



最美夕阳红 60+的生活也精彩

《晚晴》周刊重阳节主题互动精彩开启

重阳节将至。作为中国传统节日,每年农历九月初九,人们除了登高赏秋、祭祖思亲之外,更多的是开展尊老爱老活动。因为九九重阳,与“久久”同音,“九”在数字中又是最大数,包含有生命长久、健康长寿的寓意,因此,1989年,中国把每年的农历九月初九重阳节定为“老人节”,倡导全社会树立尊老、敬老、爱老、助老的风气。2006年5月20日,重阳节被国务院列入首批国家级非物质文化遗产名录。在这个特殊的节日到来之际,本报《晚晴》周刊特别策划推出“60+的生活也精彩”主题征集活动,展现咱厝老年人的精彩晚年生活和新时代老年人的精神风貌。

丰富多彩的晚年生活

人老心不老。你可能不知道,现在的老年朋友生活有多精彩?在晋江老年大学,我们看到一个又一个神采奕奕的老年朋友:他们学诗词、画画、摄影、手工;他们上台表演舞蹈、南音、唱歌;他们一起运动,学乒乓球、游泳、门球;他们组团出游、采风、踏青……很多人年轻时忙于工作生活,终于在退休后找到了属于自己的新天地,去寻找和实现自己的兴趣和爱好。

在八仙山公园,我们看到一群又一群活力四射的老人,这边,有的正练太极;那边,有的在打羽毛球、有的在跳健身操……虽然经历岁月洗礼,带着尘世风霜,但他们却把日子过成一首精彩的诗,那是一首更胜年轻时代的诗,其中充盈着一种岁月沉淀后的静美,一份超越世俗羁绊的心灵自由。

一位跳舞的阿姨告诉记者:“比起20岁,我更喜欢现在的自己。”她穿着美丽的舞蹈裙,裙摆随着风儿飘动,虽然头发已发白,但她舞动起来的样子,一点也不输年轻人。

精彩征集 期待您的参与

年龄从不是生活的束缚,热爱从不会使人老去。60+的生活也精彩。

重阳节将至,我们想将镜头对准这一群“60+”的老年人,他们快乐、健康,有朝气、有活力,六七十岁活出了二三十岁的精彩,展现着新时代老年人的精神风貌。

在重阳节来临之际,为大力弘扬中华民族尊老爱老的传统美德,营造和谐温馨的节日氛围,我们在为老人们送去浓浓的节日祝福的同时,还特别推出“60+的生活也精彩”主题征集活动,邀请咱厝老年朋友讲述自己的精彩晚年生活,以及60+的生活是怎样度过的。

此次特别策划活动,旨在弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,同时,也让老友们感受到来自全社会的关心和温暖。如果您愿意和我们分享精彩的幸福晚年生活,请与我们联系。您也可以推荐您身边的老年朋友,让更多人感受到新时代老年朋友的精神风貌。

征集时间:截至10月22日。
联系方式:电话或者微信:13505065057。

老 友 互 动

才艺秀出来

重阳节主题作品征集启动

本报讯 在重阳节来临之际,为弘扬中华民族传统美德,树立尊老、敬老、爱老、助老的社会风气,本报《晚晴》周刊特别征集有关重阳节主题作品,表现形式可以为摄影、绘画、书法、剪纸等。我们将在版面上选登优秀作品,通过优秀作品多角度展示老年人多姿多彩的晚年生活,从而营造出崇文尚艺、尊老为德、敬老为善、爱老为美、助老为乐的社会新风。

征集时间:截至10月22日。
联系方式:电话或者微信:13505065057。

家中长辈爱网购怎么办

“最近老人家迷上了直播购物,每天买一大堆东西,快递收到门厅都放不下,怎么说都没有用。”近日,在朋友聚会上,家住青阳的蔡女士和朋友们吐槽了起来。原来,蔡女士的婆婆自从学会了刷手机视频后,迷上了直播购物,小到纸巾、洗碗布,大到按摩器、洗地机,每天不停地买买买,虽然都是必需品,但是架不住买太多,把家里堆得到处都是,这让蔡女士很头疼。蔡女士的吐槽引起了在座朋友们的共鸣,“我妈也是,最爱看美食视频,然后跟着视频买各种食材、工具,厨房客厅都是各种小家电。”杨小姐说,因此,全家成为妈妈试验各种食材和工具的“小白鼠”,被迫尝试了各种流派的美食,“有的味道还可以,有的真是一言难尽,现在我都怕回家吃饭了。”

随着互联网的发展,现如今老年人接触网络并不是什么新鲜事,愈来愈多的老年人开始喜欢通过网络了解社会上的最新动态,时常拿着智能手机一看就是两三个小时。随着使用的深入,通过智能手机进行网络购物,俨然成为不少老年人生活中的一部分。但是,像蔡女士的婆婆、杨小姐的妈妈这样网购成瘾的老年人不在少数。那么,老年人“网购成瘾”背后的原因是什么,怎样才能让他们理智网购呢?



资料图片

为什么现在的老年人这么喜欢网上购物呢?记者找到了蔡女士的婆婆张阿姨和杨小姐的妈妈陈阿姨,听听她们是怎么说的。

“你看这件裤子才20元,穿起来是不是还挺好看的?这是我朋友帮我买的,那天看她穿着好看,一问网上买的又便宜,就让她帮我买了一件。”张阿姨说,从此自己就和朋友学着网购,“从淘宝到拼多多,到买菜平台我都买过,后来喜欢刷视频、看直播,就在直播间买了。”张阿姨说,在直播间里,每次主播说的话都让她觉得不买就亏了,“反正东西都要用,主播说得那么好又便宜,我觉得不能错过了。”张阿姨说,年轻时物资匮乏,退休后自己有时间也有闲钱,所以忍不住想买买买,觉得东西多囤一些也没事。“最重要的是买的时候心情很好,主播讲的话我爱听。”

和张阿姨不同的是,陈阿姨是因为热爱美食而买买买。“我以前忙着工作,没有时间和条件研究美食,现在退休了,有时间也有条件了,就想着把过去的爱好重拾起来。”陈阿姨最爱看的是美食博主如何做菜的节目,

一看就是两三个小时,并在美食博主的直播间买原材料、厨具。家里的早餐机、刀具、破壁机、各种锅慢慢的越来越多,还有各种碗碟也越来越多,“美食要有美器装。”秉着这样的想法,陈阿姨在买买买的路上越发停不下来了,“每次做完美食拍照发朋友圈,都会收获很多点赞,这让我特别高兴。”陈阿姨说,虽然家里人有时候觉得煮的并不好吃,但是大部分都还不错。

网购给张阿姨和陈阿姨带来了不少乐趣,让她们退休后的生活有了新的寄托。但是,沉迷于网购也带来了不少问题:张阿姨家的东西多到家里放不下,到处囤得满满的。有一些东西虽然便宜,但品质一般,用一次就不想用了,扔了又舍不得。而陈阿姨也是一样,很多东西都被束之高阁:她跟着美食博主买了一套德国产的刀具,后来又买了一套进口料理机,花了不少钱,但使用过两三次,就被放到了橱柜里。除了像她们这样花钱囤了不实用的东西之外,许多老年人在网购中还会遇到假货、价格虚高、退换困难等问题。

那么,如何让“网购成瘾”的老年朋友理智消费呢?

“我们家楼下就有各种商场超市便利店,买东西很方便,我经常跟婆婆说需要什么随时可以买,不用买那么多囤着,占地方不说,有的放久了也不好。”蔡女士说,为了让婆婆少网购,她和家人每天晚上带她去楼下商场散步,告诉她线下的东西买起来很方便。在这样的陪伴下,张阿姨看直播购物的时间越来越少,看到了很想买的东西也不会马上购买,而是会对比一下在商场看到的,这样一来购物欲望就减少了很多。

电视剧中宋老师在朋友的帮助下,最终成功戒掉“网购成瘾”,但归根到底,生活中“网购成瘾”的老年人,还是需要满足他

都说年轻人爱网购,可有的老年人比年轻人更疯狂。

和蔡女士的婆婆一样,市民洪女士的母亲也是迷上了网购。“我妈今年73岁了,自从学会使用智能手机后,她就迷上了网购。最近几个月,她像着魔似的不停买东西,买回一大堆用不着的东西,有一半还没有开封,快递箱堆满了阳台。”洪女士说,自己也和母亲沟通过,但母亲说,有时也知道买回来的东西多半用不着,自己也不想买,但是根本停不下来。“每天有朋友推荐商品,感觉很不错,又便宜。还有的商家发信息给我,说送的优惠券这个月不用就过期了,或者提醒我又有优惠活动,错过这次机会就没有了。一看到这些信息,我就忍不住下单。”洪女士的母亲每天还花大量时间帮别人砍价,晚上很晚了还在玩手机。“别人都帮我砍过价,礼尚往来,我也要帮别人砍价。”洪女士的母亲说。

面对网上购物,不少老年人还是会从实际出发,按需购买。但网络上种类繁多的商品,还是会让很多有好奇心的老年人花了眼,试试这个、看看那个,再加上商家精美的包装和打动人心的宣传,老年朋友便会想着拥有东西后的美好,并且价格也不是很高,所以买了下来,最终“网购成瘾”,买买买,停不下来。去年,在CCTV-8播出的电视剧《老闺蜜》引起网友热议。这是一部描写老年人生活的题材剧,剧中有很多细节都与现实生活息息相关。其中宋老师就是“网购成瘾”这类人群的真实写照。剧中的宋老师是个充满少女心的退休老师,她热爱网购,甚至到了“疯魔”的地步。为了给新买的车选配饰,她一口气在网上选购了几十种车饰,把快递小哥累得够呛。

们内心世界的精神需求,多给予情感关怀,才能有效帮助他们戒掉“网购成瘾”。

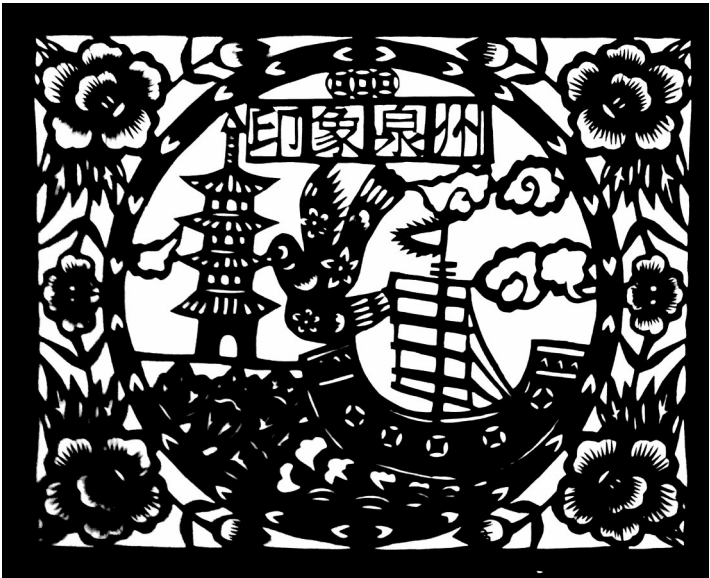
“老年人购物上瘾,一方面是享受购物的快感,很多老年人在年轻的时候经历过物资匮乏期,现在经济条件改善,生活质量提高了,老年人希望通过购物的方式来填补曾经生活中的空洞。另一方面,由于退休生活比较单调空虚,这种新鲜的购物方式对老年人来说既是一种刺激,又让他们觉得是自己在网上为家人买到便宜货,实现了存在感和价值感。”晋江市第三医院心理科主任、国家二级心理咨询师陈荣尧表示,网购并不是坏事,但一定要把握住一个度。平时可以让老年人多培养一些兴趣爱好,家人也要多给予关心和陪伴,这样沉迷于网购的现象自然会减少。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品:《中秋圆月》
作者:吴坤辉男(1947年生)



剪纸作品:《印象泉州》
作者:洪金枝女(1954年生)



剪纸作品:《福》
作者:张惠英(女,1955年生)