

# 金色池塘

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第66期 | 2015年7月12日 星期日 主编:龚建星 责编:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



老少咸宜

## 六十岁不小了

文/董孟侯

之一:爸爸上月底开始到上海银行领退休工资,儿子说星期六我们到金茂好好吃一顿自助餐。爸爸说,你能不能有点创意?能不能唱一趟卡拉OK?儿子说太好了,我叫上我的同学到钱柜去。爸爸说,你给我点李玉和。儿子在点歌台上搜索一遍说,爸爸没有李玉和只有李代沫、李宗盛、李克勤和李圣杰。爸爸说,这么大的钱柜怎么没有李玉和呢?那么给我点个《北斗星》。儿子搜了一遍说,爸爸也没有《北斗星》这首歌。爸爸示范着唱起来:抬头望见北斗星,心中想念毛泽东。儿子说,您会唱没用,一定要晓得什么歌名。爸爸说,那么点《送战友》,就是于洋演的那个电影。儿子说,于洋是港台歌手还是日韩的歌手,我怎么从来没有听说过呢?爸爸您怎么老是点那些老掉牙的歌呢!

之二:二楼林老伯的老伴年头上去世,正好85岁,林老伯从此失去照顾,拖着中风后的一条残腿,一拐一拐,真作孽。三楼的林老师刚刚退休,居委会主任就交给他一个任务:请顺便照顾林老伯。从此林老师上午到菜场去之前必到林老伯家弯一弯,问要带什么小菜,买完菜必给林老伯送菜,午睡后必到林老伯家去问寒问暖,晚上睡觉前必给林老伯打个问安电话。林老伯来到居委会感谢主任的精心安排。主任则赶到三楼感谢林老师。林老师说我是大力支持居委《援助老人计划》的。主任说不叫《援助老人计划》而叫《年轻的老人帮助年老的老人计划》。林老师很泄气地说:那么我也算老人?

之三,王经理从公司拿了相关材料要到社保局去办理退休手续,这一次他没有开车去而是坐933路公交车。刚刚扑通扑通扔下两个硬币,便有一个女孩子站起来说:老伯伯您坐。王经理看看四周没人,才确认女孩子是跟他说,于是回答说:你坐你坐,看见老人上来你再让座好了。女孩子说:这个黄色座位就是给你们这样的老人专设的。王经理很不情愿地坐下。回到家他跟妻子说:唉,第一次有人叫我老伯伯,第一次有人给我让座了。妻子说:六十岁不小了。

不知老之已至是一种好心态,可是小青年觉得60岁的人还这副样子属于没有调整好心态。无龄化是一种对年龄的淡化,可是身份证号码中间硬碰硬夹着1955这几个数字,尽管它悄悄的,从来不出声。

## 享受自己能享受的

文/殷志发

一者,只要自年轻时就做到积极健康,因为老后你的身体也依然是健康的,故实不必刻意追求所谓人老心不老;二者,人是不应也无法对抗自然规律的,其身心功能必将随年龄增长慢慢减弱,“逞能示强”绝非上策。人在每一年龄段都应有为不为。三者,不少新老年人极在意周遭对其是否廉颇老矣的评价,为求得一句“人老心不老”的评价,一到退休就参加很多学习班和兴趣活动,整日里看似不知疲倦地去操练琴棋书画,到头来身心俱累。其实大可不必,不会书画也不感兴趣就不练,走不动了便坐着,坐不动了便躺着,享受自己所能享受的,仅此足矣。

# 生命,要不要用年龄丈量?

“无龄感,你有吗”这个议题在前期“登场”后,引起不小的反响。那些参与讨论的作者,从亲为或亲历的事实出发,向读者展示了老年生活丰富而真实的一面,想必会给读者带来一些启示。今天发表的几则讨论,都属于价值评判性质,意在宣示自己的主张,完全不存在孰对孰错,也不想灌输什么“高大上”的理念,只不过希望老年朋友静下心来想一想:什么样的状态才适合自己? ——编者



## 活力四射的“无龄感生活”

文/葛昆元

“无龄感生活”的最大特点,就是充满活力。

我有一个朋友的母亲刘阿姨,从小非常喜欢弹钢琴,但由于家中兄弟姐妹多,经济拮据,学习弹钢琴只能是一种梦想。前些年退休后,她立刻拜师学习弹钢琴,为的是实现童年的梦想。家里人原本认为,她年纪大了,记忆力也差了,手指也不活络了,学习弹钢琴只是“白相相”,消磨一点辰光而已。不料,她却是全身心投入,每天刻苦练琴好几个小时,弹琴技艺进步飞快。短短三年,她就通过了钢琴十级考试。家里人惊奇,朋友们佩服,都说她哪像是个退了休的人。

其实,刘阿姨家中也有一堆为难的事。她的退休工资不高,住房条件一般,子女的工作、婚姻也不如意。但她从不怨天尤人,从不发牢骚。她相信改革开放三十多年来,我国的市场经济越来越完善,赚钱的机会越来越多,关键是你要有创新的活力和动力。于是,她在学弹钢琴之余,还学会了使用手机微信等新玩意儿,甚至还报名读了网络营销课程,帮助女儿开了一个网店……

刘阿姨的故事告诉我们,“无龄感生活”就是充满活力的生活。它拒绝“我老了”的心理暗示,驱除了我们身上的暮气。因为精神上的萎靡,带来的只会是行动上的迟缓和失败,而思想上的衰退,给别人带来的只能是尴尬与烦恼。

## 这和“几岁”有关吗?

文/宓重行

现在说老人要如“资深美女”一样有“无龄感”,倒也是“创新”了活法。

几十年前,我一个年近半百的家伙率先配置“音响”,皮带上扣着“激光机”或“沃克漫”,头上架起拱式耳麦,不管一帮后生小子艳羡,尽享耳福;十几年前,即将“下课”我又经不起撺掇一下弄了两个博客,乱话三千地写到半夜;后来又神智无知地玩起了QQ,在好几个Q群里和不辨男女老少的Q友热烈讨论、激烈辩论,“弄得像真的一样”。

如今“智能手机”君临天下,我立即成为忠实臣民,一天几个钟头毫不懈怠,享受它的赐予:查资料、看新闻、发邮件、写博客,甚至还网购下单、滴滴叫车……简直不可一刻无此君啊!

我推辞了诚邀我担任编辑的多家纸媒,自封为“微信自媒体”的主编:“早版”我精心选发加上评论的音、视频;“午版”借“帖”发挥,自得其乐写篇把杂感、随笔;“晚版”主推名曲名画或戏剧曲艺的名家唱段,在“朋友圈”和微友们隔空“沙龙”;最近又仗仗加片头陪伴音的“格图”和“彩视”最新玩法,使许多年轻人惴惴地向我“请教”起来……

太太时时在耳边数落:“低头族,省点劲吧!几岁的人啦?”我怔然:“这和‘几岁’有关吗?”

## 生命莫教年龄量

文/施弟敏

长寿之人比比皆是,不死之人闻所未闻。当一个人的生命迹象由于高龄等原因转入日益枯萎时,无论你对生命的去存抱循环轮回的、线性消失的、细胞存在的,还是灵魂转世的何种认识,都逃避不了面对“日落西山”的残酷现实。常见退休之后或年事已高者,动辄用年龄的尺码去丈量、计算距离生命的终点还存几许,耳际时钟的滴答声似乎是死神逼近的脚步声。为了延长生命,无休止地盲目保健,轻信虚无的长寿秘诀,到头来倒叫骗子有机可乘。结果还是无奈在惶惶之中,生命之神没有给予他们长寿的恩赐,倒使生命“尾巴”段生活品质大大下降。究其原因,大凡是错用了年龄尺码去丈量生命路程的结果。

如果我们能忘记年龄,拥有“无龄感”,则催生的生活景象会截然不同。笔者少时因病曾求医于八十高龄的崇明名医秦祖仁。秦医生诊脉精神、开方细致,病号诊脉未完他决不吃中饭,常使厨师再三催促。有欠懂礼貌的病员问老医生高龄多少了。老医生会幽默地回答:“你问我,我问谁?娘死了,没有人知道我几岁,我自己早就忘记了!我记得的只是当归、白术、阴阳虚实,哈哈!”

“无龄感”是一种境界之花,它需要你热爱的一个或多个退休生活的载体作为种子,在持之以恒的播种培管下绽放,像写作、书画、打理家园、协助家教、志愿者活动、读书看报、讨论国家大事、种花弄草等等等等,事无大小,乐此不疲,忘乎所以即是也!