



第二春

# 老年朋友的福地

文 / 初红

看新闻播报,2020年,上海将有40%老年人进入老年大学学习。想起不久前的一件事。

亲戚从北京来旅游。那天,在她面前“汇报演出”了一首稍有难度的歌曲“燕子”。一番夸奖后,亲戚流露出深深羡慕之情:“在北京就找不到你读的这种老年大学独唱班——去年我花了两千元请了个一对一的老师,只学了三个月……”

我不信,上了“搜狗搜索”。

输进“北京老年大学”,先跳出“北京市海淀区老龄大学”,细看后得知,该校以教书法、绘画为主,已成为老年书画专科学校;接下来的“北师大老年大学”,也是主攻书画,外加文学欣赏、英语……一圈查下来,真没找到市一级的、教授声乐的老年大学。

好遗憾!不知区一级、各院校街

道有否?

而后,输进“上海老年大学”,马上,“上海老年大学官网”呈现面前:分类设置了学校概况、课程设置、招生教学、教育研究、合作交流、风采展示;熟悉的校歌“金色的梦”映入眼帘;(总校)2017年春季招生简章已在上个月公布;“银龄课堂”“大学期刊”一课(期)接着一课(期)……

“这是上海市教委属下市一级的学校,每个区、大学还设分校,街道社区级别再有分校的分支;此外我们另有上海老龄委属下的‘上海老龄大学’……”主人的骄傲感顿时让我变成了“官方代言人”。

拿出登有自己学习体会文章的期刊,搞教学的亲戚频频点头,称赞编排精致有序,图文并茂,很有看头。“嗨,‘一只站在甘蔗梢头的小

鸟’,你们老师这样形容哼鸣意境,既形象又美好动人!”

我想带她去实地,去不同教室,去真真切切地感受那些老有所学、老有所乐的更加美好动人情景:热烈奔放的歌舞,默默安静的作画,抑扬顿挫的朗诵,专心致志的插花……

我们年轻时,工矿和插队;读书机会少,文化没氛围。老了老了,走进了盛世!

上海,海纳百川、海派风格的上海,用政府大力扶持、管理科学完善、覆盖各个角落的老年大学向所有愿意再学习的全国甚至全世界老年朋友敞开温暖怀抱。

而正值人生第二春的老年朋友,那些曾经的遗憾、生活的压抑,在这样一个充满活力的巨大平台上,得到了极好的弥补和释放……



老有所乐

# 退休了,别忘去喝喜酒

文 / 杜华赋

新年第一天,应多年好友刘兄弟的邀请,去喝了喜酒。

刘兄弟也真会选日子,既喜庆新年,又喜庆女儿新婚,真是双喜临门,那场面好热闹啊!

正因为是双喜临门,所以我又多喝了几杯酒。酒桌上,既为朋友而高兴,终于办好了女儿的终身大事;又为见到很多老朋友而兴奋,借酒恭贺朋友们新年快乐,身体健康!你说,这些酒该不该喝呢?

时下,有些人一旦退休,好像什么都“退”了:热情“退”了,什么事都不感兴趣;亲情“薄”了,亲戚之间很少往来;人情“淡”了,不愿参加朋友聚会,就连喝喜酒也东躲西藏的……如此这般,实在令人费解。

一个人在一个地方、一个单位生活、工作了几年乃至几十年,认识了很多,得到了很多人的关心和帮助,这是难能可贵的,是一生的“精神财富”,应当好好珍惜——尤其是退休后,和亲朋好友在一起的时间和机会少,就更显得弥足珍贵。

而这样的婚宴喜酒,绝大多数的朋友都会从四面八方赶来,这其实就是别人帮忙为我们把朋友聚在一起。好朋友多年不见,时常想念,喝喜酒聚在一起,叙叙过去的事儿;问问眼下生活、身体状况;彼此祝福明天家人幸福安康,子孙满堂……这样的好事,何乐而不为呢?再说,你以前嫁女儿接儿媳之类的大喜事,朋友们无论远近,不管忙闲,纷纷赶来

,你能欠这个人情吗?

就说刘兄弟办的这台婚宴喜酒吧:平时,刘兄弟待人诚恳,讲情重谊,酒桌牌桌缺他不可,钓鱼摸虾无所不精,因而朋友特别多。这天,周围的同事同学来了,几十里几百里的亲朋好友也来了。席间,几年几十年的朋友聚在一起,那种心情简直无法言表。我端起酒杯与一桌又一桌的朋友一一碰杯,互致问候。

这台喜酒,我不知道遇见了多少许久未见面的老朋友,也记不清和朋友们喝了多少杯酒,只觉得人晕乎乎的。唉,人生难得几回醉,何况为友谊,为晚晴……

嘿!记住哦!退休了,别忘了去喝喜酒!



金玉良言

# 我为什么从不抽烟

文 / 周凤银

我之所以从来不抽烟,主要原因有三:

其一,铭记章院长的规劝。章院长全名章逸,1947年,我在山东华东野战军第八医院工作时,他是八院的院长。新中国成立之初,曾任上海市卫生局局长。一天上午,章院长乘打仗间隙,给全院工作人员讲医学卫生保健课,当院长讲到抽烟有害健康时,他说:我给病人开刀时,常见抽烟者其肺部的颜色呈现“灰色”或“灰黄色”,抽的时间短为“灰色”,抽的时间长为“灰黄色”,如抽烟时间在20年或更长,这个人的牙齿、手指等处也会便成“灰黄色”(那时的香烟没有过滤嘴,手指容易被熏黄)。而不抽烟人的肺部呈“粉红色”的,属于健康肺。以上是抽烟与不抽烟的区别。如受到外界病菌袭击时,不抽烟粉红色的健康肺,由于抵抗免疫能力强,不会受袭,仍旧粉红色健康;而抽烟灰黄色肺,就容易被细菌趁虚而入。上世纪四十年代的时候,还没有听说过癌症,倒常听说“结核”菌,但那时患了肺结核就相当于现在得了癌症那样可怕,因为

那时没有针对肺结核的治疗药物。院长恳切而又语重心长地对我们说,抽烟确实是有百害而无一益,规劝同志们千万记住,并且终生不要抽烟,以保身体健康长寿。

其二,没有钱抽烟。那时,全军都享受供给制生活待遇,供吃供穿,供毛巾牙刷等一应生活必需品,反正全部都是公家供应,按时发给每个同志。那时钱财对我们来说,实在是个陌生稀罕的东西。有钱抽烟者,都是些在前线负伤后,进医院治疗养伤,伤病痊愈后留院工作,每月发有养伤费(又叫挂花费)。没有钱的抽烟者,只能相互间多照应,那时一支烟可以让好几个同志过过瘾,大家轮流着抽,你吸几口,他接着吸上几口。我在一旁观察,实在不舒服。我读过几年书,识几个字,在部队里是个所谓的小知识分子,哪好意思在众人面前伸出手,向对方要烟抽呢。本来就没钱买烟,又拉不下这面子,于是干脆就不抽烟了。

其三,环境不允许。战争年代,经常夜间行军打仗,行动绝对保密,不能暴露目标被敌人发现,所以规

定夜间行军时不许打手电,不许抽烟,否则要挨批评,如被发现两次以上者,即口头警告。综上所述,因此我从来不抽烟,否则明知故犯,自讨苦吃。

前几年,我住院普查,通过胸科CT检查,医生怀疑我的肺部有问题,按部署连续做了四次CT进行了深入细致的检查,最后终于排除肺部恶性病变,仅有“多发结节”无大碍,但要定期至胸科进行CT检查;另查出患有“慢性心衰”,要按医嘱定时吃药。医生说,亏得你从来不抽烟,否则就麻烦了,因为烟对肺、心都有直接伤害的呀!如今我已90岁,每年都参加体检,查出上述两种病情也已有5年时间,总的情况还算可以。我用本人切身体会,加上章院长所讲抽烟对身体百害无益的道理,奉劝大家万勿抽烟,保重身体。



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



李白《将进酒》

(硬笔书法)

陆小琦(71岁)作

# 老人老话(五十七)

文 / 张大成

爱情,有风有雨,就会开花;友情,无风无雨,才是鲜花。

自己的事情,自己都知道;自己的问题,自己看不到。

取经,是看别人的舞台;念经,要搭自己的平台。

冲动的后果,大多无法挽回;激动的效果,总是有意难回。

心傲,心地就小;心谦,心路就宽。

敏于听教,朋友多多;善于迟言,见解深深。

游山水,要看好风景;过日子,要有好心情。

越想说清楚,越是说不清;越是不想说,越能说得清。

心声比名声真实;心情比表情复杂。

人生的开始是阅读;新生的开端靠阅历。

阅读,可以增加人生的份量;阅历,可以提升生命的质量。

老好人的好,是和气;老实人的实,是本分。

只要绽放,花草也不寂寞;只要耕耘,人生总会热闹。

独自怀旧,只是思念;一起叙旧,才有思想。

苦茶就是茶之味;心累才是累之苦。

忙人容易老;心累是其源。

一杯香茗,可以品品人生;一壶苦茶,也能会会朋友。

香草不语,令人赞美;微笑无声,亲切感人。

气质是书,宁亏自己;风度乃诗,不亏别人。

新绿,总是春风先吹;心灯,要靠自己点亮。

## 寻找老同学

我们曾经是昌平中学67届初二(1)班的学生。我们班有40位同学,目前只找到18位同学,还有22位同学失联,他(她)们是,男生:鲁惠成、王彩生、张树德、冯永贵、葛松生、姜守渭、蔡顺兴、朱其跃;女生:张芝兰、薛华妹、周萍云、黎妙英、方秋萍、祁业琴、谈凤妹、陈美丽、李顺梅、张兆芳、金美英、金燕燕、陶美珍、邱九妹。

以上同学若见此消息后,可与班长联系,手机号:15001976580、18930075368