

## 核心提示

驾考新规取消了申请小型汽车、小型自动挡汽车、轻便摩托车驾驶证 70 周岁的年龄限制后,75 岁的市民刘明钦最近毅然报名学开车,做了周口第一批“吃螃蟹”的老人。其实,考驾照只是刘明钦不服老、不怕老的晚年生活的一个片段,他认为老年人也应该有“诗和远方”,享受在周口生活的大好时光,才是晚年幸福的真谛。



刘明钦在练太极拳

# 刘明钦:75 岁老人的“诗和远方”

□ 见习记者 吕冰汝 文/图

## 驾校也有“夕阳红” 满分通过“三力”测试

“在我们那个年代,开车是一种职业,但现在不一样了,路宽了,车多了,而且国家政策也放开了,开车是一种必备技能,所以我得跟上时代,学习新技术,提高我和老伴儿的生活质量和幸福指数。”刘明钦退休前是周口市卫健委一名退休干部,得知取消驾考年龄限制后,他非常兴奋,立刻跟家人说了想考驾照的想法,家人也都非常支持,2020 年 12 月初他找到周口一所驾校报了名。

虽然驾考新规取消了年龄限制,但是新规针对 70 岁以上的老人增加了记忆力、判断力、反应力等能力测试(简称“三力”测试)。对于这些测试,刘明钦信心十足:“退休这么多年来,我一直坚持锻炼身体,一天骑行 30 公里都没问题,身体比较硬朗,视力还行,精神状态总体不错。”后来,他以满分的成绩顺利通过“三力”测试,“这更增强了我的信心!”刘明钦开心地说。

通过“三力”测试和体检后,刘明钦继续报名科目一考试。“刚开始看到题库里有 1600 多道题,确实有点害怕,后来我制订了一个学习计划,在家专心学了半个月,做了很多笔记。”刘明钦说,开车不是儿戏,跟所有人的生命都息息相关,认真学习是对自己、更是对他人的负责。目前,他已经以 95 分的成绩通过了科目一考试,正在备考科目二。

## 谁说老人不能“潮” 瑜伽摄影样样行

75 岁考驾照,对于老年人来说无疑是一项挑战,但认识刘明钦的人都觉得他做这个决定并不奇怪。刘明钦退休后一直坚持运动与养生,利用大把空余时光不断挑战自己,发展了广泛的兴趣爱好,把晚年生活过得丰富多彩、有滋有味。

刚退休的那几年,刘明钦每天早晨都去公园散步,渐渐地跟公园里晨练的老人熟悉起来,然后跟着他们学会了打太极、练健身气功等。现在,不论是太极拳、

太极剑、太极扇,还是八段锦和五禽戏,他都能信手拈来。“天气好的时候,我还会打上一阵子,对身体好。”他说。

除太极拳外,刘明钦还有很多非常“潮”的兴趣爱好,游泳、瑜伽、摄影、旅游、唱歌、骑山地车……乍一看,这些都是年轻人的爱好,但也是刘明钦的日常生活和兴趣所在。“我是从 60 岁才开始学游泳的。”刘明钦告诉记者,当时很多人不相信他能学会,他就报了一个游泳

班,每周去 3 次,坚持了两个月,愣是学会了自由泳、蛙泳和仰泳,连教练都觉得不可思议。后来,凭着这种热情和韧劲,刘明钦还自学了瑜伽和摄影。他说瑜伽能让他舒缓放松、内心宁静,摄影能帮他捕捉生活中一些不起眼的美,蓝天白云、花草鱼虫,都是他日常记录的对象,“现在周口的环境越来越好了,周口公园、周口植物园的风光都很美,一边欣赏,一边拍照,令人心情愉悦!”

## “诗和远方”并不远 紧跟时代最关键

“谁说老人只能用老年手机,现在都是数字时代了,我早几年就用智能手机了,我得跟上时代变化!”就这样,刘明钦学会了在网上买家具、购车票,用咕咚 APP 记录自己的运动轨迹,还会使用自动扫地机器人,与天猫精灵“对话”,甚至能自行购买安装智能门铃……几乎是一个“数码通”。他一直认为,老人是从放弃学习的那一刻才真正老去的,现在社会发展很快,老年人也要学习新事物、了解新技术、

紧跟新时代,“不放弃,就不会老”。

“多学习、不落伍,还有一很重要的点就是要多交朋友,尤其是要保持一颗童心,与年轻人多接触、多交流。对于大多数老年朋友来说,走出家门,就是胜利!”刘明钦性格开朗、十分健谈,喜欢交朋友,走在公园里,总能碰到很多一起健身锻炼的熟人热情地跟他打招呼,他常说:“到了这个年纪,很多事都看开了,豁达、真诚待人,浑身充满正能量,还能感染身边的人,让大家都

快乐,何乐而不为呢!”

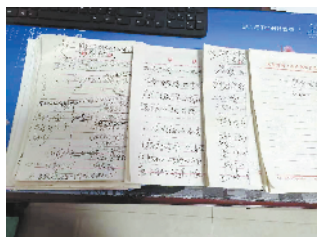
现在的年轻人都在说生活要有“诗和远方”,刘明钦说:“我们也有自己的‘诗和远方’,实际上我们的‘远方’并不远。这些年,我最真切的感受就是周口的环境越来越好了,多了好几座空气好、景色美的公园,还有植物园和野生动物园,等我把驾照考下来,就能带着老伴儿多去这些地方转转,对于老年人来说,享受在周口生活的大好时光就是我们的‘诗和远方’。”②18



刘明钦骑山地车锻炼身体



刘明钦的日常健身用品



刘明钦为备考科目一做的笔记