

你想过写回忆录吗？

文\沈全梅

一本书,就是一笔财富,一个长者,就是一面旗帜。岁月有情,写回忆录也是一种追求,是老人依然有理想有活力的一种表现。现在说文化养老,写回忆录就是减缓衰老、保持思维健康的长寿之道。

在上海老年大学开设回忆录写作这门课前,我作了一番可行性调查:为什么一家为老人撰写回忆录的文创公司,居然能在电视台养生堂节目做广告?为什么《一个平民百姓的回忆录》能在作家出版社正式出版,还成为书店的畅销书?北京老人的写回忆录热会不会蔓延至上海?

朋友说写回忆录会咀嚼痛苦,有道理啊,回忆中有火有气是正常的。每个人的一生都会遇到许许多多、大大小小的,来自学习、事业、情感、人际、物质上的挫折和坎坷。首先要与学员一起越过这个障碍。写回忆录就是为了纪念曾经的得失悲欢,找到一个美好的角度去看待人生,抚平历史留在我们心底的伤痕。要让老年生活“丰富起来”、“快乐起来”。不灭了这“火”,不解了这“气”,能过得舒坦吗?

至于回忆中涉及的人与事,可以直抒胸臆,说真话解心结。经过岁月风雨,我们大度地看他 and 当年事,相信别人也会大度地看你 and 当年事,假如不能,说明心结依然,有的已属江山好改本性难移,那就可以隐去真名,但我们要笑看此辈,别往心里去,再用他的历史上的错气自己一次,太不值了。

学员赵玉虎在文化大革命中双手被红卫兵枷过喷气式,他在《我“享受过”一次喷气式》这篇回忆录中,解开了心结,大度地说:“当时的几个小毛孩早已步入中年,他们当时的错误是历史条件造成的,我相信他们当时年幼无知,是无过之过,是诚实的错误,因此,我完全没必要耿耿于怀,应有一颗宽容的心,以宽容的态度来对待这一历史的小插曲,让过去的就过去吧。”班长马佩珍写了她18岁那年,毕业分配赴藏时在火车站妈妈送她的一幕,是那么的平静,妈妈离开哭哭啼啼的拥挤人群,跑到火车前方,就为了火车开过来时能多看女儿一眼。《妈妈,再见!》在朗诵班朗诵时,激起了台上台下多少泪花。

学员龚钦华写了《妈妈的笋脯豆》,这舌尖上的妈妈多生动啊,她做了笋脯豆给大家尝,我也根据她写的制作流程做了一次让大家尝。然后,就有曹赛春的《醉酒酿》和杨银娣的《数“豆”》,先从舌尖上的回忆写起,味道真好呀!就是要让学员一进门就尝到写回忆的开心。

我讲课时,让学员相信自己头脑里的回忆是独一无二的,没有必要模仿,也无处可模仿。不讲文学写作手法,强调每个人都有讲故事的能力。回忆录就是要没有格式,没有框框,爱怎么写就怎么写,它不是总结报告,而是聊家常。

用手写我心是写回忆录最重要的一条。我们写的是真情实感,不用做官样文章。心想之,笔写之。兴之所至,信手写来,随心所欲,不受羁绊。我们写是为了快乐,可不是为自己立碑树传,更不想歌功颂德。而是为了重新拾起儿时玩伴的调皮,少年同窗的艰辛,青年战友的情谊,成年同志的执著,以及人到老年的生活。我要他们踏上回忆录写作这个快乐的写作旅程,写作可是件开心事呢。

这个班开班四年来,许多从没拿笔写过文章的55岁到85岁的退休医生、工程师、非语文类教师、企业管理者写出了大量作品。近年来,除每年出一本三十万字左右的学员作品集外,有二十几篇学员文章在《上海滩》、《退休生活》、《宁波人》等杂志发表,有的还在征文中获奖。第一次看到文字变成了铅字公开发表,他们都很开心,我比他们更开心。感谢上海老年大学为我创造了这样一个机会,让我能在这个领域里尝试。

创新为老服务大赛

一块常见的风湿止痛膏,一把小剪刀。把膏药剪成小方块或是小长方形,而后就找准耳朵穴位贴上去——去年,75岁的民间中医达人王根发携带着由他发明的“药膏代针耳穴保健法”,参加了首届上海市创新为老服务大赛,受到专家评审团和老年观察员们的好评,他的“药膏代针耳穴保健法”也被评为2014创新为老服务大赛十佳项目之一。王根发告诉我们,去年比赛期间,经过新民晚报与东广“为您服务”节目报道后,他接到了不少电话及邮件,都是询问此保健方法的,他很乐于与大家分享,将中医药的耳穴保健瑰宝发扬光大。

“药膏代针耳穴保健法”什么原理?王根发告诉我们:通过耳穴皮肤吸收,疏通经络,从而发挥意想不到的作用。从实践案例来看,该保健法

将中医瑰宝发扬光大——王根发与“药膏代针耳穴保健法”

适应症广,可治疗、改善或预防多种疾病,对便秘、腹泻、结石、高血压、阑尾炎、头痛、颈椎病、坐骨神经痛、身体炎症、失眠、打鼾等都有很好效果。

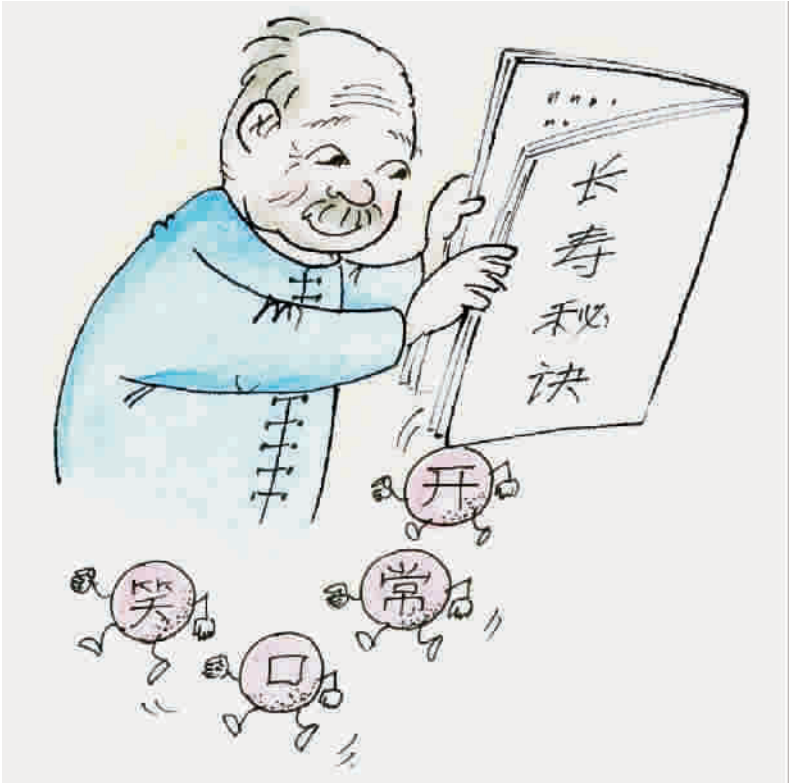
经过两年的临床验证,王根发的“药膏代针耳穴保健法”通过了上海市中医医院“对高血压患者血压影响的临床研究”的验证。今年6月,在上海曙光中医药研究发展基金会的组织下,王根发与其他“民间中医达人”一同参加了中国2015“文化遗产日”传统医药非遗文化专题活动。现场,有两位颈椎不适的女患者和两位肩关节不适的女患者,经药膏贴敷耳穴15分钟后明显好转,另一位足痛的女士药膏贴敷耳穴15分钟后兴奋地告诉他,不痛了!

2014年4月起至今,王根发服务了几千人次,很多人减轻了症状,

也有不少人自己学会了这个方法。现在,每周五(国定假日除外)下午2点半到3点半,王根发在永清新村耳穴保健党员服务点服务,“有的同志从闵行赶来,有的从南翔赶来,也有从浦东新区赶来,我会边帮他们贴边教会他们,可避免来回奔波。”另外,他每周还在宝钢五村和月浦二村进行公益服务。王根发强调:服务是免费的,也不会向患者推销保健品。今年,王根发的“简易耳穴养生法”将继续参加第二届创新为老服务大赛。

王根发表示,他希望在报纸上公开自己的电子邮箱:13601920394@163.com。欢迎对保健法感兴趣的朋友与他联系,他亦可通过邮件发送相关材料供大家自学。本报读者请在电子邮件中注明“新民晚报读者”。

小道



■ 长寿秘诀 张福全 绘

闲言漫语

老了,家长“退休”实为良策

晨练时,偶闻练友说:“社会上没有一个职位的‘长’是不退休的,惟独家长是名副其实的‘终身制’,永无退休之日!”虽然是调侃,但也道出了一些家长对繁琐家事的无可奈何之意。

确实,一些老年家长因羁绊于家庭屑务,终生操劳,忧烦不断,精力不济,晚境不佳,甚至遭遇诸如子女不孝、“啃老”不休、赡养纠纷等窘境。如何化解这些烦恼,提高老年生活质量呢?良策之一是,家长从子女成年之时起便谋划适时“退休”。

首先,要从思想深处彻底退出“长位”。不妨采取“移情法”,把情感的注意力从琐屑的家事中转移出来,移情到执竿垂钓、养花草、读书阅报、笔耕吟韵等怡情养性的闲适生活中

去,颐寿养生,以享天年。

其次,要从心态上真正走下“长位”,摆脱自身定位带来的困扰。可采取换位法,将自己转移成家庭其他成员,尤其是晚辈的角色,其结果会令自己备感释然:那种不顾晚辈实际而任意发号施令的现象不再出现,那种由家长包办一切(诸如包报志愿、包找对象、代谋职业、包管看护孙辈等)的习俗会为之一扫;家事平等协商,财务民主共管,家人以友相待,长幼相敬如宾,一家温馨和谐乐融融。

足见,家长退休是利家利己的好事,应该大力提倡。正可谓:“位换情移品自高,家庭和美乐逍遥;家长退休实良策,翁姪晚年乐陶陶。”

陆言

银色专列

“告邻居书”彰显和谐

“各位邻居,我们即将开始装修,历时约两个月,有意见可以和我们联系。”近日,一家小区的单元楼门口公告栏上,出现了这样一篇“告邻居书”,上面详细写着业主的联系方式和装修时间。据业主说,装修房子时会发出很大的噪声,可能会影响到邻居的休息和生活,尤其是周围退休在家的老年居民,心里很过意不去,所以就写了“告邻居书”。

“告邻居书”让人耳目一新,寥寥数语如同春风扑面,彰显出一股和谐气息。这种装修之前用“告邻居书”的方式事先向邻居们打个招呼,体现了该业主珍惜邻里友情,设身处地为邻居着想的诚意。这样的方法值得推广。徐曙光

生活小贴士

中老年人放风筝要悠着点

到了秋季,许多人去广场放风筝,连中老年人也很喜欢放风筝,但经常有一些老年人由于放风筝不当而导致发生危险。

放风筝时,头颈需要较长时间后仰,如果在放风筝前颈部没有完全活动开,长时间的后仰会出现眩晕、站立不稳等情况,容易导致危险事件的发生。因此,老年人在放风筝的过程中,要适当坐下休息,以缓解疲劳。

老年人本身腿脚不够灵活,放风筝时注意力都集中在天上,容易出现摔倒或被绊倒的情况。因此,老年人在放风筝前,一定要注意观察地面的状况,尽量选择平坦,没有障碍物的场地。

建议老人放风筝时最好还有两三个人陪伴,以便在本人放风筝时有人帮忙观察地面情况,以保证安全。

隽秀