

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 20 期 | 2014 年 8 月 3 日 星期日 主编:龚建星 责编:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

银色专列

崇明两项目为上海养老产业“投石问路”

崇明已于 2010 年成为我国第十五个“中国长寿之乡”,且是中国唯一的“长寿之岛”。据崇明县发展和改革委员会透露,目前,崇明已有两个全生态养老社区纳入规划方案。一个是陈家镇养老基地产业项目。据相关负责人介绍,该项目目前已基本“敲定”,今后这里将构建起大型的高端老年居住与护理社区,大致划分为居住、服务、医疗三大核心区域。另一个项目是上海实业东滩投资开发(集团)有限公司的“东滩长者社区”,由美国珀金斯伊士曼公司负责社区的整体方案设计。今后,东滩长者社区可能成为“领跑”中国的养老项目。(杜烨)

“健康传递”为老递健康

日前,大桥街道推出“健康传递”活动,使老年人能在炎炎夏日享受社区带来的健康礼物。“健康传递”旨在使不同年龄阶段、不同活动能力的老人都能学会一门健康养生操的技能。为此,街道招募了以老年协会会员为主体的核心志愿者近 100 名,经过集中培训在社区上岗。据统计,活动开展三个月来,先后有 4000 多名老人接受培训,受益人数占老年人口的 10% 以上。(魏鸣放)

为“爱心理发屋”点赞

针对各社区高龄且行动不便的老年人理发的烦恼,高境镇社区办推出了“爱心理发屋”——免费理发进社区。三年来,志愿者理发师康师傅每月固定 15 天时间,到各社区为 80 岁以上及行动不便的老人理发。到“爱心理发屋”来理发的老人络绎不绝。虽说是公益活动,但康师傅的热情服务态度丝毫不减,还亲自搀扶老人入座,碰到行动不便的老人,他还上门服务,老人不禁为其点赞。(丛歌)

让独居老人安度盛夏



连日来,嘉定安亭镇玉兰第二社区志愿者来到独居和困难老人家中,义务擦洗空调、电扇以及检修电器线路等,让老人们安度盛夏。(刘必华 文/图)



读书
会开讲



读书
会中场休
息时,老人在
打乒乓

普陀区长征镇北巷居民区有个“青松读书会”,每周四“开场”,谈天说地,论古道今,参加者清一色是七老八十的老头老太,年龄最大的 82 岁。他们中不乏各个领域的“资深人士”,有丰富的人生阅历和厚实的文化底蕴,在活动室里,他们或嬉笑哄闹,或严肃辩论,或油盐酱醋,或思考人生,有时也争得面红耳赤,但最后都以抚掌大笑而握手。9 年来,老人们以文化为主线,贴近生活,关注热点,以读书会友,以探讨交友。

1 轻松的“故事会”

读书会之所以叫“青松”,是因为 20 多名“会员”都是老人。其中年纪最大的是 82 岁的周世昌,最小的是 69 岁的祝朝华;有退休老师、高级工程师,还有医生、会计。

读书会也很“轻松”。7 月 10 日上午 9 点多,我走进梅川路 999 弄金玉苑内的北巷居民区活动室时,老人们闲聊好世界杯足球赛的“山海经”。主持人汪佩琴感叹起了买菜贵。“早上刚买了几棵青菜,2.8 元一斤,剥掉老叶子,要 5 元多一斤,不知道哪里能买到既便宜又好的青菜。”一石马上激出涟漪。张阿婆马上支招:“我常在长风菜市场买菜,哪有那么贵。”大家你一言我一语争论起来。“大家别吵,听我说!”79 岁的奚秀芳阿婆把大家的争论压住了:“我告诉大家一个好地方,汶水路莲花公寓旁边的菜市场,那里是第二个‘曹安市场’,我买过卷心菜、青菜、土豆什么的,几乎是我们这里菜场菜价的一半。大渡河路坐 551 路或 856 路,家乐福那里下,再换 768 路就到了。”奚阿婆还劝大家,人老腿先老,必须多走,多锻炼,人才健康。

大家嬉笑哄闹间,突然话题转入了卢沟桥事变,又关注起最近日本的举动、美国的态度。气氛严肃了,一时抨击声不绝。几分钟,又说起现在买衣贵,照顾第三代孩子的幸福和艰辛,怎么用面包机做蛋糕等。话题从中到外,道古论今,无所不有。“我们读书会不提倡死读书,可以是‘山海经’,可以是‘故事会’。”被封为组长的汪佩琴告诉我,只是有一样,不能是“张家长李家短”,而是以文化为主线,贴近生活、关注热点。

9 年前,读书会脱胎于小区里几名老人的闲聊“议事”。“后来人数逐渐增多,话题逐渐多样,大家觉得挺有意思的,开始寻找合适的场所,并取了个很雅的名称:青松读书会。”北巷居民区党总支书记兼居委会主任胡祖明告诉我,老人们站过花园、呆过车棚、借过昂立多邦公司的会议室、坐过上钞苑的老干部活动室,去年 10 月,他把老人“送”进了金玉苑刚装修好的活动室。从此,老人每两周“读书”一次改为每周一次。

2 实用的“讲谈会”

这天的读书会是“自由漫谈”,下周则是“主题讲谈”,两者穿插进行,每周一次。读书会的会议桌已成为每个人的“讲坛”。做“主题讲谈”最多的估计要数 78 岁的葛象昆老伯了。葛老伯曾在真如中学做了 39 年历史老师,头发花白,有关历史的知识、故事装了一脑袋。问他做了多少场主题讲谈?“我也记不清

轻松的

青松读书会

文/图
子丑



读书会每次讨论
的话题都记录在簿

了。”不过翻开记录,“古罗马文化”“荷马史诗”“四大文明古国”等话题后面的备注,都是他。“每次讲课 1 个小时,备课至少要花 4 个小时,有时还要查资料。不能敷衍、马虎的。”

说起自己曾作的主题讲谈“怎样识别假币”,74 岁的桂应琪老伯不无得意。他原在上海印钞厂工作,是制版方面的高级工程师。那天,“课堂”里济济一堂,座无虚席。他精心拍摄了照片,制作了幻灯片,讲解人民币上被特别“设计”的一处处地方,并让老人自己拿出钞票,并对假钞,感受手感线、安全线、全息文字、互补对印、变色、水印等多方面的细节,识辨真伪。一堂课下来,他“传授”了 4 个方面、几十种假钞鉴别方法。“准备了 3 天挺累人,不过很值得。”奚秀芳阿婆退休前是一名心内科方面的副主任医师,她的一次次讲谈,围绕了冠心病、老年痴呆症、高血压等的防治和治疗,以及各种食品安全常识,给大家上了不少“科普课”。她还是做点心、蛋糕的高手,每次都让老人们听得津津有味。最近,“主题讲谈”还做过雾霾、乌克兰问题、脑健康等话题。

3 旅游的“推介会”

读书会以“文”会友,倡导健康的生活。这其中,旅游也成了大家热议的话题。

汪佩琴和桂应琪是对夫妻档,也是足迹踏过 51 个国家的花甲背包客。从 2003 年起,两人开始出国游,最先到欧洲,足迹逐渐延伸至非洲、美洲。“攀岩、潜游这种刺激玩法我们是不要的,我们喜欢人文、历史古迹、艺术等。”所以游线以领略各国的风土人情为主。很多国家给他们

留下深刻印象。“文莱是个非常富裕的国家,那里马路上都是汽车,没有行人,但不堵。”“雅加达却相反,交通堵塞成了城市顽疾,半个小时的车程要开 3 个小时。”回到上海,他们将沿路风光和人文景点从相片中挑选出来,配上当地的音乐,在电脑中制作成漂亮“音乐相册”,放给老人们听。但他们旅游只是观光,最爱的还是家乡长征镇。有几次汪佩琴问年轻人,你们喜欢去国外还是留在上海?年轻人多喜欢去国外。“那

为什么很多人逢年过节通宵排队,挤一身汗也要回老家?”她说,你的根在哪里,牵挂就在哪里。于是,身边的风景也入了相册,他们把长征镇最美的建筑制成音乐图片《长征镇魅力》。还有一对旅游达人夫妇,吴兰根和杜惠兰,也跑了 20 多个国家,他们每次都所见所闻与老人们分享。往往这个时候,读书会就成了旅游“推介会”。被封为“秘书长”的朱秉国每次鞍前马后做好会议记录,也积极组织出游。最近,“历史权威”葛象昆探路后,老人们在甘泉新村附近参观了一处元代水闸遗址。他们还去过召稼楼、浙江象山、浙江长兴旅游。老人们说,防老先要防腿先老,出门旅游一次不容易,平时伸手抬腿也很重要,于是每次读书会进行 1 个小时,就中场休息,打乒乓,散步。

每次聚会,若有人不来,大家就打电话去问候。因为这里有群“话得投机”的老朋友。采访结束前,我惊讶地得知,读书会中个别老人还是“外援”。80 岁的陈浩泉几年前搬到了静安区新丰路;属于另一个居委会的居民奚秀芳,每周也都来“报到”。为什么?看他们谈得激昂,辩得激烈,充实热闹,老有所学,答案就不言自明了。

汪佩琴在记录
话题内容

