

据报道,天津老年大学 2017 年的课程设置按需开课,采取问卷调查的方式,了解老年人所需所想,新开设 12 门课程,紧跟新时代老人的生活节奏,让更多老年人能学到自己喜欢的课程。比如,热门课程——母婴护理保健专业,现在由两个班增加到 4 个班,每期招生都是爆满。今年,学校开设的课程总量达到 68 类 350 门,班级总量达到 750 个。

如果不是采用问卷调查的方式倾听民意,大家或许根本想不到,最热门的课程之一竟然是母婴护理保健专业吧?但其实只要稍微想想就知道,随着二胎政策的实施,以及老年人对母婴护理的重视,加上月嫂工资的连年上涨,母婴护理保健专业成为热门也是必然趋势。

然而,这个“稍微想想”却并不那么简单,而是要花点心思的。

在一般人眼里,老年大学就是教教老人琴棋书画、唱歌跳舞等偏文娱的内容。其实,老年教育不仅包

老年教育应推陈出新

邓为民

括养生保健、文化娱乐,更有向实用生活以及高科技产品使用等方面扩展的内涵。老年教育要跟上时代发展,就要在多方面推陈出新。

一是课程内容要推陈出新。除了母婴护理专业外,孩子的教育问题、良好品德的培养等,以及家庭成员之间如何相处,老年人的心理健康、老年人权益的保护……老年人关注东西还有很多很多。至于烹饪、烘焙、编织、插花、装饰、美容等实用性强的课程更是不断出新。在使用高科技产品方面,有些老年人已经不能满足于简单上网、发发微信这样的课程,他们对艺术摄影、音画制作、微电影拍摄等更感兴趣。根据不同层次老年朋友的需求,不断推出新课程是老年教育的应有之义。

二是办学机构要推陈出新。目前市区两级老年大学的课程量是远

远不能满足老年人的实际需要的,建议离老年人居住地最近的社区学校,乃至社区学校开在每个居委会的教学点,都应该在老年教育上有所作为,加大老年教育的投入量。同时,我们的一些单位也可以成为老年教育的一个成员。比如,银行可以给老年人讲理财知识;社区卫生中心可以给老人讲讲健康知识;图书馆可以向老人推荐好书、辅导阅读;博物馆可以给老人讲点收藏知识;全日制大学甚至可以给一部分老人来持证蹭课,既让他们学到了新知识,又圆老人年轻时的大学梦。

三是师资力量要推陈出新。给老人授课的,不仅是专业老师,也可以是活跃在一线的专业技能人才,也可以是退休的各种专业人才……只有不拘一格降人才,才能吸引更多的人士投身到老年教育的队伍中来。

提倡和鼓励老年教育的实践创新,是完善老年教育制度与体系的重要方面,这项“老年教育工程”需要全社会来共同添砖加瓦。

大年初二,收到“神猴辞岁,金凤迎春”的“中国邮政”贺年卡,我喜不自禁。无需揣测,准是来自李赵勇先生的新年祝福。

老李与我结识于 1971 年,当时我们在同一个青年培训连队,他是指导员。后来,老李任职于政府商业主管部门,历任科长、党工委副书记,一直是我的“老上司”。

自从时兴用贺年卡拜年起,特别是发行“中国邮政”有奖贺年卡后,老李一直给我邮寄贺年卡。这一寄,就快三十年了!老李对一个老部下,如此“念念不忘”,着实令人感动。其间,我经历了二次搬家,老李的贺年卡,总是准确地准时地寄达我家。一次闲聊中谈及

此事,老李淡然一笑,乐哈哈地道出了他写贺年卡的“初心”:一是送祝福;二是报平安;三是能健脑。

每逢年末,人们奔波忙碌,“备战”年夜饭,老李却钟情于书写与寄发贺年卡这门“必修课”。

在他偌大的写字桌上堆满了他各个年代的通讯录和一迭又一迭的“中国邮政”贺年卡。大年夜前十天,老李伏案写字桌,毕恭毕敬地书写地址邮编,还苦思冥想,针对不同的收件人,写出“个性化”的祝福语,好在,老李文字底蕴深厚,总能让收件人开心、开怀。年夜饭开席前夕,老李就将 300 份贺年卡,投入就近的邮筒。

年复一年,历经三十载,近万份贺年卡,从老李手里,经过邮递员的传递,送到了老李的老领导、老同事、亲戚、朋友的家里。许多感人肺腑的故事,就在贺年卡传递中,被传为佳话。

曾任区财贸办领导的离休干部夏庭和,每每收到老李贺年卡,总是兴奋不已。时年 97 岁时,他手捧贺年卡,与老李电话聊天,唠叨不休,开心极了。

李文龙是参加过新四军的老同志,曾在“三野”担任过独立营营长,转业到商业部门后,去街道任职,与李赵勇共事时间不长。老李每年都会给李文龙寄贺年卡拜年。今年,李文龙打了个“提前量”,让儿



子“先发制人”,率先给李赵勇寄贺卡拜年。李赵勇马上从长桥汇成二村的家里赶往淮海中路,到医院探望。在病床前,两“李”的手紧紧相握。

十多年前,中百六店党支部书记顾向东惨遭车祸,不幸去世。老李依然把贺卡寄往顾府,架起了与遗属沟通的桥梁。

2005 年 9 月,周名颖老师与老李有过短暂共事经历。此后,老李就给周老师每年寄贺卡拜年。周老师一直被老李对小字辈、对晚辈的真诚呵护,温暖着,感动着。

老李出生于 1943 年,早已过“古稀”之龄。但是,他对续写贺年卡的热爱,大有“一发不可收”之势。近日,他在微信中深情无限地向我袒露:“目标争取再写二十年!”

老李的情怀,够浪漫,更豪迈!其实,早在 1983 年老李因患肠癌,做过大手术。他热爱生活,珍爱生命,但是,他更关爱他人。小小邮政贺年卡,看似平淡无奇,实则饱含着一位退休干部真诚待人的温馨情愫。这情愫,牵动着人间大爱无疆!这情愫,凸显了人间真感情无价!

衷心祝福我可敬可爱的“老上司”健康长寿,实现续写五十年贺年卡,传递人间真情的美好理想!

春节长假后的一天,阴雨连绵。趁着稀疏的时候,披上外套,散步去。如往常一样,走到了离单位不远的母校。慢慢向东走,忽然看见眼前的壮阔景象——东面校舍仿佛托着一大叠云。一条条的,浅浅的,灰白色的,仿佛被画家写意点缀在天空。每一条云的形状都不一样,但远看又有着惊人的相似。云叠得老高老高,高得要抬头才能看完,显得校舍很矮很小。真美!面对这样的天幕,我觉得自己好渺小。

突然想到了去世的外婆。我的童年是和她一起度过的,她曾经是我最近的人。人死后火葬,留下骨灰,身体的绝大部分都变成了气体,最后和天空融为一体。说不定,眼前这片云里的气体,也有一部分是曾经属于我外婆身体的一部分。

生命有限,肉体会消失,但生前留下的满满的爱,却永远牢记在生者的心中。生者也总有一天会以一样的方式消失。能做的,只有将这种爱继续传递下去,只有这样,才能让这种伟大的感情在人间长存。

猪肉西施

陈蒿莉

猪肉西施乃一妙龄待字闺中的姑娘,在我家小区边上的菜场卖猪肉,生意红火。她的肉摊上有一条宣传语:明明可以靠脸吃饭,而我却选择了卖猪肉。

一看宣传语,第一反应就是好奇地搜索摊主的脸给她的颜值估分。女摊主明眸皓齿,白净清秀,笑容可掬,满面春风。不挥砍刀,确实是窈窕淑女一枚;拿起刀来,则绝对是屠夫界的西施。如此赏心悦目,自然俘获了“外貌协会”的心。在拥挤不堪、异味杂陈的菜场,犹如一阵春风。一样来买菜,那就买个无价附加值——好心情吧!

验证了上面半句就想追问选择卖猪肉的原因。因谋生?因喜欢刀起刀落的畅快?菜场人多也无法深入交流所以不得而知。其实也挺好,只要自己做得开心,365 行行行出状元。当年北大毕业生陆步轩卖猪肉惊动了中国整个教育界。大家无法把天之骄子与屠夫等同起来,无法把著名高等学府与猪肉摊连接起来。结果卖猪肉卖出了北大的水平,不仅成了土猪壹号的创始人之一,还给北大捐了几个亿。在思修课上我还专门用这个案例告诉学生现在大学生职业规划的多多元化。我们金融学院一毕业生没进银行,也没进证券公司,直接回家养鸭当起了鸭司令,当时沪上多家媒体争相报道。

我这位八婆正想着,猪肉西施甜甜糯糯地来一句:美女,今天的肉新鲜,要点什么?既然驻足,也用八卦之心消费了西施的宣传语,更何况西施都尊称你为美女了,这么高的待遇就得干点美女该干的事。“哎,来两斤小排!最好的那种啊!”

猪肉西施用宣传语的上半句吸引了菜场里占人流量 40% 的爷叔们,用下半句招揽了 10% 像我这种中年八婆们,那对于剩下的 50% 的常年奋战在菜场一直厮杀在讨价还价路上的资深主妇阿姨们,她又如何应对?

利器一:她的帅哥男友。男友浓眉大眼,英气逼人,胳膊上有龙的文身。帅气之外嘴更甜:阿姨,今天天气色不错,买根大骨煲汤啊,今天特价,真的实惠!我给你挑根好的,一根可以分两顿煲,放点冬瓜,放点山药一顿,超级合算。阿姨应声:好咯,小伙子,依帮吾来一根!拣根好点咯,肉多点咯!好咯好咯,阿姨老生意来!

利器二:四舍收五法拉零。猪肉西施极其爽气,称出来后面 1 毛到 4 毛,她统统给你拉掉只收整的;后面是 5 毛到 9 毛的,她就收你 5 毛零的。实惠啊!

利器三:可以赊账。有次西施向我推荐蹄膀,我以钱没带够谢绝了。她笑眯眯说,肉先拿回去,下次来再给!

利器四:延伸服务。一月前走过她摊前想买门腔,但无货。西施立即吩咐帅哥男友:明天给美女预定两根门腔。第二天我如约去取货了,但她男友却忘之九霄云外。西施当着我的面教育了男友还向我道歉并承诺第三天肯定有货。第三天我买到了门腔而且特别新鲜。

猪肉西施每天美丽地微笑着,快乐地卖着猪肉,她很热爱她现在的职业。她是上海千千万万劳动者中的一员,为了这座城市的发展也为了自己的生活在工作。工作着是美丽的,她是美丽的,也是值得尊敬的。



边看边聊



“全村福” 摄影 白水平

这是一条东西走向的引水河,兴修于上世纪五十年代,是北京永定河衔接昆玉河水景走廊的绿色纽带。我住的小区,平日走进出,都要从河边经过。透过窗户,可见河道两岸一年四季春夏秋冬不同景色。每年“大雪”前后,河床进入冰冻期。

冬日的小河,一到封冻,滑冰爱好者,像候鸟一样不约而至。前些年所见滑冰者,退休老人居多。他们喜欢这条冰河,说是封冻早,解冻迟,河床不深不浅,既安全,又免费。自北京携手张家口申办 2022 年冬奥会成功,更多人爱上了冰雪运动。今冬,天气还是那么寒冷,冰河还是那条冰河,而冰上运动的人,悄然发生变化:年轻人多,且低龄化,冰场也在不断扩大延伸。清晨,就有人来养护冰场。八九点钟,一拨接一拨的人来滑冰。他们动作娴熟,颇有剑

脊镜面、凌虚纵横之势,真如古诗所云“左足未往右足进,指前踵后相送迎”。也有手执球杆,来回追逐,打冰球的。下午四点多钟,周边学校放学的学生纷至沓来,穿梭于冰场。一年级小学生和学前儿童,由家长们陪同来。他们身穿花花绿绿的羽绒服,头戴各色“盔甲”、绒线帽,像雏鹰一样,在冰河上飞驰、盘旋。站在河边的一对年轻夫妻,欢喜不停地用手机拍照。我问:“哪个是你们的孩子?”“那个身穿粉红色羽绒服、头戴红帽子的女孩正是。”只见她和几个小伙伴,一前一后,一圈又一圈,滑得正欢。女孩的爸说,去年上学前,几个孩子合伙请教练作过指导。希望将来成为滑冰运动员,或当个冬奥会志愿者。

有的父母,把刚上幼儿园的孩子,放在手推车或自制带轮子

的木板上,在冰河推拉着走。傍晚,落霞映照在冰河上,折射出一道金光,晚霞与冰河融为一体。直到夜幕降临,人们渐渐散去。我欣喜地看到,春节冰雪运动,已从娃娃看到,普及放假假期,人们也没闲着,比平常滑得更开心,给冰河增添节日气氛。

一天,河面传来《沧海一声笑》的乐曲。我顺着音乐方向走去,惊奇地发现有人赤身像泡温泉一样浸泡在冰窟窿里,只露脖子以上的头部,闭着眼,陶醉在美妙的乐曲中。约过数分钟,他钻出冰洞,继而在冰上打坐。我忽然想起,此人见过。去年一个冬日,天下了纷纷扬扬的大雪,他赤膊光着脚丫,在冰河上行走、跑步,接着以太极“站桩”之势,纹丝不动。一会儿,伸开四肢,前身贴冰而卧,一朵朵洁白的雪花,落在他光洁

冰河之约

万兴坤

的肌肤上。当时,他在冰雪严寒中挑战身体极限给我留下深刻印象。没想到今天我们又坐在冰河上相见。待他打完打坐,唠嗑时得知其名左飞,今年刚好五十岁,家住河边定慧公园附近。左飞平时修炼禅定,为探索冰上运动的奇妙,尝试把禅定应用到冰术中。不管天气多冷,每天坚持到冰河做约一小时的冰术运动。他说,冰术讲究集聚能量,通过吸气,将能量吸收到丹田,呼气时释放能量,不至于冻伤肢体。经两个寒冬体验,左飞总结出冰术“七式”:即走冰、跑冰、站冰、坐冰、卧冰、仰冰、泡冰。到了冰河解冻,他又转入禅定修炼。

七夕会

随着 2022 年冬奥会临近,京城掀起冰上运动热。这些冰上运动爱好者与小小的、窄窄的冰河结缘,不约而同,只为圆冰雪之梦。



扫一扫,关注“夜光杯”

健康