

【生活评弹】

84岁奶奶挑战高空跳伞
诠释老年人生活
有更多可能

□赵强

随着人口老龄化的加剧，人们对老年人如何健康快乐地度过老年岁月表现出了极大的关注。据新闻报道，近日，湖北一位84岁的陶奶奶成功挑战3000米高空跳伞，获众多网友点赞——“年龄从来不是限制！”看到这则新闻，笔者也不禁为这样的老人点赞。

原来这位创造奇迹的老人叫陶喜地，湖北黄冈人，退休前在当地畜牧局工作。陶奶奶年轻时喜欢打篮球等运动，退休后，她也乐于追赶潮流，身体一直健康硬朗。受到国外一个102岁老人高空跳伞启发，点燃了地心中实现梦想的火花。她这一跳，不但成功挑战了自我极限，也刷新了国内老人跳伞的年龄记录。

陶奶奶的高龄跳伞成功，展现的是她积极乐观的生活态度和巨大的人生勇气。在耄耋之年，她没有裹足不前、满足当下，过着悠闲的晚年生活。而是大胆尝试极限运动天花板即高空跳伞。别说是84岁高龄的老人，就是二十多岁的年轻人，也未必敢于挑战这一人生极限。陶奶奶用自身的实践，向世人展现了老年人的生活不只是按部就班的养生、悠然自得的怡情，也可以有多种生活轨道的挑战可能。在这样的“壮举”面前，谁还能说，极限运动只能是年轻人的专利呢？

陶奶奶的高空跳伞，引发了很多人对老龄化社会的进一步思考。或许有些时候，我们不能简单地用年龄来定义一个人的能力和作为。陶奶奶的壮举，无疑促使社会要更加关注老年人的内心需求和生活质量以及生活方式，而不是简单地用一把尺子来衡量所有老年人的生活方式。

同时，陶奶奶的行为还告诉我们，面对梦想，何时实现都不算晚。有梦的人生是美好的，而敢于实现梦想、创造一切条件去实现梦想的人生更会绽放出绚丽的色彩。尽管一个人可能因为各种原因，在年轻时与梦想失之交臂，但到了人生的后半程，同样可以让梦想之花尽情绽放。

3000米的高空，对很多人只是一个遥远的梦和奢望，但一位84岁的老人，却突破了这种极限的限制，从3000的高空俯瞰世界、俯瞰人生，这是一种怎样的勇气和力量啊！其实，生活中人们也会碰见一些精神矍铄、充满活力的老年人。他们每天步履矫健，无论是精神状态，还是身体素质都很健康。他们不以“老”为借口，反而珍惜光阴，行走在实现梦想的道路上，活出了自己的人生。如74岁的哈尔滨老人王兰生从哈尔滨出发，骑行近6000公里到达西藏。他用了两个月的时间，途经多个省份，最终成功到达拉萨，成为了川藏线上年龄最大的骑行者之一。还有很多老年人活跃在跳伞、潜水、徒步、登山、骑行等运动上，不断刷新世人对老年人的认知。

根据相关研究，适度的冒险活动可以显著提升老年人的生活质量。一些心理学家指出，适度风险与挑战不仅能提高人们的自信心，还能促进身心健康。

笔者以为，陶奶奶的高空跳伞壮举，让我们看到，老年人勇于追梦，不仅可以发挥他们的余热和感召力量，唤醒更多的社会正能量，而且还能激发更多老年朋友的生活激情，让他们在老有所乐、老有所为的道路上迈出更大的步伐。不过，笔者还是想在此提示一下老年朋友们，并不是所有的老年人都适合挑战极限运动，在开展那些极限运动或者高难度项目时，还是要量力而行，安全健康始终是摆在第一位的。

【图闻点评】 本期点评 牧心

220名产业工人的“清华课”
助力产业工人成长

早上八点半，清华大学的教室里，一场开题汇报正在火热开展。今年7月，全国总工会首次启动了大国工匠培育工作，从全国推选出220名长期奋战在一线生产现场、具有突出技术技能素质的产业工人，计划用2年左右时间将他们打造成一批新的大国工匠。目前，他们正陆续来到清华大学参加学习、培训。

点评：来自一线的产业工人熟悉一线，带着问题来学习，带着问题和业界大咖一起切磋研习，相信对他们的成长将会产生很大影响，这不仅帮助了人才成长，更能壮大中国的技能力量。

一句誓言 一生坚守
蒙古族老人尼玛用行动诠释爱

1971年，25岁的蒙古族妇女尼玛响应政府号召，带着3岁的儿子和弟弟、母亲，从200公里外的老家搬迁到距中蒙边境线约10公里的戈壁上定居，开始一边放牧，一边守护边境。半个世纪，她像胡杨一样在这片戈壁扎下了根，她说：“守边是我在国旗下接受的任务。”

点评：戍边生活的艰苦，常人难以想象。但尼玛却从青春芳华到两鬓斑白，53年来，将自己的全部青春奉献给了边境安宁的守护事业，在漫长岁月中坚守着自己的初心。



16岁男孩住校一个月
收集满满一袋饮料瓶送给奶奶

男孩收集一麻袋空瓶送奶奶
这份孝心值得大大的赞

近日，江苏徐州。16岁男孩在校一个月，帮奶奶收集满满一麻袋饮料空瓶。男孩妈妈说：“我问他会不会觉得不好意思，他说那没什么，就课间随手收集的。老师也支持，让他放在办公室。以前他就给奶奶带过空瓶子，奶奶收到后很开心。”

点评：这孩子一定是一位非常有爱心的阳光男孩，此外他内心也比较强大。一麻袋空瓶是对奶奶满满的爱。



出租车师傅
给我敬了一个军礼

挂满勋章的老兵坐出租车
司机暖心免单致敬英雄

近日，山西大同。出租车司机接到一位胸前挂满勋章的老人，聊天中得知，老人今年93岁，曾参加抗美援朝战争，司机当即决定免单表达敬意，老人下车后还回了一个军礼。

点评：93岁的老战士还精神健旺，真是为老战士的良好健康状况感到高兴，向老战士致敬！同时也为暖心的司机师傅点赞！

语文老师以琵琶为媒
带学生体验古人笔下音乐世界

近日，一堂语文课上，许昌市一中学的于老师以一身精致的汉服亮相，手中轻抱琵琶，信手弹来，为学生们带来了一场别开生面的《琵琶行》教学盛宴。

点评：原本一堂普通的语文课，让老师上成了音乐课，这种创新教学不仅丰富了课堂形式，还调动起了学生们的主观感受，让学生体验到了传统文化的魅力。