

退而不休的快乐时光

冲上热搜的“老年徒步团”

最近,“老年徒步团”突然冲上热搜。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,仿佛都市传说。

在北京,有很多自发组织起来的徒步登山群,他们是老年徒步团的线上家园。在社交平台,还能看到许多以老年人为客户目标的登山群招揽广告。

“我们都是爬山过程中加微信,然后再进群。有很多登山群,但一般加那么三四个就足够了。”退休教师张老师,以一周两三次的频率参加徒步登山活动,“如果不爬山,就到附近的公园走走,基本上保证每天都有户外活动,一天一万多步没问题。”

“认识的人越多,就感觉越有意思了。”每次徒步,都是一次社交活动,一路说说笑笑。“其实谁家里没有鸡毛蒜皮的事?但是爬山的时候,就不说这些了,净说开心事。”

安全,也是阿任一直强调的准则。作为京西乐跑登山队的队长,他现在管理着一个四百多人的群,每周一、三组织两次徒步登山活动。

每次徒步路线,阿任都会打上难易度标签,在他户外软件的账号里,今年以来的所有路线,几乎都是“简单”。一般15公里以上,爬升1000米以上,阿任称之为困难。

“我们队里主要是退休人员,所以路线都选择京西这一片的成熟路线,以健康走为目的。”

他不知道网上的年轻人称“老年徒步团”为钢铁之躯,他是两次患癌的抗癌斗士。“第一次手术到现在整10年了,我感觉还可以。”

现在作为队长,他每次发起活动时,都对路线考虑再三。京西适合老年人徒步的路线,他不断排列组合。“我们不挑战极限、不追求奇异险峻,就是健康走。跟那些‘跑山’(越野跑)的人,还是有区别。”

5月1日,北京一名男子独自在门头沟一处野山徒步时摔伤,被消防救援人员救助下山。消防救援部门也提示,登山要合理规划路线,时刻注意脚下安全。如遇危险,及时报警求助。

张老师极力避免独自上山,她形容落单时的心情:“特别紧张。”而阿任作为组织者,则明确了队规:“活动低于5人就‘熔断’,独自一人不上山。”

北京真佳律师事务所范晓红律师告诉记者,根据《民法典》第一千一百七十六条,自愿参加具有一定风险的文体活动,参与者原则上应自担风险。因其他参加者的行为受到



损害的,受害人不得请求其他参加者承担侵权责任;但是,如果其他参加者存在故意推搡或者重大过失的行为,则其他参加者应该承担责任。根据《民法典》第一千一百九十八条,群众性活动的组织者负有安全保障义务。组织者未尽到安全保障义务,造成他人损害的,应当承担侵权责任。

国家体育总局体育医院运动医学专家李方祥建议喜欢徒步登山的老年人,在心理和身体上都做好准备。“根据自身条件,选择难易度合适的路线。身体上,充分热身,特别是下肢关节。原先有关节不稳定问题的,使用绷带等进行固定。但是要注意,登山结束后,把这些绷带拿掉。下山的时候,特别注意防范摔倒,避免‘人生中最后一次骨折’。活动结束后,也可以多做拉伸、按摩,帮助堆积的乳酸代谢走。”(孙毅)

在博物馆开启退休新生活

在京城博物馆里,活跃着一群银龄志愿讲解员,他们用热爱与执着替文物“说话”,成为沟通博物馆与社会公众的桥梁和纽带。

在北京石刻艺术博物馆,游客经常看到一位头发花白、拿着平板电脑讲解的讲解员,她叫张淑君,是北京一所高校的教授。凭借像治学一样严谨的讲解,61岁的她成为备受参观者追捧的“明星”讲解员。

2020年,张淑君与朋友重游五塔寺,发现这里已经成为一座现代化的石刻专题博物馆。“漫步其间,看到馆内一些志愿者在讲解,替一件件文物‘说话’,感觉很有意义。”她对记者说。

当得知北京石刻艺术博物馆正在招募讲解志愿者时,张淑君毫不犹豫地投递了简历。那时候,她临近退休,感觉有时间、有兴趣,更有能力胜任这项公益工作。随后,张淑君查阅参考书籍、文献资料,拜访古汉语方面的专家,在馆方提供的解说词基础上反复推敲……这位讲授“服务运营管理”课程的大学教授“转行”研究起了石刻艺术。递简历、面试、考试……过五关斩六将,她终于如愿入选。

考试的时候,张淑君抽中的考题是讲解康熙“御制文光果诗”刻石。虽然顺利通过了考试,但她觉得自己的讲解“不解渴”。像在大学里搞研究一样,张淑君专门琢磨起这块刻石,寻找诗中提到的“瑞应寺”,翻阅史料、文献,探寻“文冠果”的前世今生……

如今,张淑君已经习惯给每一件文物“立传”,尽自己所能讲述文物背后的故事。在石刻博物馆里,有一块“四行储蓄

会”石匾。“‘四行’即昔日盐业银行、金城银行、大陆银行、中南银行的合称,1922年成立,1927年解体。”她娓娓道来,从“四行”在民国金融史上的重要地位,到1937年上海闻名史册的“四行仓库保卫战”和“八百壮士”,再到乾隆八十大寿铸造的16只金编钟如何被溥仪抵押给北京盐业银行,之后又如何逃脱日军魔爪……

张淑君手里的平板电脑可谓一个“百宝箱”,里面有一篇篇她精心整理的文物“传记”。“岁数大了,脑子不像年轻人那么好使,而且我也想图文并茂地给观众展示文物背后的故事。”她说,最初,只是把查询到的相关照片打印出来,放进一个文件夹中,一边讲解一边展示给观众,后来索性直接拿着平板电脑演示,“不仅能存下海量的素材,还能随时更新!”

从五塔寺到显亲王富绶石享堂,再到重修榆河乡东岳行宫碑……游客一路走,一路听着张淑君的讲解,还不时地被她提问,给人一种移动课堂的参与感,让人不忍“早退”。

“半生执教,我能够从观众的眼神里看出来,他们是求知若渴还是有些不耐烦,是消化吸收讲解的知识还是仍一头雾水,从而根据观众的状态调整讲解内容。”张淑君说。

张淑君住在北五环外,坐车到石刻博物馆单程就需将近两个小时。虽然退休后被学校返聘带课,但她每周都要抽出时间前来参与志愿服务,张淑君说:“某种意义上讲,一个博物馆就是一所大学,希望在这所‘大学’里能够继续担任老师的角色,成为沟通博物馆与社会公众的桥梁和纽带。”

(孙颖 孟紫薇 张鹭)

他让废旧材料焕然“艺”新

形态各异的微缩茶具,小巧玲珑的手工象棋,精雕细琢的高铁模型……在通州区临河里街道东方玫瑰小区86岁的陈宝瑾老人家中,珍藏着上百件利用各种废旧材料制作而成

的手工艺品。退休26年来,陈宝瑾坚持践行垃圾分类、变废为宝,用巧手和巧思,打造了属于自己的艺术世界和幸福晚年,也向众人传递着健康环保的生活理念。

展示架上,一个“高铁穿山而过”的模型十分显眼。灰白色的山峰高耸挺立,红黄颜色涂抹在山上,好似阳光洒落,两山之间显出一座橙色的高架桥,一辆高铁动车正飞驰而过。山上呈现着锦绣河山美如画的字样,并配有“瀑布迎春风,架桥似彩虹。惊起林中鸟,飞驰动车鸣”的诗句。虽然只是一个模型,但整个作品动感十足,山川的陡峭和色彩都十分逼真。

这是陈宝瑾利用纸箱板和木头,前后花费近一个月的时间制作完成的。“要想做得像、做得好,得下工夫琢磨。动手前,我上网查看了不少风景旅游照片和高铁的相关资料。”介绍完自己的得意之作,陈宝瑾又开始兴致勃勃地展示其他充满巧思的小物件。他拿起一幅装饰画,飞舞的蝴蝶围绕在金色的树枝旁,看起来十分灵动。“树枝和松塔是捡来的,后期涂抹上金色,飞舞的蝴蝶则是用废旧的橡胶手套剪出来的。”接着,陈宝瑾又拿起一个透明的屏风,指着上面的热带鱼笑着问道:“你能猜出这些鱼是用什么做的吗?”原来,鱼的材料是药品包装上凸出的塑料壳。“这些外壳剪下来后,再画上条纹,就变成了立体的小鱼。”

陈宝瑾打小就喜欢手工制作。“小时候家里不富裕,那个年代也没有什么像样的玩具,我就喜欢自己鼓捣点东西。”童年时的经历,培养了他动手创造的热情和出色的画图能力以及空间想象力。

参加工作后,陈宝瑾成了一名中学数学老师,便将自己的兴趣爱好运用到了日常教学中。“我用废旧物品制作了不少教具,拿到课堂上使用,让静止的几何图形动了起来,学生们很感兴趣,原本抽象的内容很容易就理解了,对他们的学习很有帮助。”

退休后,这双热爱创造的手依然没有停下来,陈宝瑾全情投入到了垃圾分类、变废为宝的艺术创作中。生活中的他时刻都在打开“雷达信号”,搜寻着一切可以变废为宝的东西。除了常见的废纸箱、塑料瓶、掉落的树枝之外,自行车内胎、药品外包装、塑胶手套、塑料泡沫、羽毛球筒、卫生纸芯等也都成了他制作手工艺品的最佳原材料:塑料泡沫经过染色和有序排列后,成了颇具抽象艺术的装饰画;自行车内胎在他的巧手下变成了朵朵菊花……(孟雅檀)

摘自《北京晚报》



张淑君(左二)讲解刻石的历史。