

## 【生活评弹】

老年徒步团，  
一种打开美好退休生活  
的新方式

□赵强

近年来，徒步活动风靡一时，连一向以慢行、缓步、静养为主的老年人也纷纷加入到徒步一族中。前段时间，“老年徒步团”突然冲上热搜。“第一批进入老年徒步团的年轻人已进骨科”话题引起讨论，多位年轻人纷纷在话题下发言表示，“自己一个不留神，就被伯伯婶婶们甩到看不见影子”“参加一次老年徒步团，才知道老年人才是早上八九点钟的太阳”“年轻人才走到一半脚也崴了，脸也花了，双腿都发颤了”。那些六七十岁的老年人，在高山上健步如飞，在旷野中“制霸”户外，以“钢铁之躯”拉爆年轻人，老年朋友的体能就是这么硬核。

从上述年轻人的视角看到的老年徒步团的活力四射，让我们看到了不同凡响的老年群体。据媒体的介绍，那些老年徒步团成员多为50—70岁的退休群体，年轻时长期从事体力劳动，身体基础比较扎实，运动装备和经验比较充足。很多老年人将徒步作为长期爱好，并自发地组织徒步团队，在安全、有序的前提下定期去城市周边进行徒步。这样的徒步团也深深吸引了很多年轻人加入其中，在与老年人并肩徒步的活动中，感受到了自信与力量。

在人们的普遍认知中，退休之后的老年人大多是以静养的生活方式来展开自己的退休生涯，很少听说去组团定期徒步，或者是登山，或者是在郊野中徒步。对于许多老年人来说，徒步团活动提供了一种新的生活方式和精神寄托。这无疑对人们平淡无奇的琐碎生活是一种颠覆，让人们潜在的活力再次焕发，也让老年人在群体的活动中，多了一分自信和砥砺。

参与老年徒步团，已经不仅仅是简单的身体锻炼和意志强化，还是一种有益的社交活动。在徒步过程中，退休老年人可以结识新朋友，分享生活经验，增强彼此之间的交流和互动，在徒步中摆脱孤独感和挫折感。

笔者以为，在如今进入了老龄化社会的背景下，社会各界都应多关注一下退休老人的文娱生活。老年徒步团的兴起，让我们打开了一扇重新审视老年人休闲生活的窗口，让我们看到了什么是活力老人。正如人们看到的那样，老年徒步团通过每日数公里的行走轨迹，以具象化的方式展示着老年群体未被开发的能量池。这个能量池，不但显示着老有所乐，还显示着这个群体对美好生活的期许，对生命能量的一种深情呼唤。

很多城市的老年徒步团，不但展示了强有力的自治能力和徒步智慧，还总结了很多快速处置危险的办法。如云南“茶马古道银发徒步线”单季度吸引3万名老年客群，带动沿线农家乐增收200%；成都“白发登山队”成员平均年龄68岁却征服了四姑娘山……由此可见，老年人的退休生活并非是刻板的、机械的、静态的。

别小看了徒步，如果偶然走一次不算什么，但是如果持之以恒地坚持下来，就会成为一个人生命中不可缺少的一部分。徒步是连接人与人、人与自然的一种绝佳的方式。相比其他的运动方式，徒步不需要复杂的器材和场地，也无需高昂的费用，因此具有广泛的群众基础。徒步还被认为是一种优秀的有氧运动，能够有效提高心率，增强心血管系统的健康。我们非常赞赏老年徒步团的活力，也非常期待老年朋友们打开更多的美好生活方式。同时，我们也希望老年朋友们注意体能与出行安全，确保每一次出行都乘兴而来、平安而归。

## 【图闻点评】 ■本期点评 牧心

通州首推交通事故“警医联动”  
打造一条伤后抢救通道

一辆摩托车撞上绿化带，驾驶人陷入昏迷，仅20多分钟，潞河医院抢救团队已通过交警传来的现场照片完成伤情预判，做好抢救准备。通州交通支队与4家三甲医院创新推出“警医联动”系统，打造一条伤后“黄金1小时”抢救通道。(新闻及图片来自北京日报客户端)

**点评：**“警医联动”，让医院第一时间了解了伤者的相关情况，确保伤者在最短时间内得到有效救治，挽救生命。

一趟暖心之旅  
见证世界美好

6月9日14时23分，青岛城运控股公交集团李沧巴士公司驾驶员高文宝在百通馨苑始发站等候发车时，注意到一位拄着双拐的特需乘客正缓慢地向公交站台走来。见状，高文宝小心翼翼地搀扶乘客上车。16时许，车辆运行一圈，返回终点站。高文宝再次起身，搀扶乘客下车。临别前，乘客激动地说：“司机师傅，我很久很久没出门了，今天坐了一圈公交车，看了一路的风景，心情特别好！”(新闻及图片来自工人日报客户端)

**点评：**这真是一趟暖心之旅，不仅让这位特殊乘客看见了世界美好，也用贴心服务温暖了乘客的心。

丰富居家养老服务类型  
让老年人精神生活更多彩

目前，甘肃省武威市古浪县泗水镇上四坝村的互助幸福院进行改造提升，现在有了乒乓球室、曲艺室、书画室和农家书屋等7个功能室，并配建一个爱心食堂。这里成了村里老人的聚集地。近年来，古浪县优化养老服务供给，在保障老年人基本物质需要的基础上，进一步丰富居家养老服务类型，让老年人的精神生活更多彩。(新闻及图片来自人民日报)

**点评：**文化设施建起来、用起来，居家养老服务才能让提升村里老人满满的幸福感。



## 渤海湾畔盐碱滩变身“新粮仓”

近日，在山东省滨州市无棣县小泊头镇的麦田里，夏收正酣。无棣县地处渤海之滨，自古土壤贫瘠、淡水资源匮乏，全县超过70%的耕地有不同程度的盐碱化，其中不乏重度盐碱地，严重制约农业发展。如今，这里“三夏”时节金浪翻滚的丰收。(新闻及图片来自新华网)

**点评：**从“盐碱地”到“新粮仓”，其中少不了先进农业技术的加持，这就是科技的力量。

江苏宝应的“善行存折”  
让美丽乡村一直美下去

近年来，江苏省扬州市宝应县坚持党建引领基层治理，充分发挥村级党群服务中心阵地作用，探索推广“村规民约+善行存折+奖励兑换”乡村治理实践，将尊老爱幼、矛盾调解、环境卫生、庭院美化等行为转化为“善行币值”，定期组织村民议事会，让乡村整治从政府主导转向全民参与。(新闻及图片来自新华网)

**点评：**如今乡村人的生活越来越好，如何让美丽乡村一直美下去，江苏宝应的做法值得借鉴。