

责任编辑 丁海林 编辑 赵颖 版式设计 裴育卓 校对 张宇辉



深情舞动。

“一玉口中国，一瓦顶成家。都说国很大，其实一个家……”6月3日，阳光明媚，南湖公园内热闹非凡。伴随着悠扬的旋律，一群手语舞表演者身着统一服装，精神饱满，动作整齐划一，每个手势都饱含深情，仿佛在诉说着国家与个人之间紧密相连的深厚情感，引得现场观众驻足观看，感受手语舞所蕴含的精神力量。

这是营口三为老年大学“典雅手语舞”班学员在老师刁晓玲的带领下开展的教学展示活动，独特的手语舞表演为公园增添了一抹温暖亮丽的色彩。

68岁的刁晓玲老师致力于公益教学已经12年了，作为市养老服务组织孵化基地志愿者、营口三为老年大学“典雅手语舞”班公益老师，她在多年手语舞教学

中培养了众多优秀学员。她的教学不仅注重手语舞技巧的传授，更强调通过舞蹈传递积极向上的生活态度和人文关怀。

缘起国学 踏上公益征程

2013年，一堂国学讲座改变了刁晓玲的人生轨迹。当志愿者用手语舞演绎《跪羊图》中“羊羔跪乳”的典故时，她被传统文化与现代艺术碰撞出的力量深深震撼：“原来无声的肢体语言，竟能如此直击人心。”讲座结束后，她毅然加入了原市中华文化传播志愿者协会，开启手语舞学习之旅。

初学阶段，兼职老师授课频次低，她便戴着老花镜，对着电脑逐帧拆解视频动

纤手寄心语 翩舞赋真情

——刁晓玲的银龄公益之路

本报记者 赵颖

德艺双馨 赢得学员赞誉

“家风正，则民风淳；民风淳，则社风清。”这是刁晓玲常挂在嘴边的话。2024年，她加入西市区源泽文化爱心传媒中心，将家庭道德伦理课程与手语舞相融合，用手语舞弘扬孝道文化，让国学智慧渗透于举手投足之间。

尽管腰腿旧伤常令她在站立满两小时后需扶椅休息，她却从未缺席任何一堂课。学员孙东明心疼地说：“老师总说‘家和万事兴’，她不仅教会我们用手语舞表达情感，更教会我们用爱经营家庭。”

在原创作中，刁晓玲始终紧扣“家

国同构”主题。《国家》《礼》《感恩的心》《生命之树》等作品里，她将“有国才有家，有礼才有德，孝道当竭力，感恩要牢记”的理念融入手语舞的编排。63岁学员于丽明对此深有体会：“自从学习了手语舞，家人说我精神越来越饱满，手脚也灵活了，日子过得充实又有趣。这门艺术让我真正理解了‘家和’的意义。”

“我希望学员通过学习手语舞爱上传统文化，让手语舞成为滋养心灵的文化符号。”刁晓玲的话语中饱含热忱。十余载公益路，她用纤巧指尖编织文明密码，以翩跹舞姿传递孝道温情，让“银龄”岁月在奉献中焕发出璀璨光彩。



诵读《弟子规》。

银发旅游如何适老又悦老？

从商务部、文化和旅游部、国铁集团等9单位印发文件鼓励增开银发旅游列车，到中办、国办印发《提振消费专项行动方案》提出积极发展银发旅游，今年以来，银发旅游持续受到关注。

当前，我国已进入老龄化社会。随着经济社会的发展，老年人更加注重生活质量，不少人对休闲旅游等有着强烈的需求。据中国旅游研究院测算，“十四五”末，我国出游率较高、旅游消费较多的低龄健康老年人将逾1亿人。

加强服务保障的银发旅游列车驶向大江南北，景区从线上线下发力提供适老化服务，旅居产品不断升级满足个性化需求……多地在出行交通、景区设施、旅行产品等方面优化老年游客体验。近日，记者跟随银发族，看文旅发展如何适老又悦老。

旅游列车——

休闲慢游 省心省力

阳光明媚，蓝天怡早早来到上海虹桥火车站的安检口，等待和40多位老年朋友会合。蓝天怡是上海铁路文旅传媒集团公司上铁国旅公司导游，他们将一起乘坐“乐游长三角”银发旅游列车前往浙江嵊州，进行三天两晚的“乘高铁走诗路”休闲之旅。

走到安检口附近，陆柏荪夫妇便看到了蓝天怡挥舞的小旗子。“我跟着小窦出去玩过好多次了。”陆柏荪说，“以前一到高铁站就晕头转向。搭乘银发旅游列车，有小窦全程带着，还可以走快速通道，我们不用急着找座位、放行李，省心多了。”

近年来，铁路网越织越密，串联起丰富的文旅资源，不少老年人选择乘高铁旅行。去年开始，上铁文旅传媒集团公司推出面向老年人群体的银发旅游列车。

“高铁车次多、客流量大、途经景点多。而老年人可能不擅长查线路、做攻略，步行速度也相对较慢。”上铁文旅传媒集团公司上铁国旅专列部经理王娟介绍，因此，银发旅游列车采取一价全包的模式，包含交通、食宿及大部分景点门票等费用。线路方面，通常选择早上发车、傍晚回到上海的高铁班次，更符合老年人的作息，同时将老年游客坐高铁的时间控制在2小时以内，让老人把更多精力用在欣赏风光上。

列车上还请医生提供健康宣传和咨询服务，并配备了医药箱，包括速效救心丸、血压计等药品和医疗仪器。

“老年朋友应该如何预防心血管疾

病？”列车发动后，上海长征医院神经内科医生王文昭夹着扩音器，站在过道和旅客们交流。“我们抓住机会在列车上问了不少问题。”陆柏荪说。

据悉，上铁集团正在对多组列车进行适老化改造：调整通道门槛坡度，确保平稳通行；在卫生间、淋浴间等处增设扶手、坐便器，采用防滑地面；增设专门医疗区，配备基础医疗设备……为银发游客创造安全、便捷、舒适的乘车环境。

智慧景区——

导览贴心 安防放心

“儿子给我做了详细攻略，但到景区门口，我还是有点摸不着头脑。”在山东省枣庄市台儿庄古城东门，72岁的南京游客赵凤兰有些不知所措。

景区志愿者快步迎上：“大娘，60岁以上免票，刷身份证直接入园。”赵凤兰掏出身份证，贴上智能检票机，闸门开了。

青砖黛瓦，运河蜿蜒，人群熙熙攘攘。赵凤兰漫步古城，抬头看，醒目的景区导览图和路标跃入眼帘，景点、公厕等位置一清二楚，每一个标识都采用大字号、高对比度设计。

针对老年游客的“寻路焦虑”，台儿庄古城在线下设置100多处导览图和路标，并利用多媒体屏和音响广播实时发布景区信息；线上，在“古城智慧旅游平台”上推出实景地图，游客点击屏幕，就能查看自己的位置和周边设施。“我们将景区吃住行游购娱等要素都整合到‘古城智慧旅游平台’。”台儿庄古城旅游集团总经理吴斌介绍，景区也组织了志愿者帮助老年游客解决出游问题。

正午，跟着“古城智慧旅游平台”导航，赵凤兰找到一家面馆，用餐后却发现随身旅行袋不见了。

“是不是落在哪了？您可以按柱子下面的红色按钮。”面馆老板指着不远处的一根蓝色立柱说。

赵凤兰按下“紧急报警”键，指挥中心应答声传来。不到10分钟，工作人员带着赵凤兰落下的旅行袋赶来。

“游客能够迅速找回丢失的物品，要归功于覆盖景区的智慧安防系统。”吴斌说，如果有老人走散，系统能通过衣着特征快速锁定；物品遗失后，可智能识别、快速回溯20天内的监控轨迹；景区还增加了报警呼叫、AED等设施。

来到非遗展馆，赵凤兰入了迷：鲁南皮影戏中的人物在光影里活灵活现，柳琴戏的唱腔在立体声场中回响……景

区实施的非遗资源数字再现工程，深受老年游客喜爱。

“未来景区将继续优化服务，让老年人游览古城更加从容。”吴斌说。

旅居产品——

细致关怀 个性服务

“70岁啦，原先上楼梯不用休息，现在要走走停停喽。”云南德宏傣族景颇族自治州芒市雷崖让山的木栈道楼梯上，在当地旅居的李继健停下脚步，平复着呼吸。她头戴草帽、身着长裙，着装很有当地特色。

“按您的节奏，咱慢慢来。”她的旅居管家肖和平在一旁轻声说。

李继健退休后爱旅游，因患有哮喘、高血压等，她选择旅游产品时，十分重视行程节奏。“旅行团一般节奏比较快，容易休息不好，不适合我。”李继健要求行程舒缓、住宿安静，“我喜欢深入感受一个地方的风景和生活方式，所以选择旅居。”

像李继健这样来云南旅居的老年人不在少数。

安全、舒适是他们的共性需求：面向老年人的旅居产品中，住所通常实施了适老化改造，安装电梯是标配，浴室里的沐浴凳、马桶旁的扶手等设施也十分贴心；餐品则会注意清淡、好消化。

深融入、慢生活是他们的旅行态度：他们的行程中，不仅有在洱海边骑行、去苍山徒步，还会逛菜市场、学民歌小调、练泡茶技艺。

面对银发旅居的新发展，从业者主动提升服务能力。“我们不断延长服务链。比如，在老年人出行前就给他们发送‘出游笔记’，方便了解目的地、熟悉行程，减少‘出行焦虑’。”肖和平已经从事旅居管家3年，积累了不少经验，“为满足大家的个性化需求，不少旅居管家还慢慢成为具备讲解、摄影、修图等技能的多面手。”

德宏州文旅局副局长杨曼介绍，德宏州积极建设康养综合体，开发特色旅游线路，组织体育惠民活动，“比如2025年春节期间我们免费开放网球场，赢得许多旅居老年游客的点赞。”

近年来，云南吸引了众多银发游客，占比超过半数。云南省旅游行业协会会长袁兵说：“我们调研发现，要服务好旅居的银发游客，还需进一步完善旅游医疗救助体系和旅游保险机制，增加人文关怀。”

人民日报

用心守护银龄健康生活



解读政策，科普健康知识。

为提升老年人健康素养，普及老年健康服务政策，6月5日，站前区建丰街道聚合社区开展“老年健康宣传周”活动，辖区百余位老年居民热情参与。

在社区二楼活动室，社区老龄专干通过图文并茂的PPT，解读了国家基本公共卫生服务中与老年人密切相关的政策内容，涵盖老年健康管理、医养结合服务、宣传积极老龄观、健

身身体素质。互动环节中，老年居民积极提问，工作人员逐一解答用药安全、康复护理等具体问题，现场氛围热烈。

活动结束后，老人们自发交流健康心得，分享养生经验。“这样的活动既实用又暖心，不仅学到了知识，还认识了新朋友。”居民王兴顺感慨道。

本报记者 赵颖

“种下快乐种子”温暖老人心灵



全神贯注地绘画。

6月6日上午9时，市养老服务中心多功能厅温馨热闹，一场专为70—80岁能自理老人打造的“银龄心理沙龙：种下快乐的时光种子”老年心理关爱活动正在举行。此次活动由市养老服务中心联合市养老服务组织孵化基地等多家养老服务机构共同举办，旨在提升老人心理健康水平，增添生活幸福色彩。

活动伊始，国家二级心理咨询师李京桦老师带领志愿者团队，通过“物件分享”破冰游戏开启互动。老人们手持心仪小物件，分享生活中的故

事，激活积极记忆，现场氛围轻松愉快。

在主题绘画环节，李老师让志愿者为老人发放彩笔和画有大树轮廓的画纸，鼓励他们描绘出自己喜爱的大树在某个季节的画面，并分享种植这个季节大树的原因。李老师借大树的四季变化，生动阐述人生各阶段都有独特魅力，恰似大树在不同季节展现的别样风

姿。为进一步激发老人对生活的期待，李老师鼓励他们在贴纸上写下未来3个月想要尝试的一件事，然后轻轻贴到画中的大树上。这一环节让老人们意识到，即便处于高龄阶段，生活依然充满美好期待与可能。

活动尾声，老人们将写给一年后自己的寄语投入“愿望收集箱”，约定一年后开启回顾。

74岁的王嘉明老人表示，这样的活动让他重新审视了自己的生活，感觉未来充满希望。

本报记者 赵颖