

重阳节 特别报道

# 我们还不老 活出精彩来

## 自编又自演 展寿乡魅力

特约通讯员 刘树军 本报记者 万晓红 张忠革 文/图



演出真精彩,老人乐开怀。  
本报记者 余毅 摄



开幕式精彩纷呈。

### “关注身边的乐活老人”系列报道之二

## 赖永成： 骑游焕生机 运动最快乐

本报记者 熊莉 文/图



“骑”乐无穷。

赖永成是一名退休教师,以前,有很多学生围着他嘻嘻哈哈,退休后,生活陷入寂静,一度让他很茫然。“那时候整个人没精打采的,跟丢了魂儿似的。”近日,说起刚退休时的状态,赖永成感叹不已。想着自己应该找点事情打发时间,于是他养花、养鸟、养鱼……但一向喜欢热闹的他觉得还是没有生机,还是感觉孤独。

### 结缘骑游 重焕生机

一次偶然的机会,赖永成遇到一名骑游爱好者,了解到很多老人都在参与骑游。他们骑车到处旅游,有的甚至走过大半个中国;他们爱好运动,个个精气神十足,让赖永成很羡慕。

赖永成跟着骑游爱好者去体验了一番,由此与骑游结下不解之缘,眉山周边方圆几十公里几乎都留下了他的足迹。后来,眉山的骑游爱好者队伍不断壮大,骑行俱乐部出现了,赖永成毫不犹豫地加入其中,跟着年轻人一起骑游,感觉自己年轻了许多。

“以前上班,很多地方都没去过,现在退休了,就想到处去看看。”赖永成说,骑游既能锻炼身体,又能欣赏风景,是一项非常有益的运动项目,很适合内心执着的人。

只要有骑游的活动,赖永成必然早早到达,是有名的积极分子。他经常寻找一些风光秀丽的线路,带大家一起骑游。

### 骑游西藏 享受过程

赖永成对骑游着了迷,每天必须要骑自行车至少一小时,否则会觉得浑身不舒服。

一股子韧劲儿促使赖永成骑游了许多地方,地震遗址北川,惊险刺激的夹金山,风光迤逦的昆明……赖永成骑游的地方越来越多,骑行的经验日渐丰富,于是他开始了自我挑战。

2010年7月,已经63岁的赖永成不顾家人反对,踏上梦寐以求的西藏之行,整整29天的风餐露宿,一路上翻越了折多山、高尔寺山、剪子湾山、拉乌山、海子山、东达山等13座海拔4000米以上的高山,最终到达西藏拉萨,在他喜爱的布达拉宫前留下足迹,这使他成为我市目前为止骑游西藏年龄最大的人。

### 创建协会 分享快乐

独乐乐不如众乐乐。赖永成想到自己退休时的迷茫和在骑行过程中找到的快乐,决心让更多的老年朋友参与到骑游中来。2012年,赖永成克服困难,组织创建了眉山骑游协会,后发展为眉山市自行车运动协会,带动了很多老年人参与其中,共同分享骑游的快乐,享受晚年幸福。

“对老年人来讲,强身健体才有快乐可言。”赖永成说,他曾经的腰椎间盘突出和骨质增生等病痛在不断的骑游中逐渐好转。现在,69岁的赖永成充满活力,每天快乐地骑车办事,骑车到处旅游。

## 玩转游园会 亮出精气神

本报讯(记者 张玉 文/图)为进一步弘扬敬老爱老的传统美德,丰富老年学员的文化生活,10月16日,市老年大学开展了“九九重阳”庆祝活动,全校师生和福利院的老人等1000余人参加活动。

当天,精彩的文艺演出后,游园活动正式开始。活动形式多样,有猜谜语、打保龄球、掷沙包、投篮等。现场人山人海,喝彩声、加油声不断,老人们笑容满面,精神抖擞,积极参与到游园活动中。



老年朋友积极参加游园活动。

## 跳起健身舞 风采舞出来

本报讯(李晨 记者 余毅 文/图)为展示老年体育健身成果,引导更多老年人参与健身活动,快乐度晚年,10月19日上午,东坡区多悦镇在该镇古月广场举行了庆重阳节老年健身舞表演大会。

当天,该镇14支老年文艺队伍近200人参与了表演。老人们服装整齐,神采奕奕,在健身操音乐伴奏下,步伐矫健,动作优美,展示了老年人的风采。《恭喜发财》、《过河》、《共圆中国梦》……一个个节目编排巧妙,内容精彩,赢得观众阵阵掌声。

表演结束后,该镇为所有队伍颁奖并送上重阳节祝福,鼓励老人们继续参与健身活动,享受健康的晚年生活。



健身舞表演,展示老年人风采。

## 民生民声

### 快乐就是最好的礼物

丫丫

重阳节到了,无论是个人还是单位,都在思量给老人送一份什么样的礼物,以更好地表达敬老、爱老之心。近日观看了一场庆祝重阳节的文艺演出,看到老人们观看节目时的一张张笑脸,笔者深刻地感受到,对老人而言,最好的礼物不是美食、保健品等,而是快乐。

跳起喜庆的舞蹈,唱起欢快的歌谣,演起幽默的小品……精彩的文艺演出不仅丰富了老人们的文化生活,更营造出浓厚的节日氛围。舞台上,爱好文艺的老年朋友通过演出相互交流、展示风采,诠释幸福晚年的欢乐;舞台下,看节目的老人们热情高涨,掌声不断,笑容满面。看着老人们沉浸在欢乐的海洋中,笔者和现场众多年轻人一样,被深深感染,敬老爱老助老的社会风气就在一片欢声笑语中传播开来,生根开花。

敬老爱老的方式方法很多。实际上,送给老人们的礼物不需要如何昂贵、如何精致,让老人快乐就是最好的礼物。让老人快乐,弘扬尊老、敬老、爱老、助老的良好风尚,需要我们在日常生活中,在大小事上践行。当全社会一起行动,营造尊老敬老氛围,让敬老爱老观念深入人心,那将是老人们最大的幸福,也是社会进步和文明的体现。



经过工作人员送上的拐杖,张爷爷不停地道谢。

“好!真好看!”10月19日上午,伴着观众的掌声、叫好声,一场“最美夕阳红·敬老传德风”的文艺演出在彭山区青龙镇同乐村倾情上演。该文艺演出由市文化广电新闻出版局、彭山区青龙镇同乐村村委会主办,市文化馆承办。

演出由舞蹈《欢天喜地》拉开序幕。《我爱你东坡故里》、《重阳节歌谣》等节目依次上演,观众掌声连连。除市文化馆东坡艺术团的成员登台表演外,同乐村老年协会也带来了精彩的舞蹈,充分展现“老有所学、老有所乐”的晚年幸福生活。演出涵盖舞蹈、合唱、小品及魔术表演等内容,600余名群众尽享精神盛宴。

现场观众很多,但秩序井然,年纪较大的老年人都坐在前排,一些年轻人主动让座给站着的老人,台上台下都洋溢着敬老爱老之情。

84岁的余学英坐在前排,看得聚精会神。为了看演出,她走了半个小时,觉得非常值,“唱歌、跳舞和小品都有,节目齐全得和电视里演的一样,我们都爱看。”

当天,同乐村5组90岁的何学成老人还收到了盼望已久的拐杖,他常年腿脚不便,今年2月意外摔倒后几乎不能行走。“太谢谢你们了,这副拐杖对我

昨天(20)日晚,“岷江花月夜 幸福长寿乡”大型群众文艺晚会暨彭山区第二届道德模范和10名第六届十佳寿星、十佳孝子进行了表彰奖励。

据介绍,彭山区内百岁老人成堆。截至目前,该区共有80-89岁老人9858人,90-99岁老人1642人,100岁以上老人47人。百岁以上老人的比例是14/10万,高出全国10.34个百分点,是当之无愧的“长寿之乡”。

在开幕式上,除群众自编自演的彭祖太极、诵读《陈情表》等精彩节目外,该区还对评选出来的该区10名第二届道德模范和10名第六届十佳寿星、十佳孝子进行了表彰奖励。

长寿文化节为期2天。期间,将举办彭氏宗亲联谊会暨彭祖文化研讨会、彭祖祭坛大典,百岁植树,名医进彭山、把寿百岁乡,彭祖养生养老产业高峰论坛,彭山民俗文化展演等活动。

据介绍,长寿文化节吸引了荷兰、美国、泰国、以色列等国家以及香港、台湾等地区的300余名专家和学者前来参加。

## 重阳送欢乐 帮扶解民忧

本报记者 余毅 文/图

公公来说太有用了。”接过市图书馆工作人员送上的拐杖,何学成的儿媳张秀容感激不已,“我们家经济困难,老人只能用木棍、竹棍代替拐杖,用坏好几根了。”原来,何学成家是市图书馆馆长赵学军的结对帮扶户,得知其心愿后,赵学军送来了这副拐杖。

据悉,同乐村是市文化广电新闻出版局的对口联系帮扶村,当天的文艺演出既是喜迎重阳节,也是该局“文化扶贫”的举措之一。自今年8月与该村结对帮扶以来,该局按照驻村扶贫工作规划,有针对性地对帮扶户制定了扶贫攻坚工作规划。目前,完成该村户户通工程,解决了300余户村民看电视难的问题;为拓宽果农销售渠道,成立了同乐村“同兴乐”果业专业合作社,形成农产品、产销一条龙服务。此外,拓宽该村主要道路4300米,整治该村山坪塘11口,新建沟渠2860米,改建提灌站7处,淘汰、清理沟渠3200米……

“我们都是农民,种植、养殖方面的销售信息很重要,安了‘户户通’,我们的电视更清晰,也能获得更多有用信息。”64岁的郑国均说起市文化广电新闻出版局和同乐村结对帮扶后的变化滔滔不绝,“有他们的帮扶,我们脱贫致富更有信心了。”