

旅行可不是“上车睡觉、景点拍照” 81岁的刘秉奇告诉您这样玩才过瘾

要想找到家住日月星城小区的刘秉奇老人可不是件容易事,81岁的他经常游走在国外,很多时候处于“失联”状态。过去20年,刘秉奇畅游全球70多个国家,旅行成了他退休后的重要生活模式。

A 调侃自己“一坐下来就浑身疼”

刘秉奇老人一直以来就是闲不住的性格,他调侃自己:“家里的子女都有了着落,自己总不能老在家宅着。而且我一坐下来就浑身疼,感觉不对劲,一走起来就觉得舒服了。”

令人想不到的是,坐在记者面前“坐如松”的刘秉奇,曾于8年前腰椎受伤,腰背至今还埋着两根钢钉。

“世界之大,有太多、太美妙的景观和各种风土人情,绝对值得一看。”说起记忆最深的地方,刘秉奇从甘肃张掖的丹霞地貌到张家界的喀斯特地貌,从西藏海拔5190米的那根拉之颠到尼泊尔的跳伞经历,从南非的部落生活到肯尼亚赤道南北差异的神奇……滔滔不绝。在他眼里,每个走过的地方都有值得一看的神奇。

B 参加跳伞项目体验飞翔乐趣

刘秉奇老人说他的旅行目的不是“上车睡觉,景点拍照”,他希望在所到之处更多了解当地的风土人情与地理风貌。

作为高龄老人,刘秉奇遇到过不少旅行禁令,例如:一些航班拒绝70岁以上老人单独乘机,一些旅游景点拒绝70岁以上老人参加刺激的项目体验……可这些禁令更激发了刘秉奇的雄心。在2014年元旦期间,临近80岁的他在尼泊尔参加了一个跳伞极限挑战运动。他说,站在落差1000米左右的山地上,感觉并不像想象中的那么可怕,项目的安全保护措施很可靠。

起飞前,教练在身后站着,等风起,后面滑翔伞已经摊开。起飞的瞬间,刘秉奇并没有想太多,就被教

练抱着跑了起来,然后纵身向下跳出。借着往前的冲劲和风力,两人一上子就飞上了高空。“感觉很新奇,看到远处的村庄城镇、湖泊道路和高山,让人心旷神怡。”刘秉奇说。

在降落过程中,刘秉奇多次伸开双臂做出飞翔的动作,连背后的教练也对他的表现赞叹不已。有时能感觉到一阵风吹来,教练适时地拉了拉绳子,滑翔伞飞得更高了。随后,上空的滑翔伞不断增多,但不用担心相撞的情况,教练说每一个滑翔伞飞行时都有一定路线。

“我的一部手机存储着过往20多年所有的旅行照片。”刘秉奇说,等以后走不动了,他就拿出来看一看,回忆一番。



飞翔的刘秉奇(前)(资料照片)

●●● 相关链接

三句话送给喜欢旅行的老人

刘秉奇建议广大旅行爱好者“穷有穷游,富有富游”,根据他这么多年的旅行经验,他还总结出三句忠告:一、身体是革命的本钱;二、经济基础决定上层建筑;三、时间是一切计划的基础。

“每次出发前都做好充分功课。”刘秉奇说,他还特别提醒,患有高血压和心脏病的老人不适宜参加极限运动。 记者 徐丽文 通讯员 鲍艳丽

动动手指享受“点单+外卖”式服务

江北区“智慧养老”开启“老有所养”新模式

“在这里,我不仅会用智能手机了,还能用微信和孩子们聊天。你看我们这些老人都有了自己的微信群。”自从住到了江北区洪塘街道的欣和苑民生养老爱护中心,张老太的退休生活越来越丰富多彩。江北区自2015年年底实现区域性居家养老全覆盖后,探索推出智慧养老平台,让老人们动动手指就能享受到“点单+外卖”式的居家养老服务。

虚拟养老院让养老不离家

江北智慧养老平台相当于打造了一个虚拟的养老院。据江北区民政局老龄办负责人张科长介绍,这既是“社区居家养老”模式的升级版,又打破了原有的现实社区范围,由互联网构建了一个更为庞大的“虚拟社区”,整合提供更多的养老资源信息,通过养老资源自选“超市”的建立增强竞争机制。

平台中不仅有老人的基础数据,还有老人的生活习惯、健康状况、疾病状况等信息。登录系统后,工作人员可以直观地看到全部待处理的事务,方便服务中心及时进行处理。当有老人的服务电话和信息时,系统会自动弹屏并进行语音提醒。

像“点外卖”一样购买服务

智慧养老平台建成后,能给老人带来哪些福利呢?平台建成后,通过已有的居家养老服务中心加上即将引进的第三方机构,一起为老人提供服务。智慧养老平台包含了生活照料服务、健康关怀服务、精神慰藉服务以及学习教育、文化娱乐、体育健身、社会参与等活动帮助和指导,老年人就像点单一样,可以通过“点单+外卖”模式,享受到理发沐浴、家政卫生、医疗体检等各类上门服务。

目前,江北区共有118位养老护理员,只能针对低保、低收入和90岁以上的老人进行简单的家政服务,可能每位老人每月享受服务的时间不足2小时;而智慧养老平台建成后,引入的第三方机构将使养老服务

当有紧急求助电话呼入时,坐席服务人员的服务屏幕第一时间自动弹屏,并通过与后台老人信息数据库进行自动比对,在当前屏幕上显示对应老人的相关信息,通过与地图定位系统的结合,自动显示老人当前所在地。为确保紧急求助电话能优先接入和防止因为线路忙而无法接通,呼叫中心还提供红键优先处理的方案。对于处理进度,服务中心可以全程进行跟踪,确保问题得到及时处理。

值得称道的是,虽然服务的载体是智能化、信息化的,但是老人使用的方式却是传统的,比如最熟悉的打电话方式。

务人数达到2500名左右,受惠对象则扩面到60—80岁低保、低收入老人以及80岁以上大部分老人,每位老人每月可享受到2至8小时的服务时间,这一切服务都是通过政府购买的形式。

平台还引入了医养结合的功能。平台通过在居家养老机构中设置医疗机构或与养老机构签订合作协议,加强平台基本医疗卫生服务并引入专业护理团队,并做到养老服务和医疗卫生信息无缝衔接。

考虑到越来越多的老人已经熟练使用智能手机,江北区民政局还将开发出对应的手机APP。老人们可以像“点外卖”一样直接通过手机进行“下单”购买服务。

记者 陆麒雯 通讯员 吴天云 张红波 任春

18日, 父亲节摄影大赛现场颁奖

由《宁波老年》联合高端养老社区星健兰庭共同举办的父亲节摄影大赛经过初步筛选,已经选出了入围作品。6月18日下午2:00颁奖典礼将在星健兰庭举行,届时将在入围作品中现场评选出一等奖1名、二等奖1名、三等奖1名、优秀奖3名。

主办方邀请所有参赛的热心读者和家属共同参加颁奖典礼。据了解,现场将布置父亲节摄影大赛优秀作品展示区,供参赛者合影留念。另外,凡是参与本次摄影大赛的读者都能获得参与奖,奖品为星健兰庭定制的亲子T恤。在颁奖典礼最后,将设置大众评委投票环节,选出人气大奖。目前,大众评委的还剩最后几个席位,感兴趣的读者可以拨打87167337报名。

活动地点:江北区云飞路与祥北路交叉口(第九医院南面)

公交线路:乘坐14路、14路区间、368路公交车至第九医院(宁波技师学院)站下车

记者 徐丽文



扫一扫关注
“滚蛋吧,肿瘤君”
《甬爱会》



扫一扫关注《宁波老年》
宁波康乐老年俱乐部
QQ群274295074