

全新蜕变,老漂乐享新生活



心中有光

退休不是句号,而是冒号,是全新的起点。它带来了自由,也带来了新的挑战。当面临身体机能下降、社会角色丧失、财务压力加剧、社交圈子缩减等挑战和困难时,只要心中有光,就不惧路长。

初见谭家康的人,总以为他只有50多岁。72岁的他不仅体态年轻,而且心态阳光、思想新潮。然而,外人不知道的是,这位从湖北恩施“迁徙”到湖南长沙的“老漂”,有过一段灰暗的退休时光:老来迁居,住不惯医不便人不熟;听力丧失,社交生活一度全无……然而,他借助科技力量,并积极转变心态,从而全新蜕变,融入了新城市。

“终于能听到手表声了”

10年前,谭家康来到湖南长沙,承担起带孙重任。谭家康幼时得过中耳炎,经医治后虽有所好转,但从那后,他再也听不见手表的“滴答”声。50多岁时,因为生了一场病,谭家康听力明显下降,家人和他交流,都要贴着他耳朵大喊。他因此一度不敢去市场买菜,怕因此闹笑话。

2021年,谭家康在他人介绍下,走进了家门口的健耳听力助听器咨询点。店内的工作人员热情地接待了他。在检测听力后,

谭家康配了一副耳背式助听器。令他惊喜的是,戴上助听器后,他再一次清晰地听到了手表表针走动的“滴答”声。有了助听器后,他的生活回归正常轨道——与人交流没有障碍后,他再度走出家门,恢复了社交生活。在他看来,这个助听器佩戴方便,还有专人跟踪保养,“虽然是戴在耳背上,但哪怕是打篮球,也不会掉落”。

爱打球,关注各类体育赛事

谭家康下决心要走出家门。他买来乒乓球拍、羽毛球拍,只要天气好,他就拉上老伴一起到小区打球。遇到邻居,他会热心打招呼,并邀请大家上来切磋两把。后来,因为陪着孙子上篮球培训班,他打篮球的技术越来越好。慢慢地,谭家康成了“健身达人”,除了打球外,他还会关注各种体育赛事。

认识部分新邻居后,谭家康趁热打铁,隔三差五便邀请大家来串门,或组队去爬岳麓山,逛橘子洲。就这样,谭家康逐渐融入了新城市。



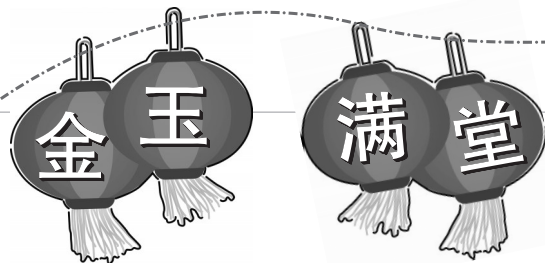
谭家康(左)看起来很阳光

心态年轻,爱刷抖音和网购

在听得见、有朋友后,谭家康的心态也越来越年轻。

谭家康说,其他老人在数字时代遇到的难题,他都没有。家里的智能电视、洗碗机等,他用起来都得心应手。新增的智能电器,他学习起来也没什么障碍。他的智能手机玩得很溜,现在已经习惯用手机支付买东西。这两年,他还喜欢刷抖音、网购,经常买回一些时髦的帽子、手套等。

这几天,谭家康忙着订车票和制定旅行计划,他打算带着孙子孙女回恩施老家,好好体验大山里的年味。(本报记者武维利)



龙马精神

意思是形容人旺盛的奋发向上的精神和样子。唐代诗人李郢在《上裴晋公》写道:“四朝忧国鬓如丝,龙马精神海鹤姿。”这是李郢赞誉裴度的诗,说裴晋公年老而精神强健。

成语 龙马精神—神出鬼没……
接龙 龙马精神—神机妙算……



参考答案,请用微信扫描上方二维码。

新作贺新春

祥龍卦約展新姿
王兔歸離留倩影

▲书法·玉兔归离留倩影 祥龙赴约展新姿
安徽凤阳 田益全 60岁

金龍賀歲

▲书法·金龙贺岁
河北固安 刘广英 59岁

2024 新春祝福

●作为客居异乡的新南京人,我想祝福这座城市越来越好,祝福生活在这里的人都能健康平安。(江苏南京 袁春莲 67岁)

●北京的老同学唐春耀、陈良益,我们已经5年多没有聚过了,非常想念你们。新的一年,祝你们及家人身体健康、阖家幸福,期待早日见面相聚的日子。(河北石家庄 陈海雁 71岁)

●新的一年,我想祝远在黑龙江的姐姐及全家人新春快乐、身体安康。在身体条件允许的情况下,希望您能带上晚辈前来相聚团圆。(湖北武汉 秦定江 74岁)

●我是一名跨省再就业的退休族,回顾2023年,我最大的收获是认识了很多新徒弟,遇到了来自各个领域的默默无闻的人,比如制笔大师、铁匠等手艺人,他们让我收获了很多感动。新的一年,我祝福自己工作顺利,祝愿亲友们都能健康平安。(广东广州 李效扬 62岁)

2024 龙年计划

举办百场公益活动

退休后,我也曾一度感到迷茫和无所事事。退休前,我在医疗保健站当医生,退休后,我发现多年的工作经验竟毫无用处。后来,我遇到了社区“老伙伴”协会的会长,从而开启了长达十余年的爱心志愿者生涯,退休生活也变得充实起来。

经过这些年的成长和锻炼,我成了协会的骨干,主动担任起“外联部长”“活动委员”等职。作为“集体生日会”的负责人,每月20号,我会组织一场欢乐温馨的“集体生日会”,为当月过生日的社区老年人集体举办生日会。每次生日会大概会有五十位老人报名参加,现场除了祝寿、吃蛋糕、看表演,还会安排义剪、健康讲座等活动。提

供义剪服务的理发师都来自周边的理发店,有时一场活动下来,他们要为上百位老人免费理发。这些年来,因为组织义工活动,我与周边的商家也相处得很熟络,不少商家遇到租房等难题,也会找我帮忙。所以,每次只要我向他们开口,他们也都有求必应。

新的一年,我们将围绕社区老年人的生活痛点,比如理发、吃饭、就医等难题,尝试开展更多的公益服务。目前,我们制定了“百场公益活动”的新年目标,争取拉拢更多商家、机构一起参与进来,为老年人提供理发、送餐、助浴、护理等服务。(上海 施勤莲 70岁)