



79.05岁! 十堰人均期望寿命又提升了

2

135岁新疆老太
世界最长寿的人
7

跳拉丁舞20年
老人圈粉无数
4



老来“欢”

10月13日下午,六堰人民广场上,张湾区人民公园社区老来欢艺术团的30多名演员奏起欢快的音乐,高举彩龙舞动起来,精彩的演出

吸引众多市民驻足观看。“我们这个群众艺术团的从最初的几人发展到近百人,成员主要是老年人。平时我们在一起训练、

表演,不仅丰富了我们的老年生活,也给大家送欢乐。”艺术团负责人介绍道。

图/记者 张启国

背痛下肢无力
问题竟出在颈椎
6

脑梗生命垂危
28分钟快速溶栓
5

征稿启事

《老年周刊》全新改版,推出众多全新栏目,其中《老年文萃》《老年艺苑》面向十堰籍或在十堰生活、工作的老年朋友征集书画摄影文学作品。文学作品千字以内(诗歌每首20行以内),感情真挚,富有哲理;书画作品拍成清晰图片。

投稿邮箱:sywblnzk@163.com

尊老爱老绝非一日之事

■吴忠斌

独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。尊老爱老是中华民族的优秀传统,利用重阳节契机,举办一些尊老爱老主题活动,提升社会各界对老年群体的关注值得赞赏。不过,尊老爱老应该是一种常态,不能仅仅局限于重阳节这一天,更需要社会各界细水长流的坚持与真心实意的付出,成为全社会的普遍共识和自觉行动。

第七次全国人口普查数据显示,十堰市60岁及以上人口达61万人,其中65岁及以上人口为451977人,占全市总人口的14.08%。与第六次全国人口普查数据相比,全市65岁及以上人口的比重上升5.54个百分点,表明我市人口老龄化程度进一步加深。

在中国传统节日重阳节来临之际,习近平强调,要大力弘扬孝亲敬老传统美德,落实好老年优待政策,维护好老年人合法权益,发挥好老年人积极作用,让老年人共享改革发展成果、安享幸福晚年。

尊老、敬老、爱老自古以来就是中华民族的传统美德,是华夏文明的

文化精髓之一。几千年来,人们一直把尊老作为一种社会责任和行为规范。在新时代的今天,让老年群体有更多的获得感、幸福感是一个值得深入研究的课题。从国家层面来说,需要继续建立和完善“老有所养”的政策体系;从社会层面来说,需要全社会共同来关心爱护老年群体,为他们幸福的安度晚年营造良好的社会环境;从家庭层面来说,关爱老人不能只是买点东西拿点钱,而是需要家庭成员“常回家看看”,陪他们说说话、聊聊天,以此来丰富他们的精神生活和情感寄托。

老吾老,以及人之老。老人的今天就是我们的明天,重阳节不是秀场,关爱老人不是过场,需要我们发自内心的去为他们做一些力所能及的事,让他们老有所乐、老有所为,老有所养。

关爱老人不是一句简单的口号,而是一项实实在在的行动。我们可以开办社区学校,把有音乐、美术、摄影等特长的老年人吸收到社区学校

里,让他们利用特长发挥余热;可以举办一些适合老年人参加的文体活动,丰富他们的精神生活;可以举办一些针对老年人的养生保健知识讲座,让他们走出一些认知误区。同时,我们还要加强打击针对老年人的违法犯罪活动,让他们避免上当受骗。当然,老年朋友也要加强自身的道德修养和品味提升,多读书,多看报,主动丰富自己的内心世界,把晚年生活过得有滋有味。

社会发展为重阳节注入了时代价值,需要进一步传播孝道文化,弘扬文明新风,促进家庭和谐,营造关心关爱老人的良好氛围,让德孝之风成为全社会的普遍共识和自觉行动。我们在提倡鼓励敬老爱老的同时,也要用实际行动践行关爱老人的社会责任,把更多的功夫下在平时、落在细处,真正实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安、老有所为,让每一位老年人都能安享晚年,让尊老、爱老、敬老、助老成为一道靓丽的夕阳美景。