

玩游戏爱健身 自信乐观展风采

——记我市几位“无龄感”老人

〇〇全媒体记者 宁静波
见习记者 黄嘉蔚

94岁，喜欢打电脑游戏；72岁，每天去健身房“撸铁”；66岁，穿衣讲究爱打扮……你印象中的老年人生活是怎样的？日前，记者采访了我市几位不被年龄束缚，将生活过得有滋有味的“无龄感”老年人。

94岁的“游戏迷”

按下开机键、点击游戏图标、输入密码登录游戏……10月19日，一位白发苍苍的老人熟练地坐到电脑前，开启了“开心消消乐”游戏，这位老人就是城中区公园街道柳侯社区94岁的居民梁翠容。

这位94岁的老人是如何爱上网络游戏的呢？梁翠容表示，她其实更喜欢到处走走，但随着年纪增大，她待在家的时间也渐渐增多。“起初是外孙担心我在家里无聊，就手把手地教我打一些游戏。”梁翠容说，游戏通关的感觉会让她感到心情愉快，慢慢地打游戏就成为她生活中的一部分。

“我每天闲暇时都会玩几盘游戏，现在已经打到1800多关了。”梁翠容笑着说。

梁翠容的家人都非常支持她上网打游戏。他们认为，适当地玩游戏不仅能预防老年痴呆，有益于大脑活跃，还能让老人家每天都开开心心。

心心。

72岁的“健身迷”

“人老了，就该享享清福”，这是很多人的想法。市民姚振华却不这么看，今年72岁的他痴迷健身，几乎每天都会到健身房锻炼。

身段匀称、精神饱满……这是姚振华给人的第一印象。2015年，姚振华在朋友的介绍下到健身房锻炼，后来便成为了那里的常客。“我从小到大都喜欢锻炼，接触健身房后，专业的健身器械和器材让我痴迷，收获最大的就是拥有了一个健康的身体。”姚振华说，今年已72岁的他，坚持健身后几乎没有生过病，体力远超很多同龄人，仰卧推、引体向上、坐姿夹胸等对年轻小伙子来说都是高强度的健身项目，他做起来轻轻松松。

“健身锻炼的不仅是身体，更是意志力，只要身体允许，我会一直练下去。”姚振华说。

66岁的“穿搭迷”

“我年轻的时候就喜欢‘臭美’，但上班时也只能穿些端庄的衣服。退休后，我开始尝试各类风格不同的衣服，如今我通过学习找到了属于我的穿衣风格，现在靠穿搭、提升气质展现不一样的风采。”66岁的市民周捷是市老年大学艺术团模特队队长，也是一位“穿搭迷”。

5年前，身材高挑的周捷在朋友



梁翠容在玩游戏。



姚振华在锻炼。

推荐下，加入了市老年大学模特队。“一开始，学模特步时我还有些拘谨，总担心自己不适合，现在我已深深喜欢上了模特表演。模特表演不仅锻炼了身体，更愉悦了身心。”周捷说，身边的人都夸赞她和以前相比简直判若两人。

“衣食住行”中，衣排在了首位。老年人该穿什么样的衣服？周捷认为，对于美的追求，是不分年龄段、没有界限的。“我经常跟身边的一些朋友说，只要自己不觉得老，那就永远年轻。”周捷说，她不希望因年龄而被贴上老年人的标签，年纪大了也可以打扮，也可以穿得时尚。在周捷看来，年龄只是一个数字，找到适合自己的风格，不管多少岁，都能保持一颗自信、爱美的心。



周捷在咖啡店中阅读。

孜孜不倦求知 追求精彩人生

——我市部分老年大学学生用学习点亮晚年生活

〇〇全媒体记者 李汶璟 覃科

与老伴携手上学成为同桌，在舞蹈教室与年轻老师激情“碰撞”、翩翩起舞，百余名老人尽情高歌……老年大学是老人更新知识的课堂、健身养心的场所、开心娱乐的园地、广交朋友的平台。近日，记者走进市老年大学采访了部分学生。

10月20日8时30分许，天下着小雨，记者在老年大学公交站看到，从一辆辆公交车上下来的人们大多是来上课的老人，他们或独自一人前行，或几个同学结伴，匆匆走进市老年大学。在这其中，有一对夫妻同撑一把伞，一起走进市老年大学。

这对夫妻是79岁的罗正平和74岁的钟素冰。“我们相伴一起上学快20年了。”钟素冰满脸欢喜地告诉记者，从退休到现在，他们一起上学、放学，一起在课堂上讨论作品、在家中创作……互相成为了对方的“同桌的你”。“书法、诗词、绘画是我们共

同的爱好，在老年大学的课堂上我们找到了许多乐趣。”罗正平说，他们在老年大学实现了老有所学、老有所乐。

“一哒哒、二哒哒、吸气、吐气。”老年大学的舞蹈教室里，伴随着音乐，28岁的舞蹈老师蒋丹带领着40余名平均年龄为55岁的学生们翩翩起舞。这是一个古典舞舞蹈班在上课。“跟着年轻老师一起学习才带劲！我们喜欢有活力的蒋老师。”该古典舞班班长杨茂芳说，一帮老姐妹因为喜欢跳舞聚集到一起，在锻炼身体的同时还能感受舞蹈艺术的魅力。

除了舞蹈，在市老年大学比较受欢迎的科目还有声乐。“岁月长河，纷繁终寂寞，淘尽浪花千万朵。”一阵悠扬的歌声从声乐教室传出，近百名学生在此放声高唱。该声乐班班长郑玲介绍，班里的同学有居住在柳州市区的，还有从柳州各县区开车来上课的。“在这里我感受到了‘夕阳’快乐，寻找到了老年生活的别样精彩。”66岁的谢李萍说，她几乎每周都从柳

城县开车来这里上学。

当天，记者在市老年大学采访，感受了学生们击打非洲鼓的澎湃激情，看到了他们优雅演奏手风琴、在课堂上与老师探讨书法技艺的画面……他们孜孜不倦地求知，不断追求精彩人生……



在市老年大学，学生们在上声乐课。



学习非洲鼓。



上舞蹈课。