

## 衢州旅居康养活动走进浙江老年大学

## 定制化服务点亮长者幸福生活

记者 陈霞 通讯员 刘文霞

春风送暖,文脉传情。随着银发经济提质升级,老年群体愈发偏爱节奏舒缓、文化厚重、服务贴心的品质旅居生活。近日,“南孔礼养·银龄乐享”衢州旅居康养专场推介活动走进浙江老年大学,把衢州的生态山水、礼乐底蕴与适老康养服务,精准送到杭城长者身边。这场活动不仅是一次文旅推介,更是衢杭两地联动深耕银发市场、将单次研学体验升级为常态化康养项目的务实探索,为浙里银发幸福生活添上了一抹温润的衢州色彩。

## 文旅推介进省城

## 南孔康养获青睐

活动现场氛围温馨热烈,一段展现衢州风光的宣传片吸引了百余位老年学员驻足观看。江郎山云海翻涌,水亭门古街悠悠,钱江源林海苍翠,信安湖樱花烂漫,一幅幅画面徐徐展开,生动勾勒出衢州“山水诗画、礼乐之城、康养福地”的城市形象,让在场长者看得津津有味,不少人拿出手机记录美景,对衢州的宜居环境心生向往。

衢州文旅相关负责人现场推介时,着重讲述“南孔圣地”的千年文化底蕴,传递“衢州有礼”的城市温度,重点介绍衢州优良的生态禀赋与丰富的康养资源,细致诠释“养身、养心、养神、养趣”的康养名城内涵,没有生硬的产品推销,而是用接地气的讲述,让杭城长者全面了解衢州适合休闲康养、漫游细赏的独特优势。

此次常态化旅居康养项目落地,并非凭空打造,而是有着扎实的实践基础。衢州市委老干部局相关负责人介绍,此前浙江老年大学联合浙江老年报、衢州市委老干部局,共同开展“乐游古城 银发有礼”研学采风活动,组织数十名摄影班师生走进衢州古城街巷与乡村田园,沉浸式感受衢州的风光与服务。

短短几日行程,学员们不仅创作了大量的优质作品,更全程体验了衢州“住、游、食、享”全链条适老服务,舒缓的行程节奏、贴心的随行保障、地道的特色餐饮,都让大家赞不绝口。凭借这份良好口碑与热烈反响,两地多方携手深化合作,将单一的摄影采风活动,升级为集生态康养、文化研学、休闲旅居于一体的常态化项目,真正贴合老年群体慢出行、深体验、重舒适的出行需求。

## 春日定制康养线

## 漫游三衢享舒心

推介会上,专门为老年大学学员量身打造的三日春日精品旅居线路正式发布,线路全程立足长者出行特点,节奏宽松舒缓、行程松紧适度,兼顾生态观光与文化体验,不赶时间、不赶景点,纯玩无购物,让长者能够慢下来赏美景、品文化、享康养,切实提升出行幸福感。

三日行程串联衢州的核心理自然风光与人文精华,让长者一站式领略三衢大地的春日盛景与深厚文脉。

首日从杭州出发抵达衢州,先探访围棋仙地烂柯山,感受“王质烂柯”的古干传说与清幽山色,随后漫步信安湖十里樱廊,邂逅江南春日独有的浪漫;接着走进衢州古城,逛水亭门、县学街、北门街三大历史街区,探访孔氏南宗家庙,感受东南阙里的儒风雅韵,亲身体验邵永丰麻饼非遗制作技艺,晚间观看沉浸式情景剧《浸梦·奇幻烂柯》,在光影艺术中感受本土文化魅力,品尝衢州烤饼、三头一掌等地道小吃,品味古城烟火气。

次日前往世界自然遗产、国家5A级景区江郎山,欣赏三爿石雄奇险峻的丹霞风貌,打

卡山下两千亩油菜花海,看金黄花浪与丹霞奇石相映成趣;随后探访清漾毛氏文化村,这座古村文风鼎盛、古韵悠然,漫步于白墙黛瓦的古民居间,感受江南古村的静谧与儒雅,尽享田园慢时光。



图片由受访者提供

第三日走进常山溪东童话村,青山环抱、绿水环绕的村落里,彩色民居童趣十足,长者可悠闲体验无动力乐园、游船、摩天轮等休闲项目,重拾童心;沿途还能欣赏乡村油菜花海,感受春日田园的生机与惬意。

全程不安排购物、不推自费项目,餐饮搭配衢州小吃、江山白鹅等特色餐食,兼顾口味与营养,全程专业导游随行服务,让长者玩得舒心、吃得放心、住得安心。

本次活动由浙江老年大学、衢州市委老干部局、市民政局、市文化和旅游局联合主办,是落实银发经济发展部署、推动衢杭两地资源互补、精准服务长者美好生活需求的创新举措。活动最后,衢州相关部门向全省长者发出诚挚邀请,欢迎大家走进南孔圣地,触摸千年文脉,拥抱绿水青山,在有礼之城乐享康养时光。



## 清明时节

老人易出现情绪波动

## 陪伴与疏导是最好的“心灵良药”

记者 陈霞 通讯员 江慧兰

“清明时节雨纷纷”,连绵阴雨搭配肃穆的祭祀氛围,很容易拨动老年人心底的思念琴弦,让情绪跌入低谷,尤其是独居、空巢或是仍处在居丧期的老人。他们在清明节前后更容易被孤独感和丧亲之痛包围,出现沉默寡言、不愿出门、茶饭不思等状态,从而影响身心健康。

衢州市第三医院器质性精神障碍科副主任医师何鲜艳提醒,清明节不仅是追思故人的时节,更是守护老人心理健康的关键期,家属要及时察觉老人的情绪波动,用科学方式帮老人平稳度过这段特殊时期。

何鲜艳介绍,清明时节老人情绪低落,既有环境因素——阴雨天气,日照不足,容易诱发情绪压抑;也有心理因素——祭祀场景触发对逝去亲人的强烈思念,往日回忆与当下孤单形成对比,悲伤情绪被成倍放大。如果缺乏及时疏导,短暂的情绪低落可能演变成持续的心理困扰。

面对老人的清明情绪波动,陪伴与疏导是最好的“心灵良药”。何鲜艳建议,子女和家属首先要做好陪伴,对独居老人尽量每天电话问候,条件允许最好回家陪同祭扫,避免老人独自面对冷清场景,从源头上减少孤独感。

追思不等于沉溺,家人要帮老人找到合理的情感出口,可以陪着老人一起整理逝者遗物、翻看老照片,耐心倾听老人讲述过去的故事,让思念被看见、被接纳,让老人在倾诉中感受到“亲人虽逝,温暖与回忆却从未远去”。

针对清明时节多雨少日照的特点,家属还要多为老人调节身心状态:天气放晴时,及时陪老人到户外散步、晒太阳,借助自然光改善情绪;阴雨天气则尽量拉开窗帘、开灯照明,保持室内明亮通透,减少环境带来的压抑感;督促老人维持规律作息,按时就餐、休息,准备清淡合口的食物,避免因情绪低落打乱正常的生活节奏。

当老人沉浸在思念中难以自拔时,家人不妨用“兴趣转移法”帮他们走出情绪漩涡,陪老人下棋、打牌、养花种草、听戏曲,鼓励他们和邻里老友聊聊天、参加社区活动,用温暖充实的日常冲淡悲伤。在身体条件允许的情况下,老人也要进行短途踏青、看看春日风光,换个环境也能有效缓解情绪压抑。

何鲜艳特别强调,若发现老人低落情绪持续超过两周,出现失眠、早醒或整日嗜睡、拒绝进食、体重明显下降,甚至频繁说消极话语、闭门不出、对一切事物失去兴趣等情况,家人要务必高度警惕,及时陪老人前往医院心理科就诊,寻求专业干预,避免小情绪拖成大问题。

慎终追远,更要珍惜眼前人。清明追思的意义,在于铭记,更在于好好生活。愿每一位老人都能在家人的陪伴与守护下,安放思念、平复心绪,让心头的阴霾随春雨散去,守住晚年的安宁与晴朗。