 为了自驾游，他56岁时考取了驾照

结交了一帮爬山爱好者后，孙传仁又开启了几乎每个双休日都在山里转的模式。栾川、嵩县、新安、焦作、济源……这些地方的不少山区景点，孙传仁都去游览过。他不满足于在景区转，觉得不过瘾，就想选一些开发得不太充分、游人较少的线路走走。可是，这样一来，由于不会开车，交通工具成了问题。2015年，已经56岁的他咬咬牙，到驾校报名学开车，考驾照。

毕竟年龄大了，难免有反应迟钝的时候，因此孙传仁没少“挨训”，可他嘿嘿一乐，接着练，终于拿到了驾照。

自己会开车了，不再受距离、时间的限制，孙传仁开始和洛阳探索者户外群、洛阳雷霆户外救援队等团队自驾去山区，把车开到山下，然后爬山、攀岩、探险……玩得那叫一个舒爽和刺激。

3 在漆黑的山里迷路，他高声歌唱为大家鼓劲

爬山多年，孙传仁有过多次有惊无险的经历。

2018年6月，孙传仁和洛阳探索者户外群的朋友一起穿越鲁山县七星潭。山里植被茂盛，各种乔木、灌木遮天蔽日，泉水叮咚响，野花散发出阵阵清香。一行人欣赏着美丽的风景，不知不觉走进了深山区。这里地势险要、峰峦起伏，岔路口非常多。

回程时，他们迷路了。天色渐晚，大山里漆黑一片，只能靠头灯发出的微弱的光找寻下山的路。有些女队员非常害怕，为了安慰大家，孙传仁大声唱《天边》，浑厚的嗓音给队员们带来了勇气，赶跑了焦灼与恐惧。大家静下心来，一边走一边找，终于找到了下山的路。回到洛阳已是夜里12点多了，好在有惊无险，大家都很高兴。

孙传仁说，在爬山的过程中，最让他感动和欣慰的是队员们互帮互助、不让一个人落下的团结精神。有一次，一个队员拍照时一不小心栽到沟里，碰得头破血流，大家要送他下山，可这位队员坚决不干，用急救包包扎一下，继续爬山。户外群的领队“迷糊”“哭着的笑”等，更是尽职尽责，全程为队员服务。

温馨提醒

爬山有风险，年龄大、身体弱者须谨慎

爬山让孙传仁拥有了健康的体魄，多年来没有打过针、吃过药。今年，他报名参加了拳击训练，教练都夸他身体素质好。不过，孙传仁并不鼓励没有经过训练或身体不好的老年朋友去爬山，毕竟爬山有风险，尤其是没有开发的线路，更危险。“想体验爬山的乐趣，年龄大的人可以选择离市区较近的、山势比较平缓的龙门山、万安山等，爬过这些山后，再根据自身条件挑战一些较高、稍险点儿的山，不要急于求成。”孙传仁说。

爱爬山的孙传仁 （图片由受访者提供）

学学插花 装点居室

□范丽

为了让老友们把家里布置得更漂亮，“小棉袄”特邀请东方自然风创始人倪志翔的弟子、二级插花技师赵双凤，教大家传统插花及西式插花。

东方自然风插花有瓶、碗、缸、盘等六大插花方式，使用的花材较少，您可将随手拿到的植物插进家里的瓶瓶罐罐，营造一个别致的风景，春节聚会时，在亲戚朋友面前露一手。

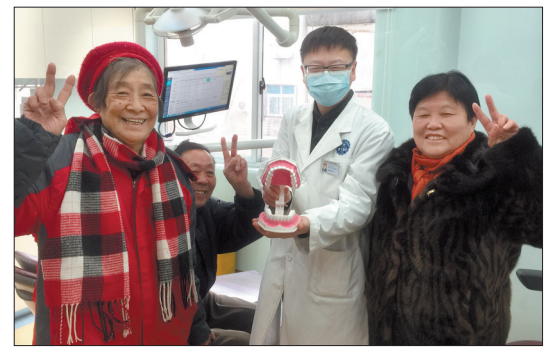
■**活动时间**：1月12日（本周六）9时

■**活动地点**：西工区中央百货大楼9楼（洛阳晚报咱爸咱妈老年大学）

■**报名电话**：13503887239、65156112

■**温馨提示**：本次插花课不收取任何费用，名额有限，先报先得，报名时请讲明您的姓名、电话号码。

下周三，来给牙齿做免费“体检”吧



□何奕儒/文 金曦/图

常言道：“牙好胃口就好，吃嘛嘛香。”牙齿是人体的重要器官之一，健康的牙齿是身体健康的保障。经过几十年的使用，老年人的牙齿会出现各种问题：牙齿磨损、牙齿缺损、牙龈萎缩、食物塞牙……既痛苦又麻烦。

1月6日，洛阳晚报咱爸咱妈老年大学联合拜博口腔医院为老友们进行牙齿“体检”，免费检查口腔，讲解保护牙齿的实用技巧。

20余名老友早早来到拜博口腔医院，经过检查，不少人发现自己的牙齿已经“生病”了。

74岁的郭翠兰吃过凉、过热、过硬的食物都会感到牙齿酸痛，咀嚼困难。“我没有口福，家人聚餐，一桌子好菜，我只有看的份儿。”郭翠兰感叹道，她用了各种品牌的牙膏刷牙，都不管用。经过检查，郭翠兰才知道，上述情况是牙齿磨损造成的。“多亏来检查了，再拖一段时间，可能发展成牙髓炎、根尖周炎，那可要受罪了。”医生告诉郭翠兰。

68岁的周忠平说，这两年，他吃饭容易塞牙。“牙缝里夹东西的感觉太难受了，还会有口臭。我总想用舌尖把食物残渣舔出来，有几次把舌头都弄流血了。”他说，趁此次免费检查牙齿，周忠平好好地给牙齿做了一次“体检”。“经常食物塞牙是因为牙周萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动，造成牙缝变大。医生告诉我，经过治疗，我就可以告别食物塞牙了。”周忠平充满希望地说。

活动结束后，老友们对自己的牙齿情况有了了解，大家称赞拜博口腔医院医生的水平高，（如图）也希望“小棉袄”多举办这样的活动，为老年人送福利。

温馨提醒

应老友们的热切要求，下周三，“小棉袄”继续为您送福利，如果您想免费检查口腔、拍摄口腔全景片，为牙齿做“体检”，赶快报名吧。

■**活动名额**：此次活动仅限20人（参与者均可获赠精美礼品一份）

■**活动时间**：1月16日（下周三）9时30分至10时30分

■**活动地址**：西工区九都路与解放路交叉口向东100米拜博口腔医院（春蕾大厦1层）

■**乘车路线**：乘2路、7路、20路、45路、49路、69路公交车到东下池站下车

■**报名电话**：62356666、18637927388（小何）