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

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 251 期 | 2019 年 3 月 16 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

一个不『下岗』的老人

——记九旬中共党员贺舜岐

文/李文娟

近 90 岁的老人还在工作？印象中这么大年纪的老人，不是步履蹒跚需人搀扶，就是坐在轮椅上需要推行。当然，也有例外。生活在新时代的贺舜岐老先生，原本是个“独唱”者，现今拉起了一群“合唱”的老年人，老有所为的旋律，伴随着美丽的晚霞，在我们这个城市回响……

为了理想“再上岗”

严寒冬日一抹阳光的早晨，尽管寒气逼人，我迎着暖暖的阳光出发，想早点见到这个活力不衰的他。噢，他叫贺舜岐，1930 年出生，中共党员，离休干部，住在杨浦区殷行街道。

贺老是中华针灸协会上海分会会员、上海耳穴学会会员，擅长针灸治疗。他从事中西医结合医疗工作 50 余年，有着丰富的理论和实践经验。2010 年，贺老来到殷行社区学校，对校长说，自己有一技之长，想创办一个社区按摩经络培训班。校长听了既高兴又为难——高兴的是，这是好事，理应支持；为难的是：一是社区学校办学经费有限，师资费用无法承担；二是贺老 80 高龄，身体吃得消吗？贺老一看校长的眼神，心里就明白，他对校长承诺，培训班的上课都由他来，不需要任何报酬，连上课的资料、讲义也由他自备；至于身体状况嘛，贺老抬起头，用拳头拍拍胸膛，大声说：“我一无三高，二无其他老年病，身体硬朗着呢！”校长喜不自禁：“好！就这样！”社区按摩经络培训班启动了。

从此，每逢周二上午，无论刮风下雨，贺老准时出现在社区学校的课堂讲台上。每周两小时的课程，贺老都是精心备课，光前后各种上课的讲义就有五本，每套印刷工本费 18 元。贺老信守诺言，免费发给学员一人一套。中老年常见病的预防、按摩和针灸，是贺老授课的重点内容。为了使每一个老年学员能听懂、学会，贺老把医学专用术语转化为通俗易懂的语言讲解，用人体模型或自己身体来做实验。互动式的教学，收到了良好的效果，许多老年人较快掌握了按摩、针灸技能。办了四年培训班，硕果累累，毕业的学员达 130 多人。

考虑到贺老年事已高，有关单位决定从 2013 年下半年不再办培训班。贺老非常想把自己的医学知识传承给更多的人，就找到街道老干部科。老干部科及街道为老服务中心的领导了解情况后非常支持，开办了“银发经络养生保健沙龙”，让学员们轮流做老师，贺老在旁指导，也是每周一次，每次两小时。这个沙龙一直坚持到 2018 年的夏天。

路途再远，不影响“上岗”

因为老爱人身体欠佳，2018 年的夏季，女儿特地将老两口安排住进了宝山的一家养老院。

人在宝山，心却留在殷行，因为贺老放不下街道的“银发经络养生保健沙龙”班……

九月初的一个星期二，下着大雨，保健沙龙的学员们都已经到齐了，大家纷纷议论说贺老不会再来了。就在这时，教室门徐徐打开，一个满头银发、精神矍铄的老人步履轻盈地走了进来。贺老来了！真的是他。大家先是一愣，接着掌声雷动，经久不息。贺老摆摆手，深情地说：“再过两年我就步入鲐背之年，我承诺过不到 90 岁绝不‘下岗’。能为老年事业出一份力，是我的快乐。”贺老从宝山来殷行要转几部公交车，不要说是年近九旬老人，就是年轻人也怕烦啊。街道干部对贺老说：“别乘公交车了，我们派车来接您。”贺老说不用了。街道干部只好说：“贺老，一旦需要派车，尽管说啊。”贺老“嗯”了一声，却一次也没有用过车。

从“按摩经络培训班”到“银发经络养生保健沙龙”，它们吸引了一批又一批的老年学员，其他街道包括外区的老年人，纷纷慕名来听课。每次上课，仅 30 人座位的教室，要增加座椅，挤满近 40 人。有的学员从闵行浦江镇赶过来听课，有的夫妻一起来听课。贺老对待教学是一丝不苟的，有时为了一个案例，他到图书馆查阅资料，一呆就是半天。所以，他讲课时，学员们连上厕所都不肯去，生怕漏了学习要点。

72 岁的曹阿姨，跟着贺老学习了 5 年。她对我说：“原来自己体弱多病，经常跑医院。心情不好，负面情绪还影响到家人。如今学会了自我保健，会拔火罐会按摩，身体健康了，每天心情都好了。在贺老的指导下，还学会了电脑和微信聊天。原本今天中午老同学聚餐，这桌大餐可以放弃，但贺老的课不听不行。”

一位姓曹的大姐，今年 59 岁，自嘲“帽子”大姐。原来她有头痛病，特别是夏天，一吹空调，头疼怕冷，一年四季都戴帽，大伏天也不例外，就医效果不明显。听说贺老的经络课很有效果，曹大姐于是慕名而来。现在她学会了按摩调理，发病率明显降低，气色变得红润，终于甩掉了帽子，变成了“脱帽”大姐啦。

25 名连续三年在培训班学习，并取得一定成绩的学员，领到了结业证书，这些学员特有成就感。贺老创办的“银发经络养生保健沙龙”班，被列为第一批上海老年人学习团队，曾被评为 2014 年度上海市老年学习团队第一名。

时时刻刻“在岗”

贺老有个习惯，只要外出，他随身必定携带一个小包，里面装着药水棉花球、金针，以便急救之用。

一次贺老路过中原路、嫩江路欧尚超市门口，见一女青年脸色苍白、昏迷不醒。他观察后，从小包里取出金针消毒后，为女青年扎了一针，很快她苏醒过来了。贺老叮嘱她的男朋友再去医院就医，检查心肺有无毛病。还有一次，贺老在海宁路看见有人围观，他挤进人群，见一女青年躺在地上不省人事，贺老赶紧在她的人中处扎了一针，不见效果，又在虎口扎了一针，前后一共扎了三针，同时不停地捻针。女青年终于醒过来了，随后救护车也到了。贺老将扎针情况向随车医生作了交代。贺老凡乘地铁或公交时，遇有人头晕和小孩呕吐，都会主动予以中医方式的治疗，并将注意事项告诉对方。

不到九十“不下岗”

贺老为了兑现不到 90 岁不“下岗”的承诺，保持在三尺讲台上最佳精神状态，平时注重锻炼和养生，耄耋之年学会弹钢琴和唱歌。他学弹钢琴不是为了赶时髦，而是通过双手之间的配合，来提升反应速度和捻针的控制精度，锻炼听力，提升记忆力。唱歌是为了歌唱时的唇齿舌运动、配合，保持口齿清晰、耳聪目明。

这两年，贺老也“赶时髦”学会了电脑和微信聊天，一方面是为了掌握更多的技能，另一方面是为了利用微信这个平台，建立多个微信群，目的是便于和学员沟通，能在群里解答学员提出的疑问，或把网络上看到的相关好文章，在微信群里推荐给学员。有一位学员几天没有上线，贺老觉得奇怪，就主动联系，方知他不小心摔跤骨折了。贺老不顾年迈，去学员家探望，并细心指导有助康复的按摩方法。今年初，贺老将养老院选择到了新江湾城，目的就是离上课的地点近。

贺老传授了中医技能，也留下了自己的人格魅力，影响了培训班的众多学员。如今大家以志愿者的身份，经常出现在公园、小区、老年活动室和托老所等，用学到的本领，免费为他人服务。

老老琐言

好心态

文/剑箫

常言道：心态好，什么都好。青年人如此，中年人如此，老年人也不例外。

什么是老年人的好心态呢？

喏，这就是：“生活其实没啥事，一辈子也就这回事！把每天当除夕；把退休当假期；把七十当十七；把老婆当恋人；把公交当奥迪；把家里当巴黎；把朋友当亲戚；把对手当知己；把同学当嫡系；把战友当兄弟；把自己当皇上……”

琢磨一下，这段顺口溜的“文眼”，实际上就是“化不利为有利”，也可以说“安‘贫’乐道”，甚至说有点阿 Q 精神。

你尽管可以说它太不现实了，太“自恋”了。但持有这种心态的人，至少懂得人生快乐的真正含义。有了奥迪不满足还想开宾利，住了大平层不满意还窥着独栋别墅……倘若整天陷在这样的痛苦烦恼之中，对于老年人的身心健康，实在是有百害而无一利的。

采访手记

暮年之歌

在采访中，我也和许多人一样，脑子里总有这样两个问题：贺老为什么这样做？贺老缺钱吗？事实上，贺老根本不缺钱，贺老是离休干部，两个女儿都在国外，常常寄钱寄物回来，希望自己父母静静地呆在家里，生活优裕地安享晚年。

贺老是为了沽名钓誉吗？贺老一生获得过各种荣誉。贺老不为名不为利，时刻牢记着职业赋予的使命，他为了践行“减轻病人痛苦”的理想与信念，以一个共产党人的世界观、人生观、价值观来要求自己，以一辈子全心全意为人民大众服务的精神激励自己，唱响了一曲让人敬重的暮年之歌。

一位多么可敬又可爱的老人！