



2024年11月13日 星期三 编辑_黄海莲 吴清华 校对_黄青稚 设计_柯伟仁 电话0595-82003110

晚晴人物

池店65岁跑友李植剧：“花衣怒马”老年时

在晋江有许多的跑步爱好者，咱厝池店的李植剧就是其中的一个。李植剧今年65岁，自2017年开始接触马拉松后，他的“跑马”之旅便不曾停歇，短短几年时间里就参加了40多场赛事。如今，跑步成为李植剧晚年生活的快乐源泉。

“跑马”7年

李植剧喜欢运动，平时就喜欢到公园去跑步。2017年6月，一场纪念世界环境日的6.5公里徒步活动让他发现，晋江还有跑步爱好者的组织。“那是第一次参加活动，在活动中遇到了许多晋江长跑协会的跑友。我当天就加入了协会了。”李植剧告诉记者，过去他都是自己一个人跑步锻炼，加入协会后，运动变得更有乐趣了。“大家一起跑步、一起学习、一起比赛，我的跑步技能和体能都得到了很大的提升。”

从那时起，李植剧便跟着协会的跑友一起跑步，一起到各地去参加活动，从跑步中获得了不一样的快乐。“这几年来都不记得参加过多少场马拉松了，到福州、金门、仙游、石狮去参加过。除了比赛，还能看到不一样的风景、体验不一样的美食，特别开心。”

为了保存这些年参加各种赛事的奖牌和证书，李植剧自己动手做了一个架子，架子上挂满了奖牌，满满当当的，随便数一数就有40多个，“还有一些奖牌都不知道收到哪里了，这里只是一部分。”李植剧随手拿起一块奖牌介绍道：“这是去金门参加比赛获得的，它旁边那块木质的奖牌是去仙游参赛获得的。”对于每一块奖牌及奖牌背后的赛事，李植剧都如数家珍。

跑步7年，让李植剧收获了快乐，更收获了健康的体魄。“之前我的身体有一些小毛病，在跑步之后这些小疼小痛都不见了。”因此，李植剧告诉自己要每天坚持去跑步、去运动。“争取在每一场比赛中都有好的表现。”李植剧笑着说道。



扫码看视频

跑道上的“显眼包”

值得一提的是，每一次比赛，李植剧都是跑道上的“显眼包”，为什么呢？因为他都会穿戴着可爱的花衣服和花头巾。充满异域风情的装扮让他在跑道上成为一道亮丽的风景，常常被跑友拉着合影拍照。

“不仅有跑友跑来合影，还经常有记者采访我。”李植剧笑呵呵地说，“当时我

就想着要特别一些，穿得与众不同一点，就特意做了十几套花衣服，穿着舒服，又显眼。”李植剧从衣柜中抱出十几套花衣服，柔软的材质、鲜艳的花色的确很吸引眼球。

这些年来，李植剧只要参加比赛就会换上花衣服、戴上花头巾，用他自己独特的“仪式感”去迎接每一场比赛，享受跑步的快乐。

从跑步到做公益

在李植剧自己制作的“荣誉”架上，除了奖牌外，还排列着许多证书，里面除了有参加运动赛事的证书外，更多的是写着“大爱证书”“志愿服务证”等公益证书。

“加入长跑协会，才知道跑友们不仅会一起跑步，还会一起去做公益。”李植剧第一次参加公益活动，是跟着跑协去帮助困难家庭，“大家有钱出钱、有力出

力，这种氛围让我很感动。”从此，在跑步这一乐趣之外，李植剧又多了一样“爱好”，那就是参加公益活动。七年来，李植剧参加了上百场公益活动，他用自己的热情感染着身边的人，带动了许多人参与公益活动。“跑步活动不仅让我收获了运动的快乐，更让我接触到了公益活动，让我的生活多了许多乐趣。无论是跑步还是公益，我会一直坚持下去的。”李植剧笑着说。

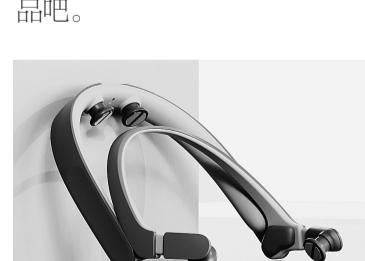


晚晴生活百科

近年来，随着人口老龄化趋势的加剧，养老产业迎来了蓬勃的发展。如今老年人对于生活品质的要求越来越高，适老化产品和设计也成为市场的热点，养老产业正朝着人性化、智能化和舒适化的方向不断演进。随着老年消费者对适老产品的消费需求越来越高，近些年，市场上的适老产品种类越来越多、越来越智能，为老年人提供了更多便捷和舒适的生活体验。《晚晴》周刊开设“晚晴生活百科”栏目，介绍相关信息，为咱厝老朋友们的品质生活助力。

“黑科技”助力晚年生活

随着我国人口老龄化的加剧，适老产品逐渐成为市场的新宠。为了更好地满足老年人的需求，众多企业纷纷推出了一系列适老产品，其中不乏“黑科技”产品。今天，我们来看看市场上都有哪些最新的适老产品吧。



易爱健康智能头环

这款智能头环专为老年人设计，用于健康监测，以预防中风和脑梗塞等常见老年疾病。老人佩戴头环后，子女可以通过手机App实时查看健康数据，并在出现异常时获得警报提示。头环的设计注重产品结构和用户体验的优化，使用起来更加简便，减轻老年人的使用压力。头环的弧度和伸缩杆设计贴合人

体工学，确保佩戴舒适，且适应不同头围，电极紧贴皮肤，提高数据采集的准确性。

Caregiver智能手杖

Caregiver 是一款创新的智能手杖，专门设计用于提升老年用户的听力、视力和情境意识。这款手杖集成了先进传感器技术，通过这些技术，Caregiver 不仅能够帮助老年用户更好地感知周围环境，还能够提供个性化的健康监测和紧急求助功能。

Caregiver 智能手杖的一个突出特点是其内置的骨传导耳机，专门设计来帮助听力下降的老人。

耳机隐藏在手杖的充电舱中，使用时只需打开盖子取出。骨传导技术通过颅骨传递音频，避免了传统助听器的使用，使佩戴者能够清晰地听到周围的声音。

GLAX可调节阅读老花镜

老花眼是眼睛衰老过程中

的自然部分，不是一种疾病，也无法预防。人们必须戴眼镜才能看清近处的物体，摘掉眼镜才能看清远处的物体。有了GLAX 可调节阅读老花镜，按一下就可以改变视野。按下调节按钮后，人们可以透过眼镜，以正常的视力看得更远。



小狗扬声器

Puppimily 是一款触摸屏扬声器，它不仅运用人工智能技术来辅助视力或听力下降的老年人。更重要的是，它旨在帮助这些老人克服孤独感，通过设备与家人和朋友保持联系。

这款扬声器的设计灵感来自小狗，因为小狗和家庭常常让人感到温馨和舒适，Puppimily 这个名字正是将小狗与家庭联系在一起的象征。

Lilt晶体管收音机

Lilt是一个晶体管收音机，是送给老年人的完美礼物，这里的每个电台会根据老人的生日来制定相关的节目，比如来自老人不同生活时代的歌曲，以及与每个里程碑年龄相对应的重大生活事件，让老人感受到过去岁月。它还可以预先录制信息，将日常需要注意的生活事项定时播放。



资讯

老友展示学习成果 老年大学教学成果展开启

本报讯 11月7日，晋江市老年大学迎来了一年一度的教学成果展，首场功拳系与体育系教学成果展演在综合馆内激情启幕，约300名学员欢聚一堂，共同编织了一幅充满生机与活力的银龄画卷，展现了老年教育的独特魅力和老年人的无限活力。

当天功拳系的学员们身着统一的练功服，个个精神抖擞、神采奕奕。随着音乐声响起，活动以功拳系的木兰飞凤扇展示拉开序幕，接着，太极剑、太极拳等精彩节目轮番上演。体育系的学员们带来的柔力球表演《奋斗吧中国》和《红梅赞》更是将现场气氛推向了高潮。

据悉，每年11月—12月，晋江市老年大学都会举行年度教学成果展，通过一个月的精彩展演，展示学员所学，体现学员积极向上的精神风貌和对美好生活的不懈追求。