

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 64 期 | 2015 年 6 月 28 日 星期日 主编:龚建星 责编:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn



老少咸议

“无龄”面面观

文/陆华芬

对于“无龄感”这个话题,我想到了以多快好省的方式——在微信上做个民调。于是,给圈中 12 位已退休的朋友,发出问询。其中八人及时回复,占比三分之二。限于篇幅,现择取三位原汁原味的语录。

S 男,大学同学。爷爷辈,孙子入读幼儿园。几年前就拉起了一支基本由发小组成的乐队,天天在公园里练习。后技艺见长,时常受邀到街道、地铁站义演。平时在微信圈一向作壁上观,只传自己的演出图片及微视频。好秀!没想到这次第一个回信:“已忘记了年龄。自我老了不知道,肌肉依然发达,头脑依然简单,生活依然平淡,红颜真的不少。”趁势又发来几张这两天的演出图片。

L 女,堂妹。事业单位退休,外孙女满周岁。素喜旅游及玩些小情小调。每到圣诞节她总不忘在家中装饰一棵圣诞树。她的回复是:“年龄分生理和心理。生理年龄肯定有感觉,但我的心理年龄一直很年轻,会活在当下,享受生活中各种美丽、美好、美妙的事情,不放弃对美的要求,对精神的追求,就算是我心灵的奢侈品吧!简·爱从少女起,就是我的精神偶像,赫本是我形体偶像。榜样的力量是无穷的!很相信相由心生。做一个善良的女人,保持微笑。我会更努力!”哈哈(龇牙表情符号)

J 女,老邻居。孙子快半岁了。企业退休,目前一周五天,帮助媳妇一起照顾孙子。回了一句:“没感觉。”外加一个表情符号:一男孩双手枕头下,仰面朝天躺着,还跷了个二郎腿,抖法抖法。口中念念有词:“该吃吃,该喝喝,遇事别往心里搁。泡泡澡,看看表,舒服一秒是一秒。”

由此看来,对于“无龄感”,各有各的体验、认知、喜好、精彩,基本上还是循着各自的人生轨迹、兴趣爱好而延伸展开。

服老

文/赵春华

我今年刚过不逾矩之年,身体还算健康,但是已经有了精力不济的状况。应该说,我有点不服老的经历和想念的:我 54 岁赴西藏二十余天,去拉孜,到定日,最后登珠峰大本营(海拔 5200 米)。55 岁才学驾驶。那时,我把在江西工作时学会的二堂练步、小八极、大八极打得风生水起……

退休后,我还在做点小事,颇能应付;渐渐地,马步不蹲了,旋风腿不练了,但不服老的心态在,跟驴友去福建东海里的东甲岛睡帐篷,去江西婺源徒步数十公里看油菜花,发了诗兴,写过两组散文诗刊于《解放日报》朝花版。然而,年岁渐长,毛病来了,关节炎缠身,以至于嘉定区文联组织去三清山采风,我只能在平缓的路上走走,眼睁睁看着人家登山。大前年,我们几位好友上黄山,光明顶我是登上了,可歇了不知几回。

我清楚自己的年龄,当然也清楚自己的身体状态,不勉强自己做超越自己能力的事情。不能大活动就搞点小活动,我就坚持每周到江苏太仓野河浜里钓一天鱼,换换环境,呼吸呼吸新鲜空气,且坚持站着不坐;每周还要找好友喝喝茶;一周打一次麻将,不伤和气不破财,也是动脑筋的呢;基本坚持一两周写一篇小文章,千字之内,也是要开动脑筋的,使脑子不生“锈”,不得老年痴呆症。另外,现在尚能开车就开开车,进出方便些,好在现在驾驶年龄已大大放宽。

人老了要服老,但要在老境中活出精彩。

『无龄感』,你有吗?

最近,“无龄感”一词很流行。所谓“无龄感”,是指人在退休以后日常生活中出现一种“忘记年龄”的现象。应当说,它并非盲目地不服老,而是一种心理状态和生活态度。“无龄感”,对于已经进入退休行列的人来说,也许有,也许无。不管有还是无,我们认为都是正常的,因为各人的情况不同。那么,你的情况又是怎样的呢?说来让大家听听。——编者



“物质基础”成就“无龄感”

文/心友

说到时髦名词“无龄感”,身为花甲老人,对此一词,颇有体会。韶华荏苒,周围如我一般的老三届大都已归隐数载,独我尚退而不休,虽仍多有操劳,但亲友总是夸赞我不显老,面相比实际年龄小上十岁不止。记得携太太周游列邦时每每在组织自由爬山时,我俩几乎都是第一个登顶第一个下山。曾几何时,早早来到集合地点,气定神闲地看着青年密友、新婚情侣、中年夫妇们气喘吁吁地迎面走来已成为了“新常态”。殊不知,我们在登山时完全没有刻意抢道争先。

想来我俩屡拔头筹,让己、让人感觉“无龄”,也在情理之中。家中“面嫩”者不仅止于我,据群众“反映”,妻儿皆有不老童颜。所以如此,自然事出有因。数十年来,家中基本做到以下四点:首先是切实严格遵守的规律生活,每日保证 8 小时睡眠,且熄灯、起床的时刻皆有定数,若非紧急情况,基本上不因节假日而随意变化;其次,尽量不在外就餐,只要时间、精力允许,就自己买汰烧,食在家中,安全、卫生、营养、随意;再次,利用一切可能的时间做家务和锻炼身体,同时兼顾思考、阅读、写作等,让心、脑、肢都勤动起来;最后便是知足常乐、与世无争。当然,没有家人间的互相照顾、关爱和理解,做到上述四点几无可能。可见,人要到达有点“无龄感”地步,是需要一定的“物质基础”的。

总想做点什么的人

文/秦来来

年过花甲,我怎么也不相信我“老”了,也没有感觉自己“老”了。因为所有的机能,包括思维、体力,依然像以往一样,没有“老化”的征兆。

我突然想到那首歌,有句歌词是这样的:“我真的还想再活五百年”。

活着干吗?“活”着就是“干”。上海人说的“生活生活”,“活”是“生”出来的。

在上海市群艺馆领导的支持下,我整理、充实了我的“海派文化讲座:“大世界的前世今生”。为适应社区讲演,我增强了它的通俗性、故事性、趣味性、知识性融合的特点,尤其是配上我一口道地的上海话,去往全市各个社区讲演,短短四五个月,已经讲了 20 余场。我感到欣慰的是,不管白天、夜晚,也不论天晴、下雨……每次来听讲的听众有多、有少,可是中途退场的基本没有;其中也有党政机关部门请我去讲演的,同样得到听讲者的好评。上海电台新闻广播(FM 93.4)对这个讲座进行现场转播,并在次日“海上畅谈”(东广新闻台 FM90.9)重播。

“生,我所欲也;义,亦我所欲也,二者不可兼得,舍生而取义者也!”(孟子)人活百年已是大限,要活五百年那是痴人妄想;只是在自己有体力、有能力的时候,给大家做点什么,就行了。总想做点什么的人,是忘记自己年龄的人。

就差一条红领巾

文/金洪远

老友文达的策划,原化工局诗友在梅园茶室里庆贺“六一”。多年不见,虽说不少诗友头发花白,但相称还是“小”字开头。为我们续杯的女服务员抿着嘴笑告:看你们的热闹劲,就差脖颈上一条红领巾了。

诗友小俞开头炮:“遥想当年登诗台,豪气冲天慷而慨,如今识得真滋味,情到深处诗自来。”我也来了一首急就章:“1234567,老友欢聚庆六一。返老还童不是梦,就在今天梅园里。”颇有儿歌特点。王森老师是沪上著名的民歌大王,他前些年写的“三只小鸟”和“国旗国旗真美丽”在全国儿歌大赛中获奖,这天,他还为这次聚会写诗抒怀:“曾经天真又无邪,相聚特选儿童节。谈笑风生老变少,喜迎盛世从头越。”到底是老诗人,他才是“紧扣”了聚会的主题哩。

也许是服务员的“红领巾”一句点燃了小骆的灵感,他思索片刻便吟诵道:“文达小哥有创意,老友欢聚庆六一,周遭茶客齐喝彩,就差一条红领巾。”引得那服务员一迭连声夸奖小骆:“这位老先生脑筋哪能介灵光!”她还问我:“那一头银发的老人是谁?”我报了王森老师的名字,她摇摇头,但当我告诉她,老人是歌曲“戴花要戴大红花,骑马要骑千里马,唱歌要唱跃进歌,听话要听党的话”的作者时,她一脸惊奇:“是这位老先生啊。这首歌,小时候爸爸妈妈教过我的呀!”

尽管我们在生人面前都被称“老”,属于老字辈。但我们这帮相识了四十多年的老友,见面依旧是“小”字不离口。因为按照当下的说法,退休以后应该减去六十岁。呵呵,那我们也就 10 岁以下,正是脖颈上飘扬红领巾的时光啊。

还是续杯的服务员总结得好:“年龄不是问题,心态好,一切都好!”