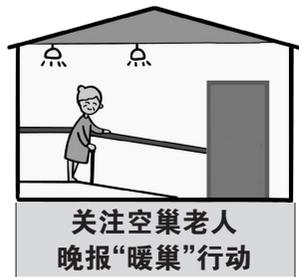


“你们的报道可算说到我心坎里了”

88岁空巢老人给本报念了一首诗



关注空巢老人
晚报“暖巢”行动

老年人的寂寞，88岁的陈老师最有体会，他的一首《空巢》诗道出了独居老人的心酸和无奈。“最缺的还是心理上的安慰和关心。”老人家说。

“领袖可以是多个人，只要你使一个老人摆脱了寂寞，那你就是领袖。”市民刘先生阐述了“空巢领袖”的全新定义，人的能力有大小，哪怕只帮助了一个人，你也是值得尊敬的领袖。

玩游戏，出去旅游，适合老年人的健身项目，如果您有更多更好的建议，请您拿起电话拨打67659999，或发送邮件到zzwb67659999@163.com告诉我们。

晚报记者 张璇 实习生 弓圣君/文
晚报记者 王梓/图

“夕阳西下归鸦，巢舍寂寞无声。人去楼空孤灯，孤燕哀鸣牵挂。想念亲人哪，走天涯。”

88岁老人的《空巢》诗

“空巢老人有9.1万人啊。你们的报道可算说到我心坎里了。”陈留广老先生88岁了，看了“空巢老人”的报道，老爷子忍不住拿起电话诉说了自己的心声。

“到了我这个年龄，最怕的就是心里寂寞。”陈老爷子有些颤抖地说，去年，和他携手走过69年人生的老伴离世了，俩人曾经患难与共，即使是最困难的时候，也没有抛弃对方，感情深得很。现在老伴不在了，老爷子感觉心里一下子被抽空了。一年来，老爷子倍感寂寞。“几个子女最远的在新疆。”陈老先生说，虽然有个孩子在郑州，可身体也不太好，来往也不是很多。老伴的离世和缺乏亲人的关爱给了他很大的打击。

由于身体原因，陈老先生平时运动比较少，最常做的就是在家写写东西，墙上，桌子上都是自己创作的作品。“我还写了一首关于空巢老人的诗。”陈老先生念了起来，“夕阳西下归鸦，巢舍寂寞无声。人去楼空孤灯，孤燕哀鸣牵挂。想念亲人哪，走天涯。”

他说，这首诗就是他心境的写照，也是和他一样老年人的心情。



昨日清晨，寂寞的老人独自站立在家门口。

“空巢领袖”候选人

张女士，63岁，热心公益事业，喜欢旅行

张颖女士今年63岁，平时丈夫和子女工作都很忙，她1999年退休以后，便经常参加一些老年人娱乐活动。

“子女们都忙啊，老年人在家难免会有些孤独、寂寞。于是我们老年人就组织起来，最多时有30多人。”张颖说，他们这个团队已经去过全国的很多地方了，

王女士，39岁，擅长美术、手工等

从事幼教工作18年的王女士今年39岁，擅长美术、手工等，她希望能够成为“空巢领袖”，帮助有需要的老年人。

“我觉得做‘空巢领袖’，首先必须有爱心，打心眼儿里来关爱老年朋友们。”王女士

方女士，47岁，医生，组织老人做游戏

“我平时工作时间不是很长，所以想通过自己的一份努力，来帮助和关心老年人朋友。”今年47岁的方燕女士说，她是一名医生，想通过组织老人做游戏的方式来帮助他们排遣寂寞。

方女士说，她曾经看过很多关于老

人健康方面的报道，觉得日本的做法很不错，可以借鉴一下。做法就是经常把老年人组织在一起，做一些童年游戏，或是唱唱歌曲，让老年人身心得到放松，陶冶一下情操。

说，她是河北人，她和弟弟两人常年都在外地工作，很少有时间回家看看，所以家中只有父母独自在家。“所以我从内心能够体会到空巢老人的孤独。”王女士说，正是家庭的原因，让她分外能体会到老人们内心渴望关

心，渴望陪伴的心情。

“如果我是‘空巢领袖’，我会把分散的空巢老人组织起来，看看大家有什么爱好特长，互相交流，多进行沟通，使老人都有一个很好的精神依托。”王女士说。

“当然，还要多沟通，了解他们需要的

这里排练节目，每星期都至少来两三次。”她说，他们的团队还经常参加社会上的一些活动，再有两星期，他们还会在《农民杯》上展现自己。

“身体健康，热爱生活，喜欢公共娱乐活动，乐于奉献。”张颖说，只要具备这些条件，他们也会吸纳更多的老人加入。

“当然，还要多沟通，了解他们需要的

是什么。”方女士还建议，应当多和老年人进行沟通，了解他们的心理状况，看看空巢老人们心里想什么，想做什么，再把邻近社区老年人按兴趣爱好统一组织起来，一起参与到活动娱乐的团体中。

市民留言板

“建议给这些爷爷奶奶办个学校，让他们像小学生一样一起上课，他们就不会寂寞了。”

——曹家睿小朋友

“最好能成立郑州市老年空巢协会，下设分会，分会工作人员可由退休老人、也可由在职人员担任。”这样便可以对空巢老人的情况进行登记，根据他们的喜好，分别组织他们做喜欢的事儿，充实精神生活。另外，工作人员必须组织能力强，愿意无偿为老年人服务。

——72岁的市民钟先生

“我觉得只要能给老人带来快乐，谁都可以是领袖。”只要人们根据自己的需要和现实情况，选择自己的暖巢方式就可以，领袖不一定是一个人，完全可以是好多人。“每个人的能力都不一样，只要他尽力去做了，他就是领袖。”

——市民刘先生

“暖巢”在行动

郑州电视台“戏迷总动员”加盟

“我们每周都会到社区去搞活动。”郑州电视台戏迷总动员栏目工作人员张先生说，戏曲节目很受老年人的青睐，再加上河南地区有传统的地方戏豫剧，在中老年人中享有较高的声誉。

“我们的收视群体比较固定。”张先生说，栏目有固定的群体，演员也是观众熟悉的名家名角。他们每次到社区，都受到了居民的欢迎。该栏目的老年人很多，他们也愿意加入到空巢老人送温暖的行列中，可以为空巢老人专门搞一些活动，同时也希望有更多的爱好者加入进来。

两位八旬老人报名栾川旅游

85岁的张元礼和80岁的张立仁是河南农业大学的教授。“我们俩身体不错，还参加过郑开大道暴走。”张立仁老先生说，他俩都是闲不住的人，平时喜欢到处出去看看。“我们想报名参加去栾川旅游，结识点同龄人。”

我教老人玩

绿城广场、紫荆广场 见识见识柔力球

晚饭后，绿城广场经常可以看到三五个60岁左右的老人手中握着球拍，正在跟随音乐做出各种类似太极拳的动作。他们在打柔力球。

柔力球的动作跟太极拳有很多的相似之处，圆弧状的动作颇有太极拳卸力和借力的原理，因此它的另一个名字就叫做太极柔力球。

据了解，柔力球运动是一项有氧运动，活动不是很剧烈，强度可以自己掌握，对老年人的心血管负担不重。此外，由于进行柔力球运动时全身各个部位都参与锻炼，并且是带有一定弧线的运动，所以它可以使颈、肩、腰、腿、眼、脑、内脏器官功能得到较全面的改善。运动者在接球时眼力和脑力都集中在球上，做到心球合一，因此能使练习者神经系统的灵活性得到提高和改善。

另外，在紫荆广场上，每天上午也有不少打柔力球的中老年人的身影。

柔力球的动作看起来似乎很难掌握，其实，只要掌握了圆转的技巧，经过几天练习，就可以得心应手了。