

# 老年个体户, 志愿者中亮丽的风景线

文/陈雨沪



## 老年观察

4月15日,是个体工商户“学雷锋”志愿者爱心活动日。这一天,上海各商业街上,到处可见由个体协会街道分会组织的志愿服务点,他们以真诚的服务,赢得数以万计市民的喜爱和认可。特别让人感动的是,一批年事已高的个体户,他们那种感恩、回报、奉献的精神。不少人也或许对个体户不屑一顾,更有人将之等同于坑人户、黑心户。确有害群之马,让众多诚实守信、勤劳致富的个体户蒙受不白之冤。然而已经坚持了20年之久“学雷锋”活动的老年志愿者们,他们以特有的方式展示自己的情怀,希冀通过微薄而实在的服务,如同滚雪球一样,让社会让大众获益,还个体劳动者本真。

感恩型是老年个体户参加志愿者活动的一大动因。有位老年个体户说,当年举目无亲来上海谋生,是浴室那些上海师傅送衣送被让我有了安身之地。今天参与活动,就是用感恩来报答。在虹口从事皮鞋个体经营的刘师傅来自安徽,是上海弄堂里一位老党员收留了他。他说,为家境贫寒和孤寡老人免费修鞋送双棉鞋什么的,就是在感恩共产党,感恩大上海。正是这种朴素的感恩,20年“4·15”活动有了越来越多的参与者。据了解,在个体工商户志愿者队伍中,60岁以上的老年个体户占到4成左右。他们表示,年纪大了,但感恩社会回报市民是一辈子的事情。

奉献型是老年个体户参加志愿者活动的一大特点。如果说一年一度的“4·15”现场活动是感恩社会的大舞台,那么天天“4·15”才是老年志愿者们奉献社会的真情所在了。崇明城桥镇理发师钱师傅规定每月15日是免费理发日。那天来了一位“土豪”模样的顾客,他说,出三倍钱先给他理发。钱师傅说,对不起,还有2个等着呢,你请到其他理发店吧。嗨!有钱不要,为残疾人免费剃头费时费力图什么?此时,残疾人的家属也感到过意不去,就说,钱师傅先为老板理发吧!不,钱师傅婉言谢绝。实际上钱师傅免费上门理发服务的范围早已超出城桥镇,最远的在二十几里外的绿华镇。如今像钱师傅那样不图钱,义务服务的老年志愿者层出不穷,他们用独门手艺,定点定时到社区、到敬老院、到学校、到军营等,无怨无悔地干了十年十几年,从传统的理发、修鞋修伞、修自行车、修眼镜修表,到时尚的食品安全、法律顾问、企业管理、消保维权,以及旅游、摄影、茶文化等咨询服务,服务受益人数达100多万人次。

价值体现型是老年个体户参加志愿者活动乐此不疲的一大特征。为市民之所需,许多人宁愿自家店铺天天关门;不单自己参加,还带领家人或团队;不单出力流汗,还慷慨解囊,这种投入已扩展到日常生活中。他们把体现价值化作一种精神、行为方式、生活态度。他们把利润的一部分投入公益和慈善之中。有的经营并不赚钱,他们还慷慨解囊。党员赵经理就是典型代表。她从事卖菜到经营一个饭店,20年来,默默地不断将小爱化成大爱。85岁高龄的张玉阿婆拉着赵经理的手说:“虽然我没有子女,但是你就是我的亲闺女。”福利院那个55英寸的索尼大彩电只是赵经理出资购买物品中的一件。她说老人生活更加丰富美好,就是她的价值所求。没有豪言壮语,但从老年个体户中闪现的那道风景则绚烂夺目。



## 枫林小筑

南塘印社,因坐落在黄浦区南塘浜路上的上海老年大学而得此雅名,是目前上海各家老年大学中学员最多、办班时间最长的篆刻班。2007年,上海老年大学聘请了西泠印社社员、中国书法家协会会员李文骏老师开课教授篆刻。七年来,从最初30多位学员、仅一个班的冷门课,发展壮大到如今70多位学员、两个班级的热门课程。

学习篆刻首先要学习中国传统文化、文字学、古代诗词,要看懂古文字,阅读《说文解字》等经典作品;还要练习书法,学写篆文、反字;学习在印面上排版、布局,最后还要涉及到印面刻字的技巧,经历从临摹名家作品到换字练习再到创作的漫长艰苦的历程。

对于老年人来说,篆刻学习并不轻松。除了少数学员曾经接触过这个行当,大部分学员都是“八十岁学吹打”,一切从零起步。有的学员初学时感觉自己就像文盲,根本看不懂篆文,更谈不上书写出正确的篆文。有的学员甚至没有一点书法基础,老眼昏花,手抖力薄。

在最初半年的学习里,李老师要求学员们从刻写横、竖、撇、捺等线条开始打好基本功。他为学员讲解中国

# 古稀学印从头起

### ——记上海老年大学南塘印社

文/霜木

篆刻艺术的起源与发展过程,分析鉴赏从“秦汉古印”到近现代名家的作品,带领学员临摹一批印坛巨擘的精髓印作。有的学员在临摹时一遍遍刻写,手指被划破,刻出老茧子,有的眼睛不好,除了戴老花镜还配备了放大镜……

在李老师的严格要求和学员们共同努力下,开班不到一年,篆刻班就举办了《三字经》展览,第三年又举办了《千字文》展览。两次展览在校内引起了巨大反响,不仅使篆刻班的人气迅速攀升,也极大激发了学员们学习的兴趣,增强了学员的自信心。

从2009年起,李老师开始引导学员进行司空图《诗品》的创作。晚唐司空图的《诗品》将诗歌艺术表现手法分为雄浑、含蓄、清奇、自然、洗练等二十四种风格,每格一品,每品用十二句形象化的四言韵语来比喻说明。李老师要求仔细研读体会,并在各个品目中精心挑选出好句进行创作。

在创作过程中,李老师在每周的篆刻课上点评所有学员的作品,分析优缺点,还不厌其烦地帮助学员修改印稿。

篆刻班有学习数年的老学员,也有刚入学的学员,程度参差不齐,进

度快慢不一。李老师根据入门早晚、悟性高低,分类讲授,因材施教,以老人带新人,班级里形成了相互鼓励、你追我赶的好学风。

转眼四个寒暑过去。去年重阳节,海派美术馆《诗品·印韵——上海老年大学李文俊师生篆刻作品展》上,展出了南塘印社学员以《诗品》为题材创作的70多个立轴,数百方印兑和边款,数十册原铃稿和册页,以及100多方原石。

在此期间,一些学员创作的作品取得了优异的成绩。徐林、王久涛的作品分别入展“上海妇女书法篆刻展”和“上海书法新人新作展”,金守一、林德良的作品学员分别在“美丽上海——老年书画作品展示”和“2014年上海中华环保世纪行公益书法作品展”获奖。

不少学员学习篆刻,或是因为从小兴趣所致,或是因为学习书法国画落款时需要一个印章。但无论出于什么原因,学着学着都渐渐迷恋上了这门艺术。一位学员作诗曰:“到老了,倒忙了,忙什么,自找的,痛苦着,快乐着,方寸间,乐无穷。”南塘印社这一群白首人,在追求快乐老年生活,弘扬祖国古老文化艺术的同时,也在修炼着自己的心性,追求着身心和谐的境界。



## 信息窗

### 德国研发智能衣柜

德国慕尼黑理工大学研发了一款“智能衣柜”,它虽拥有普通衣柜的模样,但实际效用却比普通衣柜大得多,因为它拥有一套智能系统。如果老人出门忘了带手机和钥匙,或找不到老花镜,“智能衣柜”就会发出警报,内置的“定位系统”还会自动追踪那些被随意放置的物品。如果老人感觉不舒服了,“智能衣柜”探测到重大健康问题,还能远程联系医生或护士。

“智能衣柜”采用模块化设计,用户可以根据需要增添新功能。它内嵌平板电脑,里面存储了老年人所需的各种信息,包括天气预报、汽车时刻表、家庭电话等,只需点几下屏幕就可轻松获取。林庸 辑



## 生活小贴士

### 适当吃一些肥肉

日本对数十名百岁老人的调查发现,其中大多数老寿星除了爱劳动、爱活动、乐观外,几乎90%以上的人都爱吃炖烂的肥猪肉,而且没有一个得高血压、冠心病、肥胖症和动脉硬化的。

有关专家通过实验指出,炖了两个多小时以上的肥肉饱和脂肪酸可下降46.5%,达到最低点。而单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸随烹饪时间的增长而不断增加,在两小时时,达到峰值。这样,相当于让肥肉中对人体不利的因素(饱和脂肪酸和胆固醇)转化为对人体有利的因素(单、多不饱和脂肪酸),同时,炖烂的肥肉保留了猪肉原本的营养成分,而且胶质部分更容易被人体消化吸收。因此特别适合老年人食用。隋寅 辑



## 心理频道

# 放松身心,消除焦虑

文/倪蒙娇 崔丽娟

王老太太的儿子经常到外地出差,每回儿子离开家,她都会心神不定,晚上睡不好,吃饭没心思,整天神经绷得紧紧的,担心儿子坐的飞机会不会出事,在外面会不会遭遇什么不测。有一次儿子去美国出差了10天,王老太太竟然焦虑得吃不喝,怕儿子出事,整天就嚷着让他回来。等儿子平安回来后,王老太太已经又瘦又憔悴,终因焦虑太久撑不住而病倒,严重影响了老人家的生活质量和身心健康。

### 【心理咨询师的意见】

焦虑是个体在面临对自身会形成某种威胁的客观事物时,因自感无能为力而产生的。引发焦虑的原因很多,老年人对自己的身体和健康状况十分关注,会因为恐惧疾病和死亡而产生焦虑;退休后收入减少,意识到经济的窘迫也会使老年人产生焦虑;当老年人担心自尊心受到损伤时也会产生焦虑。严重的焦虑会影响人的正常睡眠和饮食,使人惶惶不可终日,进而损害人的身心健康。那么老年人如何消除焦虑情绪呢?

针对王老太太的这一情况,家人应该及时进行劝说,尽可能让王老太太意识到无谓的担心只会给自己和家人带来麻烦,与其如此,还不如把莫名的焦虑变成美好的祈祷和祝福。以后每遇儿子出远门,王老太太就可以进行积极的自我暗示,对自己说“儿子又出去看看走走了,祝他又学会许多好经验,祝愿他在外开心”。同时,为了丰富自己的日常生活,王老太太每天可以去干一些自己喜欢的事。这样,日久天长,当儿子再出远门时,王老太太就不会再像过去那么焦虑了,全家也得安宁。

消减焦虑的一个有效办法就是多做放松运动,当老年人发现自己正处于焦虑状态时,可以督促自己多从事一些有利于放松的运动,比如打打太极拳,到环境幽静的地方散散步,平时多做深呼吸练习,或者学习禅宗打坐等,以此来放松身心,抵消焦虑情绪。这些运动老年人不仅在有焦虑情绪时可以一试,平时也应该多让自己从事此类活动,既修身养性,又可防止焦虑的“侵犯”。