



农历九月初九是我国传统节日——重阳节,尊老、敬老、爱老是重阳节的重要主题,老年人的生活质量和幸福感也逐渐成为社会关注的焦点。理想中的老年生活应该是怎样的?近日,记者来到拉萨宗角禄康公园,走进西藏老年大学社区课堂,寻找答案,同时用镜头记录老人们的幸福晚年生活。

文/记者 央金卓玛 图/记者 贡曲罗杰



在西藏, 他们这样实现“老有所乐”

当你老了,想怎样充实自己的晚年生活呢?是一人一宠漫步公园感受四时美景?是稳坐高堂含饴弄孙?是呼朋引伴重温人生过往?……退休后的生活,似乎不再是单调乏味,越来越多的老年人也开始“另辟蹊径”,挑战自我,于是培养一门兴趣爱好、学习一门技能,便成为很多老年人生活的首选。

欢乐的锅庄、悠扬的朗玛堆谐、节奏轻快的健身操……每天早晨,拉萨宗角禄康公园内总是人声鼎沸、热闹非凡,在公园的各处遮阳棚下聚集了不少老年人,他们身着特色藏装,随着音乐的节奏,整齐划一地跳着锅庄舞,每个人的脸上洋溢着幸福的笑容,载歌载舞的身影、和蔼可亲的笑脸共同映照着他们幸福的晚年生活。

舞队中老人们来自全区各地。来自山南的平措卓玛退休后选择在拉萨定居,虽然子女在外地工作不能随时陪伴,但是她培养了很多兴趣爱好,退休生活过得丰富多彩。每天早上8点从家里出发,第一站就到宗角禄康公园跳锅庄,“之前不怎么会跳锅庄舞,但骨子里又很喜欢跳舞,退休之后有了大把的时间可以培养自己的这项爱好了,每次跳舞就感觉找到了属于自己的舞台。”平措卓玛说。

平日里,平措卓玛还喜欢研究各类美食的做法,有时也会将自己制作的美食拿到公园里让舞伴们品尝。下午时分,她也会偶尔到社区老年人活动中心练习手工,学习编织技巧,充实而又悠闲地度过属于自己的时光。

今年78岁的巴桑次仁,每天都要到宗角禄康公园跳锅庄舞,在锻炼身体之余还能结识很多老年朋友,平常也会一起约着出去游玩。“现在的生活很幸福,衣食住行不用愁,最重要的还是身体健康,每天去公园里跳跳舞不仅心情愉悦也能锻炼身体。”说起自己的晚年生活,老爷子倍感欣慰。

“老师,这朵玫瑰花的摆放造型还需要调整吗?”“老师,这样搭配是不是更好看些?”近日,记者来到拉萨市城关区扎细街道尼卓林社区,发现居民活动中心花香四溢,充满欢声笑语。为满足老年人的精神文化需求,尼卓林社区深入调研老年人的兴趣爱好,从今年5月份开始,创新开办“西藏老年大学·社区课堂”,免费开设书法、手鼓、插花、八段锦等系列课程,深受老年人欢迎,显著提升了老人们的获得感、幸福感。

“书法是我最大的爱好,但是从未系统地学习过,现在社区开设了书法课,便报了名,书法水平也得到了提升,家里也贴着自己亲手写的书法字画,很有成就感。”尼卓林社区居民米玛说。

社区开设的“插花课”成了热门课程,课上花艺老师为老人们介绍插花品种、讲解插花基本步骤及搭配技巧,老人们在花艺老师的指导下练习插花技巧、修剪花枝、整理花朵,从最初的手忙脚乱到最终的得心应手,一盆盆造型优美的插花作品呈现在眼前,老人们捧着各自的作品相互拍照留念,每个人脸上都洋溢着幸福快乐的微笑。

“我以前总觉得退休后就没事可做了,报名插花班后,我不仅可以在课堂上学习到花艺技巧,还结识了新的朋友。课堂上所有的花材都是免费提供的,我们可以将自己制作的花艺作品带回家,装点自己的生活空间。”尼卓林社区居民艾萍笑着说。

公园、广场、社区活动中心……如今,在很多场所能够看到越来越多老年人活跃的身影,无论是学跳锅庄舞、健身操、广场舞,还是学习编织手工技巧、练习书法字画,老人们都在通过自己所热爱的方式去生活,让自己的晚年生活充实而有意义。

