



关注“新民银发社区”，  
就是关心自己，关心父  
母，关心父母的父母

# 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 217 期 | 2018 年 7 月 20 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

## 笔墨里的优雅人生

文/郑自华

退休多年了，一直想学一门技艺，于是选择了书法。总以为多写多练是不错的，于是每天对着帖写字，半年下来，沾沾自喜，觉得自己写得蛮不错了。一高人看了我写的字，意味深长地说：“你在‘错误的道路’上越走越远，学书法一定要拜师的。”醍醐灌顶，原来我的字根本没有章法，随心所欲。

于是拜师学艺，教授楷书的胡妙龙老师，气质高雅，满腹经纶。胡老师从一笔一画教起，于是我强迫自己每天写一个半小时的字，开始的时候枯燥、单调、机械，无聊得很，这恰恰说明自己内心的浮躁。

书法位列中国十大国粹第一，书法是有灵魂的文字，于是，我调整心态，在写字的时候，或播放一段评弹，或播放一首民族音乐，一支笔，一张纸，一本帖，写字时，种种的不快都抛在脑后，我现在觉得写字趣味无穷，心情放松愉悦。我享受这美好的时光，沉浸于物我两忘境地。

在练字的过程中，我感受到了我国传统文化的博大精深。三年下来，写的字擦起来，也有厚厚一沓。学习书法，有了寄托，性格也平和了许多，原本风风火火的我，随着年龄的渐长，不去计较那些无意义的事情，心胸也开阔了很多。

“优雅”不是写出来的，是熏陶出来的，是由内而外慢慢渗透出来的。书法班的唐志芳老先生，八十多岁高龄，学书法十余年，举手投足之间，仙风道骨，儒雅正气。我学书法才三年，觉得自己很充实。写书法的过程，也是不断纠正自己的过程，是一种心灵的涤荡，也是一种自我安抚、自我宁静的过程，并明显感到自己有点优雅啦！

## 一边品茗，一边阅读

文/曹国君

曾读到这样一段文字：“只要地球还在转动并具有地心吸引力，数十亿的芸芸众生就不可避免衰老。”既然由少变老至衰是人世间的铁律，无法抗拒，更无法逆转，那么，这晚年岁月里怎样优雅地变老，独享夕阳里的美景，就同样是每个人不可避免的一道选择题。

退休后，我仍兼做某单位会计，闲暇时，既爱喝茶，又迷恋阅读；更喜闺蜜送我一整套精美别致的茶具，于是左手捧茶具，右手翻美文，任浓郁的香茶从口中徐徐进入肠胃，悠长的思绪飘向海阔天空。此刻，阳光将我的身影一点一点倾斜，我心中早已物我两忘，变得一片沉静，眼前唯有一杯茶、一本书、一段唯我独享的宁静时光。

有时邀上三五知己去茶坊喝茶，那里环境静谧、幽雅，能使我“放下”一切，随遇而安。喝上一壶名贵的好茶，细细品尝其特有的风味，与众人谈人生、话历史、侃时事、论写作，这时我既聆听他人的高论，又亮出自己的见解，颇有一种既“放下”又“获得”的满足。雨天更是我的最爱，独自一人听雨、喝茶、看书、沉思，无人入侵我的领地，那真是心灵的放假。一种无拘无束的自由感能渗透身体每个细胞，让我深深陶醉在“宁静致远，天人合一”的梦境中而忘了归去。

有这样的爱好伴我优雅地变老，我深感满足。人生从旭日走到夕阳，对名利、地位、权势不妨看淡一些，看轻一些，及早从喧嚣的尘世中回归人性的本真。我们已不在乎一路走来的花朵与果实，在乎的是晚年的从容不迫，怡然自得。

晚年，谁优雅，谁幸福。

## 老少咸宜



编者按：  
“只要地球还在转动并具有地心吸引力，数十亿的芸芸众生就不可避免衰老。”衰老并不是件可怕的事情，我们可以在衰老的过程中，让自己变得优雅。如何优雅的衰老？本期 5 篇文章的作者，介绍自己退休的生活，或者品茗读书，或者用诗书来充实自己，或者吹奏萨克斯，或者写点书法，或者通过“会声会影”留住精彩岁月。几年下来，他们觉得自己有点优雅了。



(中)

## 今天，我们怎样优雅地变老



## 岁月从不败美人

文/刘笑冰

35 岁以后，很多人说我气质好。我想这应该是和我从小喜欢中国古典文学，尤其喜爱古诗词有关吧，所谓“腹有诗书气自华”嘛。

我一直将中国古典文学比作满汉全席，虽然制作费时费事费力，但却是最富营养最滋养人的。是啊，那些经过大浪淘沙筛选出的经典，包含了古人多少学问和智慧，我们从中获得知识，开阔眼界，宽广胸襟，淡化对名利权势追逐的欲念。这些都是一个优雅的人的必备条件。

人到中年猛然发现，书本居然是驻颜剂。很多年轻时的班花校花，几十年后会让重聚的同学发出“岁月是把杀猪刀”的唏嘘感叹。而有的人年轻时相貌平平，到容颜衰退的年纪却让人越看越觉得有味道，举手投足总给人一种赏心悦目的感受。不用问，前者早已远离书本，而后者一定是长年与诗书或其他高雅爱好为伴所形成的优雅高贵气质在起作用。

优雅，她是那么的宽松，无需遗传基因的作用，无论外貌美丑，你都有可能得到她。

优雅，她是那么的苛刻，再有钱再有权势，再有上进心，只要你是利欲熏心的，她就不肯附丽你。

优雅，无需巨额投资，却要长期投入时间去阅读、思考、汲取前人的智慧。

二十几岁时我是多么害怕迈入三十，因为我看到周围三十几岁的女人对自身利益过度维护显得那么俗气，我以为三十几岁的人都会是这样的；将近四十我知道了，人是可以透过外修内练延长青春的；现在，年届半百，我可以确信自己一定能优雅老去。因为人本不丑，而“若有诗书藏在心，岁月从不败美人”。

## 留住精彩岁月

文/林喜二

女人们天生爱拍照。赋闲的日子，手机里平添无数照片记载着时间的流逝。近十年单反都懒得用，电脑手机里海量的照片查阅和分享委实便捷，但久而久之也心生遗憾，这得来全不费工夫的一帧帧画面，反而不如插在纸质相册里的照片，一张接一张翻看来得有存在感。

还好有“小年糕”影集制作手机软件，可以轻松把照片以音乐短片重现，那不正是我要追求的“存在感”么？第一次，像做一盘大菜，我用二三十幅和母亲云南自由行在普者黑一段行程的照片，配以煽情的文字，再选取《时间都去哪儿了》的乐曲输入手机，揭盖生成短片的时刻到了，看到绝美的普者黑美景和永不分离的母女情荡漾在委婉的音乐里，我把自己都感动了。

收获亲朋好友的好评让我兴趣满满，再把自由行全程拿来一试，完整记录了那次难得的经历。之后，家庭聚会、同事好友的集体活动常被我演绎成十几分钟的有声影集，珍藏于朋友圈。

渐渐地，不再满足做“年糕”的固定模式，在偶然机会我了解到老年大学有一门可以自由采编剪辑的会声会影软件课程，通过学习我的技术大有长进，兴趣爱好也进入了更广阔的天地。

同道中人都充满生活的真性情，爱摄影、爱文字、爱音乐，高手们互相切磋，自编自导的曼妙有趣而多姿多彩的晚晴生活短片，传递着年轻、自信、爱和美优雅。

当你老了，头发白了，回忆成为刚需，愿那一部部有声有色的生活雅集像生命的礼赞，伴着你和爱你的人们，慢慢到老……

## 夕阳里的“萨克斯”

文/程介平

“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色。”四位老人，每个人都捧着一把硕大的萨克斯，来到碧玉湖畔，排成一排吹起了快乐四重奏。金色萨管在霞光下散发出耀眼的光芒，戴白手套的手指犹如四小天鹅，在按键上跳跃如快乐芭蕾。湖面微风扬起了他们黑色风衣的衣角，银色须发随风飘逸。湖面水平如镜，湖中倒映出蓝天白云层林尽染。薄雾缥缈的幽静山谷回荡起如歌如泣的悠扬乐声，引来无数路人停车驻足，鱼儿翘首洄游。那雄浑、低沉又不失激情的声音，仿佛是历经沧桑的老人在回忆多彩或多难的人生……没有时间和空间，只有心境和风景。他们不是什么乐队，而是我和我的“萨友”们。

我“六十学吹打”，把学吹萨克斯看作是陶冶情操、扩大交友面，享受退休以后自由生活的开始。夕阳西下，云霞隐没在高楼大厦背后时，我怀抱萨管出门了。走在白玉兰花开的路上、铺满落叶的梧桐树下，去幽静的张家浜、同济大学的樱花大道，甚至开车远赴滴水湖、“圆陀角”找朋友互练“对吹”。当一曲委婉悠扬的《映山红》从手中的萨管里缓缓地流淌出来时，我完全陶醉在了自己的“魅力”之中，不但自我感觉良好，还常被社区邀去表演。面对人生不一样的又一个开始，成就感满满的。

其实，老年人本身就是一尊独特的“萨克斯”。它不只有金光闪闪的外表，它吐纳了太多风雨磨炼的温厚气息、看透世事风景的从容，释放的是只属于“萨克斯”才有的成熟人生的共鸣。欣赏我的人说我吹的不是萨克斯，而是年轮，是优雅，是自娱自乐。