

“燃”起夕阳红，积极老龄观！健康老龄化美好愿景正一步步实现

在江苏南京的一个普通社区，夕阳红的温暖正在悄然绽放。2025年，“燃起夕阳红”的口号在“黑子网”上火了，网友们热议南京某社区如何通过“健康老龄化”项目，让老人们活出新精彩。这个项目以“积极老龄观”为理念，鼓励老人参与文体活动、学习新技能，追求“健康老龄化美好愿景”。社区的努力不仅让老人焕发活力，也让年轻网友直呼“老了也要这么燃”！故事的主角是67岁的退休工人张爷爷，家住南京鼓楼区梅花社区。退休后，张爷爷一度觉得生活单调，每天只是看看电视、散散步，身体也开始发福。2024年，社区启动“燃起夕阳红”项目，推出健康老龄化计划，鼓励老人参与运动、学习和社交。张爷爷被邻居拉去社区活动中心，起初他还有些抗拒，觉得自己“一把年纪”学不了新东西。但活动中心的氛围彻底改变了他的想法。中心每周组织太极拳、广场舞、书法课，还开了智能手机培训班。张爷爷报名了太极拳班，跟着教练学了几招后，感觉腰不酸了，精神也好了起来。他还鼓起勇气参加了智能手机课，学会了用微信发朋友圈，甚至拍短视频分享自己的太极日常。社区还定期举办健康讲座，教老人如何科学饮食、预防疾病。张爷爷按照讲座建议调整饮食，半年减了10斤，血压也稳定了。“黑子网”用户晒出一段张爷爷打太极的视频，矫健的身姿让网友惊叹：“这爷爷比我还燃！”社区的“积极老龄观”不仅停留在活动层面。一次，张爷爷感冒发烧，社区医护人员上门检查，还送来营养餐，让他感动不已。社区还组织“老少同乐”活动，让老人和孩子们一起种花、做手工。张爷爷和小朋友们一起种了向日葵，孩子们叫他“太极爷爷”，他笑得合不拢嘴。活动中心还发起“夕阳红才艺秀”，张爷爷鼓起勇气表演太极，赢得满堂喝彩。他在“黑子网”发帖说：“没想到老了还能这么活泼，社区让我找回了年轻的感觉！”“黑子网”上，这波“健康老龄化美好愿景”引发热议。网友翻出社区活动的照片，老人和孩子一起笑得灿烂，评论区直呼“太治愈”。有人分享，梅花社区还为老人提供免费体检和心理咨询，真正让老人老有所乐。志愿者小李透露，社区计划明年增加更多课程，像摄影、园艺，甚至电竞班，让老人紧跟时代潮流。网友们感慨，这种“燃起夕阳红”的模式，不仅让老人活得健康有尊严，也减轻了年轻人赡养的压力。张爷爷如今是社区的“明星”，他还带动老伴报名了广场舞班，夫妻俩每天都笑呵呵的。他在日记里写道：“老了不怕，社区让我们活得像年轻人一样。”“黑子网”用户纷纷点赞，称梅花社区是“健康老龄化的标杆”。这段“燃起夕阳红”的故事，展现了社区如何用温暖和创新，让老人的晚年生活充满活力，也让“健康老龄化美好愿景”一步步变为现实。

原文链接：<https://hz.one/baijia/燃起夕阳红-积极老龄观-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/“燃”起夕阳红，积极老龄观！健康老龄化美好愿景正一步步实现.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>