

黄花红叶守重阳——在家门口享受幸福晚年

努力活出精彩晚年

记者 郭晓华 文/摄

走路带风，做事麻利，为人热情，65岁的李秀梅，走哪儿都像一团火温暖他人。她退休后闲不住，唱歌、跳舞、练剑，积极参加社会活动，丰富晚年生活的同时，还带动身边老年朋友老有所乐，老有所为，并以良好的精神风貌荣获太原市第二届“老年健康达人”。

10月12日上午，滨河体育中心体育馆内，李秀梅与一百多位老人，身穿白色运动服，手执特制的“红旗扇”，在音乐声中不断变换着队形。李秀梅聚精会神，一脸认真，脑子里回想着队形变换和动作要领。别看一百多人，只要一人出错都会非常显眼，为此她分外小心，生怕出错。

她参与的节目名为《山西好风光》，以木兰拳、剑、扇为表演形式，由市老年体协木兰拳专委会组织排练，将在10月23日“九九重阳节 唱响夕阳红”的活动中演出。

李秀梅家住万柏林区小井峪街三益社区，一大早起来就和老年朋友，倒两趟公交车花费一个多小时到滨河体育中心，然后从上午7时30分一直排练到下午1时许。路途遥远，训练辛苦，但李秀梅依然神采奕奕。

“能将学到的东西展示给大家，为社会继续发光发热，是一件非常有意义的事，即使再累也感觉是快乐的。”她擦了把汗笑着说。

李秀梅退休前在山西纺织厂工作。退休后，她和家人开过饭店，也打过工，儿子结婚有了孩子，她又帮着带孙子，直到孙子上了幼儿园后，闲暇时间多起来，她突然有些无所适从，不知道晚年时光该如何度过。一次偶然的机会，在朋友的提议下，她加入了煤气化老年大学舞蹈队。

在这里，老年朋友们都很热情，正是在这个大家庭里，她学会了融武术之刚健和现代健美操为一体的木兰拳、木兰剑、木兰扇，这么一学就是十五年。

现在，她不仅自己练习，还耐心帮助新加入的老人，并积极参加社会活动，与舞蹈队同伴一起，展示新时代老年人的风采。

李秀梅家庭和睦、家风淳朴，全家人相亲相爱、向善而行，曾获评太原市“最美家庭”。她和老伴结婚42年，相敬如宾，从未红过脸吵过架。她喜动，老伴喜静；她排练，老伴便是她的观众和后勤保障。李秀梅的父亲常年卧病在床，她尽心竭力照顾老人，直至老人90岁高龄辞世。

日常生活中，李秀梅勤俭持家、崇尚节俭。在她家阳台上不仅种植多种花卉，还有种有小葱、香菜等蔬菜。

在顾小家的同时，李秀梅还常年参与社区公益活动，经常参加孤寡老人帮扶活动，给老人们包粽子、送年货、捐款捐物。疫情期间，她更是积极参加志愿服务，协助社区工作人员抗击疫情。

“老年人应该有一个健康的生活态度，老有所学、老有所乐！”李秀梅认为，老年人应该活出老年人的精彩，尽情享受夕阳的美好。



退而不休 余热生辉

记者 张国英 文/摄

医生贾玉珍刚一退休，便重新出发。她应邀走入社区为居民健康服务，一干就是十四个年头。她说，能为社区男女老少守护健康，也算是她后半辈子最大化地实现了自己的人生价值，内心是充实而喜悦的。

贾玉珍，65岁，曾经在第五建筑工程公司诊所工作，如今是杏花岭区涧河社区卫生服务中心的坐诊医生。属地两万多居民，来社区卫生服务中心问诊、就医、保健的人很多，这就要求医生不仅得见多识广，呼吸、消化、内分泌、皮肤、泌尿、颈肩腰腿等学科知识全面，还得中西医治疗都懂。

贾玉珍早年专攻中医。为了提升医疗服务能力，她刻苦钻研，多次到省内多家医院进修学习，又拿到了全科医生资格证。这一努力，无疑对贾玉珍顺利当上社区健康“守门员”，最终赢得居民认可与尊重有极大作用。

贾大夫，我耳朵这两天有点疼。”一中年女子皱着眉前来问诊。贾玉珍看过她的耳内，称有炎症，建议她口服一点药即可。最后又特意叮嘱女子，等耳朵好利索了再游泳。

5岁小儿咳嗽，其母带着前来治疗。贾玉珍询问后决定采用自然疗法，选用中药贴敷给孩子清肺化痰。她麻利地配好药，将药剂贴在孩子前胸、后背的穴位上，然后认真做了治疗记录。

小伙子头晕不舒服。贾玉珍为其测血压，发现血压偏高。根据小伙子的实际情况，她建议其注意饮食，适当锻炼，今后要多注意观察。

这天上午，从8时上班起，贾玉珍就忙个不停。问诊的人接踵而至，而她始终态度平和，耐心接诊，不厌其烦。

贾大夫人热情，病还看得好，在这一带挺有名气的。”一位患者说，虽然社区卫生服务中心不远处就有大医院，但附近的居民有个头疼脑热，还是更愿意到这里找贾玉珍。

当天，还有一拨老年人前来体检。社区卫生服务中心给属地65岁以上的老年人统一建立了服务档案，定期分批免费体检。当几位老人聊到贾玉珍时，都争相夸赞。说贾大夫特别认真，每次都会依据体检结果，帮他们厘清状况，让他们，特别是有慢性病的人群，及时注意健康管理。

自到涧河卫生社区服务中心以来，贾玉珍几乎天天上班。“上班骑电动车只需10分钟的路程。我身体也好。所以，工作忙点不要紧。”贾玉珍与社区居民风雨相随，健康相守。



大龄模特秀“猫步”

记者 李杰华 文/摄

时光如逝，人生如梦。当一个人步入生命的晚秋，名缰利锁的纷扰已然远去，心中更多的是对宁静岁月的深情眷恋。此刻，生活不再是疾驰而过的竞技场，而是湖面微波荡漾的宁静港湾，用自己的真心得品味着岁月留下的厚重。

60岁的牛晋霞刚刚开始享受人生这一段的恬静美好。

家住阳曲县新安东街社区的她，55岁退休后，含饴弄孙，享受天伦之乐。孙子上了幼儿园，她开始了属于自己的人生。

牛晋霞生性豁达，又喜欢慢生活，相约几位好友知己，开始学习模特和柔力球。

模特走秀，走“猫步”是基本功，看似简单，背后却要付出很多汗水和努力。每次训练走“猫步”时，要穿上10厘米的高跟鞋练习站立或跟着音乐的节奏来回走，还要走成“一字步”。刚开始，牛晋霞脚蹬高跟鞋，连站都站不稳，更别说走路了……慢慢地，她的动作越来越熟练，身姿越来越挺拔，脸上的笑容也变得自信了。

“我们主要是旗袍秀，走T台。”牛晋霞越来越喜欢上了模特走秀，“每个年龄段的女人都有属于各自的美，任何女人都不应该因为年龄就放弃自己对美的追求。”牛晋霞一边学习模特走秀一边参加一些表演，展现自己的风采。“现在党和政府都特别关心老年人的生活，社区党群服务中心的活动室常年为老年人开放，我在那里认识了好多爱好相同的朋友。”

牛晋霞说，走模特步是一种很好的健身方式，在运动过程中动作不像其他健身项目那样激烈，既能保护关节，也能使全

身部位得到很好的锻炼。而且，模特训练中有许多的拉伸动作，筋骨好，整个人的精气神都可以得到很好的改善。“现在通过模特训练，走路挺胸收腹，气质、面色都很好。”牛晋霞也觉得自己越来越自信从容了。

一个人在家，牛晋霞也很忙。通过网上下载的视频，她开始学习柔力球。“现在的柔力球动作与舞蹈结合得很紧密，动作柔美飘逸，让人心情舒畅。”一开始不会玩，基本功不到位，牛晋霞把这作为游戏，不急不躁，练多了，也能慢慢跟上节奏。跟着视频，牛晋霞学会了好多套动作，还经常参加社区组织的活动。

牛晋霞说，退休后她学会了和生活温和相处，也学会了珍惜自己的健康，更领悟到无论做什么都不晚。积极向上的态度，不仅让牛晋霞的晚年生活丰富多彩，自信的自己也影响着家中晚辈，使家庭充满阳光。



咱们“团长”能量高

记者 韩睿 文/摄

“我热爱我的祖国，我要用歌声唱出来；我热爱这片热土，我要用舞蹈跳出来。”这是一位普通高龄文艺爱好者的心声。现年73岁的兴安化工厂职工郭左权从1997年退休后，筹备、组建了兴安苑社区红歌合唱团，初期是以唱红歌为主，多年来合唱团不断发展，2016年由他牵头，又正式成立“尖草坪区红歌艺术团”，也由过去的单一唱红歌，增加了舞蹈、模特、民乐、戏曲等多种表演形式。辖区里，大家都亲切地称呼他“郭团长”。

广场舞队长郭大姐说：“在郭团长组织下，我们的综合实力年年提高，经常参加省、市、区各级各类演出及志愿活动。还慰问革命老区、服务老年公寓。”兴安苑社区党委书记安建芳介绍：每次区里、街道社区各类文艺汇演，郭团带的队伍都能够出色、圆满完成各种服务，弘扬正气，宣传正能量，起到了很好的宣传作用，这支队伍更是受到居民的喜爱。

记者采访得知，每年不管是社区“邻里节”，还是九九重阳节，郭左权都会组织精彩纷呈的文艺节目。“咱们社区的队伍虽然是业余的，但是却有着专业水准，让人看了赏心悦目。”居民李大妈说：彩扇飞扬，舞姿优美的舞蹈《欢天喜地幸福来》她最喜欢。郭大爷则表示，他最爱看合唱《祝福祖国》，展现传统文化的晋剧《大登殿》，以及蕴含浓郁民族气息的葫芦丝演奏《最亲的人》。

多年来，一个个节目从编排到舞台呈现，全是郭左权带领红歌艺术团的成员们自编自演。观众们评价：“合唱团每个节目都非常有看头、有意义。”

红歌艺术团曾被评为全市职工文体活动义务辅导优秀站点，各类荣誉证书几十个，活动足迹遍及太原、吕梁、左权、交城、清徐、孟县、平遥……除了被评为“老年健康达人”，郭左权还曾多次被市里、区里评为“优秀文化带头人”“老年之星”“老有所为贡献奖”，以及“群众文化带头人”。

在他的带领下，红歌艺术团的合唱团、舞蹈队、模特队、民乐队、广场舞队现在都能够独立参加比赛，在服务群众文化生活演出中郭左权发挥着自己的作用。