

# 银发夏令营玩得热火朝天

老年夏令营源于上世纪五十年代的纽约,近年来这一养老模式开始传入中国,广受新潮银发族的欢迎。

## “隔代夏令营”带孙辈看世界

说起夏令营活动,陕西咸阳一群七十多岁的“老三届”一个个兴致高涨。去年暑假,9位三原县南郊中学的“老三届”毕业生自发组织“隔代夏令营”,他们与20多名大中小学生、祖孙两代人开始一场跨越大西北的游学之旅。

“老三届”徐秉义说,他们平时经常聚会,大家在教育孙辈过程中都发现问题:现在的孩子是被圈养的,他们条件优越,但信仰、品德教育缺失。于是,他们决定,带领孙辈走出家门锻炼锻炼。

去年7月21日,夏令营开营。12天里,他们横跨陕、甘、青、内蒙古、宁五省区,翻越海拔4300多米的青藏高原,驰骋茫茫无际的戈壁滩,行程共计5500多公里。担心这群在家里娇养惯了的孩子嫌弃条件艰苦,“老三届”们就给他们讲红军长征的故事。在茶卡盐湖,70多岁的李征讲起当年自己的故事。他十几岁起就从一百多公里之外的煤矿用架子车拉煤,卖掉一车挣20元,

以此解决生计问题。虽然现在自己早已不缺吃穿,但仍旧一条裤子穿十几年,一顿饭花几块钱,孩子们听了都深受感动。在黄帝陵前,老人们带着孙辈一起宣誓:“我是中华民族的子孙,我叫龙的传人,面对先祖,我庄严宣誓:努力学习,全面发展。”行程中,大家发现孩子进步很大,能主动关心长辈,自觉为团队服务。大家都感叹,这些方法比唠叨一百遍更管用。

## “老漂”返乡重温童年时光

再过不久,湖南长沙64岁郭强的“老漂夏令营”又要开营了。

郭强的老家在湖南邵阳,来长沙带孙的4年里,他在小区认识了不少“老漂”。前年暑假,他邀请小区单身“老漂”罗哥一起回了老家。在乡下住了大半个月,他们像是回到了孩童时代,白天一起下河抓螃蟹、捕鱼,晚上就头戴探灯出门捉青蛙、捕萤火虫。等到要回长沙的时候,罗哥还恋恋不舍:“要不再玩几天?”

从乡下回来后,经过罗哥一宣传,小区的“老漂”纷纷提前预约来年的“夏令营”名额。去年,又有好几位“老漂”跟着郭强回乡度假,还有人干脆把孙子也带上。队伍扩容,郭强不得不向老乡求助,

提前订好民宿、食物等。今年,来自四川乐山的陈姐早早发出一起回乡的邀请,“夏令营将第一次开展跨省活动,大家都很期待”。

## 每学期都开狂欢派对

对浙江台州市天台老年大学的学员们来说,每学期的“夏令营”是送给自己的结业礼物。

75岁的陈孝善是“夏令营”的发起者。他发现,每到暑期结业,同学们就闲在家无所事事,“上课时热热闹闹,结业时冷冷清清,大家都希望暑假继续上课”。去年上学期学业结束前,陈孝善刚入高中的孙儿报名参加夏令营活动,这给了他启发,“小孩有夏令营,我们也能有啊”。于是,陈孝善开始动员大家一起筹备“夏令营”,没想到好几个班的同学都报了名。

活动更像是一场狂欢派对。有场地资源的同学在郊区联系好了场地和住宿,有组织能力的统筹整个活动流程。同学们在一起玩游戏,开展歌唱舞蹈比赛,一块去周边景点旅游写生,摄影高手还为大家拍了套时尚大片。今年,夏令营活动虽还未确定下来,但很多人已早早报了名。

(据《快乐老人报》)

# 百岁老兵:革命人最是年轻



见过百岁老兵魏克的人,可能会想起一首歌:“革命人永远是年轻,他好比大松树冬夏常青……”魏克真不像100岁的人,他精神矍铄、思维清晰、声音洪亮。

魏克说,他的健康之道一半在于锻炼,一半在于头脑。

从53岁到83岁,每天都跑6公里

魏克认为,什么事情坚持下来就会有成绩,锻炼也一样,“我从53岁到83岁,每天都跑6公里”。1973年,魏克在医院体检时

被查出心脏病,他不服气,去上海换了家医院检查,又说是颈椎的问题。医生说要多锻炼,魏克回到家就开始每天穿着短裤背心出门跑步,“夏天一身水,冬天一身汗,有年冬天零下11℃,外面下雪,我仍然穿背心短裤上街跑步”。后来,魏克的腿脚不那么方便了,就将跑步改为走路。

## 热衷学习,保持头脑灵活

魏克说,自己很少用年龄衡量能做什么,不能做什么。1992年,82岁的魏克决心学电脑,他

想把自己的日记整理打印出来。可是,魏克不认识英文字母,也不会汉语拼音,家人劝他去外面找打印店,但他却想“自力更生”,于是开始跟着孙女儿打字。

“我学会电脑后,感觉人年轻了,头脑也灵活了。”魏克说,自己现在会在电脑上查新闻、听歌曲、网购、投稿……他把自己数百万字的日记输入电脑,并在此基础上写文章和书稿。到2015年,魏克已写作500多万字,出版了6部书籍。

(据《新华每日电讯》)

## 哈哈镜

### 抠门

周日去妹夫家玩,天热口渴,妹夫就说:“喝几瓶啤酒吧。”我说:“少喝点,喝多了难受!”于是他就去外面买了一件青岛啤酒。

妹妹看到后说:“你就拿这便宜货?至少也要拿0度珠江这种上点档次的酒吧,真是抠门!”

妹夫不以为然道:“这不过是个饮料,解解渴,好的差的一样喝!我知道咱哥喜欢喝青岛!这不算抠门!”

我也说:“是啊,我就是喜欢喝青啤,习惯了!”

小外甥在门口听见了,也叽喳喳道:“妈妈,你错了,我爸直接进屋的,根本就没有摸门,更没有用指甲抠门!”小外甥的一句话打破了僵局,活跃了气氛。

(广东东莞 周明春 55岁)

### 不如叫花子

这天,我和老伴到商场去买空调,付款时,我掏出厚厚一叠百元钞,一张一张地数给收银员。老伴说:“老头子,现在哪个买东西还用现金嘛,微信多方便哪。”

我笑道:“哗啦啦地数钱的感觉真好,数再多我也不嫌麻烦。”

老伴不屑地说:“什么时代了,还不开窍,就连叫花子乞讨,都叫你扫二维码呢!”

(重庆 陈世渝 62岁)

### 还是买了高价

老伴乳腺有恙,听说吃蒲公英好,总叫我买菜时见到蒲公英就买一些回来。那天老伴嫌菜市场的蒲公英贵,说:“要不我们自己到地里去采吧,野生的用不着花钱。”

前天我俩便乘了公交车来到了田野采集蒲公英。哪知,我俩在地里寻了大半天,才采回2斤蒲公英,车费都够去菜市场买4斤蒲公英了,还不算饭钱和花的时间。老伴算完账直叹气:“还是买了高价的蒲公英。”

(河南郑州 李朝云 55岁)

## 人参有助妇女度过更年期

瑞典科研人员经过研究证明,更年期妇女服用人参,可以减轻更年期反应。该研究共有400名45至60岁的妇女参加,其中200人服用人参片,而另外200人服不加人参的含糖片作为对照组。结果表明,服用人参片的妇女比对照组显得更有精神,精力更集中,发生烦躁不安和情绪低沉的情况也较少,但两组妇女在出现潮热和盗汗方面区别不大。

(摘自《新消息报》)