



别误会，我不是为广场舞大妈争场地的事来打笔墨官司的，我只想谈谈个人对广场舞的认识，并为之呐喊几声。

我与老伴是从金山出外工作退休后定居松江的，可以说是举目无亲，孤家寡人。一开始还可以，与女儿一家同住，买汰烧，带外孙，忙的背后是天伦之乐。一晃就是三年，外孙上学了，每天只需去学校接送一次，女儿家搬走另住，每天那整块整块的时间如何打发就成了我们俩最头疼的事情。无奈，每晚两人便出门散步，散着散着，老伴被地铁站广场上的广场舞大妈俘虏过去了。

老伴也曾经动员我与她一起跳广场舞，我一看队伍里几乎是清一色的娘子军，我想我又没洪长青那几下，哪敢去当老娘们的“党代表”。再讲，我曾经是中学篮球队的队长，如此不登大雅之堂的雕虫小技，壮夫不为。而且那时跳的是佳木斯快乐舞步健身操，多耸肩摇胯扭屁股之动作，俗称“僵尸操”，看着都倒胃口，我，一个大老爷们，哪里接受得了？不过，为了打发时间加上讨好老伴，我基本上每天都去给她“伴舞”——也就是坐在广场边长椅上，一边抽烟一边欣赏大妈们的“精彩表演”。

记得也就两三个月辰光吧，我终

为广场舞呐喊

文 / 朱正安

于坐不住了，也蠢蠢欲动了，不知不觉中我就成了广场舞队伍中的一个。

实践证明，这些大妈们跳的广场舞，看起来简单跳起来还真蛮难的。一开始，也许是我老了手脚不协调了，加上害躁心慌，总是牵手划脚畏畏缩缩地，做出来的动作也就不到位甚至滑稽可笑，便引起大妈们的嗤笑。一听得嗤笑，我越心慌，心越慌，做出来的动作就更加离谱了。

跳广场舞的队伍也有讲究：按纵队前进，前面由年纪稍轻身材好看动作规范穿统一服装的“正规军”方队领操，我们这些杂牌军游击队就排在后面跟着她们比划。是人都有上进心对吧，为了看得清些，学得规范些，大家都爱一个劲往前凑。我也是凡夫俗子一个，自然也想挤到前面去，可是就因为我人高马大，便又引起来了大妈们的不满和围攻。她们说我背脊骨像排门板，把她们的视线全挡住了。她们说跟在我后头做操，她们就像赵本山小品《卖拐》里的范伟，原来自己做得蛮规范的嘛，哪能一跟上这个白头发表老头（她们在背后对我的称呼）就把动作跟着做歪了。我还能怎样？只有忍气吞声向后退了。

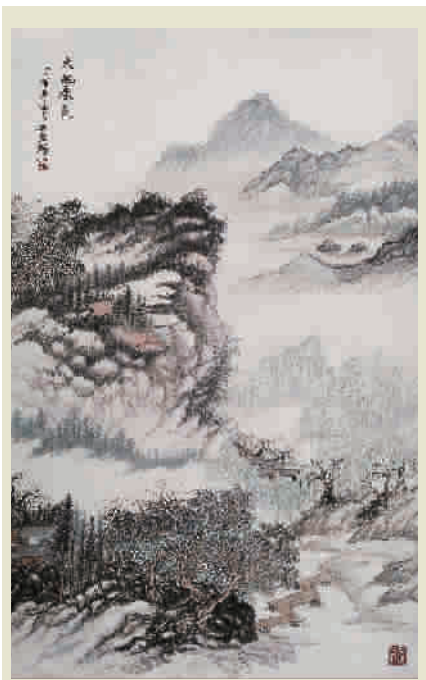
光阴似箭，六个春秋过去了，如今我们的队伍已发展到好几百人，跳的舞也由“僵尸操”进展到“第十三套中

国梦之队快乐之舞健身操”了。

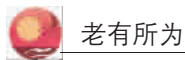
毋庸置疑，我的“舞姿”早已大有长进，一位带队的就曾经发给我一张表格让我填写，说是要给我发统一服装，提拔到正规军中去领操，要不是我打听到那衣服自己还要掏点腰包，我就……不过，我早已融入到这支队伍中了，我为广场舞大妈乐观向上锲而不舍的精神所折服，同时也为这支队伍的发展壮大忧心忡忡。

是的，我们的队伍确实越来越庞大了，有不少中青年也已加入进来了，可是从整个队伍的性别组成来讲，像我这样的广场舞大伯还是寥寥无几，充其量不过 5%！因此我想，党和国家已经把“健康中国”上升到国家战略地位，我的哥们兄弟怎么还无动于衷呢？试想，没有我们这些老头子的参与，那还叫“健康中国”吗？再说，我们不能让这些老婆子把广场舞垄断了呀，我们也要撑起另半天啊！

而且，广场舞的的确是强身健体的好项目，别的不说，我老伴就从我自从参加了广场舞，身材一年比一年挺拔——哦不，我读过《邹忌讽齐王纳谏》，自己老婆的话不可全信，不过最近从西北来沪看望我的一位老同事也是这样讲的，他见到我的第一句话就是：“唷！十年不见，我以为你早已腰弯背驼了，怎么比以前还直溜啦！”



大地春色（中国画）
王宏瑞（77岁）作



陕西老乔的美食视频在网上火了。从 2016 年 9 月起，老乔作为儿子的搭档，在直播平台上教做陕西美食，儿子录制教程或者全程直播。他喜欢在吃面的时候喊上三句陕西方言“嘹咋咧”“美得很”“再来一瓣蒜”。独特的直播和视频，父子俩的默契配合，让两人在短短 10 个月的时间就收获了 200 万粉丝，其中大部分都是年轻人。

当下社会，新生事物层出不穷，微信、直播、微电影、短视频等很受大众的喜爱。虽然爱好者以年轻人居多，但中老年人同样可以紧跟潮流，潇洒玩一把。一方面，在视频上可以向他人展示的不仅有青春容貌、曼妙身材，还有生活的经验和人生的启迪，这方面老年人最有发言权了。老年人阅历丰富、做菜拿手、生活有道等，都是直播或是制作短视频的好素材。另一方面，老年人有时间可以学习和制作这些视频内容，而且花费不多，却大大丰富了老人的晚年生活。

从博客、微博、微信到直播，可以说，老年朋友掌握这些新生事物的好处还真不少。一是通过学习和玩转这些“新科技”，可以让自己终身学习，不与时代脱节。二是这些新潮玩意的互动性都很强，老年人坐在家中就能与自己的子女、亲朋好友，以及天南海北的网友们交流沟通，晚年生活一点都不会寂寞。三是老年人也可以通过这些新媒体展示老人的风采，使大家都能看到新时代老人的精气神。

另外，老人要想学会这些“高科技”，必然要向子女，或是其他年轻人取经，有时候也需要他们的配合或技术支持，这样，老年人就会显得更有朝气与活力，也和谐了家庭关系与社会关系。所以，对于新潮事物，老年人也不要一味地加以排斥和拒绝，如果你能持有一种包容开放的心态，你就会发现一片新的天地，你的生活也可能由此变得更为精彩。



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

老人也可以玩新潮

文 / 邓为民



八卦阵与一尺把手

文 / 吴凤珍

儿子在我家的客堂里用椅子摆起了“八卦阵”。只为之之前，我因有病且腿无力，在两天内跌了三次。住院后刚出院，他担心我再跌，便搭了这个“防跌八卦阵”。

“八卦阵”的中心是一只较大且重的单人沙发椅。我走在这客堂里的任何角落，若然感到脚下不稳了，可以抓住任何一只椅子站稳了，再过渡到这中心，那就不仅安全了，在那儿，可盘桓歇脚：还可撑、可靠、可抓、可抱，兴来时还可来个葛优躺！我把它称为“歇脚亭”。闲适时可坐在这儿欣赏风景——客堂里有着温馨的些微的书香味儿：四面墙上挂着有先师赠的墨宝，还有友人题寒山寺的对联，再有春光无限好的国画等洗涤俗肠的宝物。虽无秋菊与东篱，却也可以悠然见虎丘山！

上天在一样样地收回我的青春各功能，尤其是这一狠招——没收膝关节的力量，有了这个儿子搭的八卦阵，我偏要坚强地屹立在这个地球上，绝不再跌倒。这“八卦阵”的防跌功能可好着呢！

腿脚不便，外出如厕尤为不便。一次我去一个老人疗养院疗养。疗养院里有个幽静的阅览室，是我最喜孵的地方。一日，读到趣处时，不巧，内急了。只得进公厕，进去一瞧，倒吸了一口冷气，原来这个公厕蹲位旁没有把手。上了年纪的人怎能蹲得下呢？我尝试着蹲下，可腿已老化得实在没法儿蹲，只得回宿舍。事毕，再想回到阅览室，已折腾不起了。呜呼，我那读到半途的妙文章，我心痒难搔哪。在专门接待老人的疗养院里，厕所没根把手，老人们无法使用，实在有些荒唐！



迟发 50 年的毕业证书

文 / 陈建年

去年入秋后一个星期天的早晨，天气突然大幅降温，还下起了淅淅沥沥的小雨，一群头发花白的男女老者却兴致勃勃，从四面八方来到虹关路上的华东师大一附中校园。原来，经过多位校友策划，筹备多时的 1967 届中三年级毕业 50 周年纪念庆典这天在这里举行。

跨进校门，佩戴上当年引以为傲的附中校徽，跻身 in 久别重逢，相互热情问候的同学当中，我恍然又回到了 50 多年前，背着书包跨进附中校门的日子。

庆典办得简朴而隆重。礼堂前方的屏幕上轮流放映着当年学校领导、任课老师的照片和同学们在不同时期、不同场合的合影，展现着我们的青春年华；老师代表、学生代表和校领导的发言抚今追昔，热情洋溢；同学自演短小的文艺节目，抒发情怀；全年级同学和老师的合影，留下了这一难忘的时刻。

但最让我感动的，是收到了那张本该在 50 年前发放的毕业证书。这份纪念版的毕业证书上，贴着自己年轻的照片，学校的钢印、校长的签名和印章清晰可见，明白无误地证明了我们曾经的初中学历。

1967 年，我们本应初中毕业，但学校全面停课，一切秩序全被打破。直到 1968 年下半年，我们才被逐步分配到工厂、农村参加劳动。同学们陆陆续续、三三两两地离开学校，没有人为我们举办任何仪式，更何谈发放证书。

我们虽然顶着“知识青年”的头衔，却深感知识的不足，总盼着能继续中断的学业。随着“文革”结束，国家形势的改变，许多人纷纷以各种方式努力补上文化知识这一课，也为在母校打下的学习基础感到荣幸。以我自己为例，先上了两年业余高中，再通过成人高考上了业余大学，取得了大专学历，并通过工作实践，获得了高级职称。

同学们大多有着相似的经历，不少人成为专家教授、技术骨干、业务能手、成功人士，但拿不出一张初中学历的毕业证书，这始终是我们的心头之痛。当天的庆典，无疑弥补了我们的遗憾。

为了这份迟到了 50 年的感动，我们班级的同学特地聚在教室里举办了仪式，由当年的班主任、年过八旬的潘漱中老师亲自为到场的同学一一颁发毕业证书。每位同学来到潘老师面前，深深鞠躬，双手接过证书。潘老师同样鞠躬还礼，然后师生合影。一旁同学用相机、手机记录下这一难忘的时刻。

座谈会上，师生们一起回忆起 50 年前的点点滴滴。大家对潘老师上语文课时的严格要求记忆犹新：每篇作文错别字不能超过 4 个，否则就批为不及格。

潘老师语重心长地说，同学们 50 年前相遇是缘，50 年后相逢是情，希望大家珍惜当下，过好精彩的余生。这恳切的话语和珍贵的毕业证书一样，将成为我永远的珍藏。