体验双向“被需要” 体育加速感情升温

构建“跨代社交”，滨江区落实创新养老服务改革

见习记者 董瑞雪

活动室

据全国老龄办发布的消息，2050年前后，中国老龄人口将达到4.87亿人，养老服务是个全员参与的工程，养老多元化发展也是养老服务改革的发力方向，杭州市滨江区民政局目前正在探索创新养老服务改革——“多代同楼”。

84岁的顾美英住在滨江区阳光家园养老院，每个周末养老院都会迎来一波子女探望父母的小高峰，上个周末，虽然没有子女前来探望，但顾美英并没有失望，她一早就约好29岁的祝悦鹏一起观看阳光家园的职工乒乓球赛，还打算向比赛的冠亚军们请教学习。

祝悦鹏是滨江区滨文苑幼儿园的老师，去年年底，他和几位老师、医生还有民警住进了养老院，并与老人们一对一、一对多的结成对子，成为聊天伙伴、运动球友，希望能为老人们营造一个健康积极的社会生活关系圈。

而体育运动成为了他们增进感情的最好方式，以顾美英为例，在临安老家的30多年生活中，一张木板拼成的乒乓球承载了他们一家子最大的欢乐时光，“一到过年，家里人聚齐了，我们就会搞家庭乒乓球比赛，每人拿出10块钱，给冠军凑奖品，那时候，总是我赢！”

后来跟随子女来到了杭州滨江，随着年纪的增大，老伴得了“小中风”，为了减轻儿女的负担，他们选择来到了养老院，与亲人们一起欢乐运动的机会变得少之又少，而祝悦鹏的出现让顾奶奶又找到了从前的感觉，“跟年轻人在一块儿，感觉自己也年轻起来了！白天去病房看老伴，晚上6点半，等着跟小祝切磋一局，已经习惯这样的生活了。”

祝悦鹏与顾奶奶成了“球搭子”

“老年人需要的不仅仅是照顾，同样需要融入社会生活，不同代际的社交，以及‘被需要’。”滨江区民政局副局长蒋滢介绍，老年人对多样化的优质的养老服务有需求，滨江区也希望能够为老年人提供跨代人群一起居住生活、互帮互助的生态。而像这种体育运动，包括球类、书法、舞蹈在内的都属于跨代人群感情升温的加速器，“多代同楼”不是年轻人为老年人送志愿服务，也不是单向帮扶，而是通过丰富年轻人和老年人共同体验的社交场景，让老人重燃生活热情，主动参与生活、融入社交圈，建立新的邻里关系。

蒋滢表示，滨江区民政局将以原居安养为导向，通过做好做实“多代同楼”养老服务改革，创新理念和机制，实现老年人与社会、家人的融合，高新产业与养老服务的融合，新滨江人与城市的融合。

线下比 线上赛

连日来，天台体育场主席台前和南门大桥下，一群老人着装整齐地进行健身操展示。据悉，这是来自天台福溪街道四个片区各村26支老年健身队，分期分批进行“健身气功·易经筋”和“排舞·舞动中国”视频拍摄，开展线上展示交流。

通讯员 陈美玲

七彩人生

生日当天，太极拳表演引来掌声一片

九旬老人打拳30年 坚持运动是她的长寿秘诀

本报记者 汤晨阳

“福寿绵长有好梦，身体健康行如风。”7月20日上午，绍兴市凌家山社区里，92岁的老人陆小花在小区的中央花园秀起了她的绝活，动作行云流水，一套太极拳法打下来，引来了围观邻居的一片掌声。

当天是陆小花的生日，家人说，他们特意把蛋糕拿到小区花园，和邻居们分享。“小区有很多回迁户，大家本来就是一个村子的，彼此都很熟悉。”

每天打拳风雨无阻 孙女说她是个很有毅力的人

陆小花头发花白，慈眉善目，穿着枣红色的衣服和鞋子，显得精气神十足。事实上，为了过这个生日，陆小花兴奋得都没睡好觉。

前来道贺的人夸她：“您看上去可真精神，神采奕奕的，有福气呀！”陆小花满脸笑容地和亲友们握手问好，起身坐下动作利索、敏捷，反而是儿孙们不断叮嘱“您当心，慢一点”。拍合影时，被问到“西瓜甜不甜？”陆小花还会打趣道：“好甜哟！”

随后，陆小花从包里拿出事先准备好的小音箱，不急不躁地调出曲目，缓缓打上一段85式杨氏太极献给在场来宾。陆小花告诉记者，她年轻时是会计，工作严谨细致，容不得一点马虎，“平时放松的方式就是运动，我是个闲不住的人，篮球、乒乓球不说精通，起码的基本功夫还是有的。”退休后，陆小花经常到青少年宫去转，看到打太极的觉得他们动作飘逸，含蓄优雅，还能修身养性、强身健体、陶冶情操，就慢慢地喜欢上了。

从上世纪90年代开始到现在，陆小花每天都会打上半小时太极拳。若天气晴好，就起个大早去小区楼下的凉亭里打，伴着鸟鸣和晨曦，动作徐徐舒展；下雨也没关系，健身场地换到家里的阳台，阳台布置了各种绿植，一眼望去满是翠意……

孙女叶晓说：“奶奶是一个很有毅力的人，做事情必须做到她满意为止。以前和奶奶去爬山，她再苦再累也不怕，不登顶决不罢休。”

每天起床很有仪式感 她和保姆成了好姐妹

随着年龄增大，家人给陆小花请了一个家政，照顾她的日常起居。性格外向的陆小花，和家政洪女士成了“好姐妹”，平时还会互送些小礼品，关系非常要好。而洪女士对陆小花的照顾也是无微不至，这不，生日宴会刚结束，洪女士就担心地问陆小花：“别太激动了，一晚上都没好好睡，别过头累垮了身体。”

这种“担惊受怕”可不止这一件。“她每天早晨都要把脸放进水里1分钟，起初可把我吓坏了。”洪女士告诉记者，陆小花却说：“你那是多余的担心，我就是洗洗脸，清凉一下，看把你急的。”

陆小花每天早晨5点30分起床，6点30分下楼打太极，中间这一个小时就用来在水中憋气，后来才知道这是她的起床仪式。“憋气后再用手刮刮鼻翼，鼻炎好多了。”陆小花说。

每天早晨，陆小花在院子里打半小时太极后吃早餐，早饭过后就回到房间睡养生觉“闭目养神”。洪女士说：“看着是像在睡觉，但只要楼道里有什么动静，她立马就跑出来凑热闹，一次都不落下。闲来无事，她就会坐在床上或者站在阳台上用手拍打头部、手部、肩膀和身体。”

说到长寿秘诀，陆小花总结了五点：心态端正、生活规律、坚持运动、饮食清淡、时时行善。