



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 216 期 | 2018 年 7 月 13 日 星期五 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

漫步第二春

文/王妙瑞

退休以后的 10 年,是人生第二春不可错失的时段。

这个晚春 10 年很重要。一旦走上奔八的人生之路,想要随心所欲地优雅也就难了,所以把握好时间之窗是必须的。家里的积蓄除了维持日常开销和急用外,要舍得其他消费。我不赞成把省吃俭用下来的钱留给下一代。儿孙自有儿孙福。自己辛苦了一辈子,老了何必还要作苦自己呢?能让老年生活过得轻松而愉悦多好啊。我退休时房贷早已还清,女儿刚好出嫁,每月打到我卡里的养老金与年俱进,心里没有什么放不下的。微友们都认同要“穿好一点,吃好一点,玩好一点”。这三个“一点”反映了当下老年人思想观念的更新,也不失为优雅老去的一种生活态度和方式。

经历了改革开放 40 年的我们,过去奋斗过也吃过不少苦。如今政府对老年人特别关心,退休了有条件享福就要抓住,增加点个人的服饰消费、饮食消费和旅游消费等并不难。豪华的环球港离家很近,我常去,一边品尝咖啡,一边发微信给友人,悠闲自得的神态,自己觉得蛮雅的。点一份进口优质即食牛排,和小白领相对而坐,银发老人也蛮有腔调的。至于价钱嘛有点贵,但又不是天天品尝,有啥舍不得?兴趣来了,在小区门口坐上轨交 11 号线直达南翔吃蟹黄小笼去。喜欢买上海品牌服饰,老年人穿得好是一种自尊。特别青睐邮轮出游,先后去了日本和韩国观光,还准备坐邮轮环球游。

做一个有“三好”观的老人,翻开了生活新的一页,也活出了一种自在的优雅感。

笑对疾病去弈棋

文/范正青

岁月无情,人生易逝。日本作家村上春树说过,人不是慢慢变老的,而是一瞬变老的。怎样使自己“优雅”地变老呢?窃以为,优雅并不需要很高的学历、很多的财富和显赫的地位,优雅是一个人内心世界的外在表现,优雅与否关键在自己的心态。

人老怕病磨。一年多前,我患上高血压并引发脑血管堵塞,走路会跌倒,住院治疗病情有所好转。出院时医嘱,心脑血管疾病要注意控制焦虑情绪。天哪!我恰恰是个动辄容易闹情绪的“危险分子”,脾气不好时,往往“斯文”扫地,因而血压“上蹿下跳”,反复无常,吃药也无济于事。

此时,有文友指点,高血压是慢性病,应放松心情微笑面对,并建议我去学下象棋,说好处多多,能陶冶情操,有利于老年人祛病养生。于是,我每天安排两个小时,到住家附近公园去学下棋,下棋时我会全神贯注地思考,保持怡然自得的微笑,胜不骄,败不馁,渐渐进入了一个超凡脱俗的境界。

下棋让我尝到了甜头,这是一种非常适合老年人的文化娱乐,既能增强记忆力、思维力和判断力,还能促进改善脑部的血液循环以及供氧状态,对减轻心脑血管病情很有帮助。一段时间下来,我的血压逐步趋于正常,老伴夸我脾气变好了,遇事耐心、冷静,有点“优雅”风度。

人都会变老,也都会患病,但希望老去的是年龄,不老的是心态,是气质。我感悟,人老不必恐惧疾病,即使疾病来袭,也要抱着“既来之,则安之”的科学态度,积极治疗;同时,要根据实际情况,选择最适合自己的养老方式,为人生画上一个满意的句号。



老少咸议

编者按:

本刊自创刊以来,在封面的右上角,一直印有歌德的一句话:“成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。”

如何战胜衰老?是消极等待,被动接受,还是以积极心态去迎接衰老的到来?我们推崇:用歌声去延缓衰老,用弈棋去应对衰老,用骑行抗衡衰老……悠闲过着每一天,心里阳光一片。优雅的老人是可尊敬的!



(上)

今天,我们怎样优雅地变老



骑行的快乐

文/王克

50 后大都会骑自行车。那时候骑车是赶时间上下班,自行车是代步工具。现在年轻人穿紧身衣,戴赛车帽、护目镜,胯下是几千、上万元的山地车,是赶时髦。而老年骑行大多是一种健身有氧运动。

我每天在长兴岛大堤晨练时,N 次碰到来自市区的“银发”骑行者。他们人数不等,戴同款同色的遮阳帽,身着印有“绿色、环保”字样的马甲,骑着式样不一的自行车在大堤上行驶。领骑的车头上插着一面小旗“xx 区 xx 街道老年骑行队”。

碰到多了就有了搭讪。他们告诉我,参加骑行的老年人都十分热爱这项活动,能把疲劳的身体从狭小的厨房里解放出来,把干涩的视力从棋牌室的桌面上移挪出来,来到这远郊的小岛,沿着弯曲的江堤,哼着小曲、唠着家常,匀速地踩着脚蹬做着“圆周运动”,享受着在路上的那种感觉。领队告诉我,像这样的骑行活动每月都会有,选择的距离都在 40~50 公里。最让我肃然起敬的是这些骑行者中年纪大的已入耄耋,小的也有花甲。长期的坚持不懈,不但治愈了一些老人身上的慢性病,还疗好了一些老人的“心”病。都说老年生活讲究的是品质,唱歌跳舞、琴棋书画、赏花品茗无疑是种优雅的表现,那环保健康的绿色骑行呢?试想,骑在乡间的道路上,两边是水杉投下的树荫,农家院舍错落在鱼池、蟹塘、橘林之中,头顶鹭鸟低旋,脚边鹅鸭成群,这不也是一种追求和享受吗?看着“银发”骑行者们远去的背影,我心里默默地祝福着,希望他们都能骑到 90 岁,甚至更久……

歌声荡漾在黄昏水面上

文/郑清心

第一次见到梁姐时她还不到六十岁。那天街道合唱团的指导老师来我们居委物色合唱团员,我们一群歌咏爱好者簇拥着老师问这问那,忽然老师把眼光投向了我们的身后,“下周四你也来吧!”老师微笑着说道。“我,行吗?”一个怯怯的声音传来,只见她高高的个子,白净脸上泛着红晕,蓝衣白裤,素雅洁净。

这就是梁姐,后来我们一同进了合唱团,并且很快成了好朋友。

说实话,刚进合唱团时梁姐的歌声只能说是“一般般”,但她却非常用功。有一天我们几个好朋友去她家,进门我就看见一架电子琴,“呦!梁姐你会弹琴啊?”我好奇地问道。“我哪会呀,我是用它来定音的。”原来为了尽快缩短与老团员们的差距,梁姐天天在家用小外孙的电子琴练习“视唱练耳”呢!打开梁姐的歌谱本,只见曲谱上密密麻麻地记满了各种符号和文字,再仔细一看,全是老师在排练场上跟我们再三强调的要点。

每次排练,梁姐都早早地到场,练声的时候,站队的时候,她始终是坐如钟,站如松,唱歌时不抢拍,不冒尖。这个梁姐啊,天生具备了一个合唱团员最最基本的素质要求。

后来我因为身体的原因离开了合唱团,有好多年没再听到梁姐的歌声。去年我应邀去参加小区迎春联欢会的排练,走到活动室门口,只听里头传来一阵悠扬的歌声,“歌声轻轻荡漾在黄昏水面上……”推门一看,歌者竟是梁姐!已是奔“八”的人了,还如此优雅!我禁不住为她鼓起掌来。梁姐笑着说:“这就是唱歌的好处呀!音乐养心、养颜、养人,只要琴声一响,我就把自己的年龄忘记啦!”

家有“丰乐园”

文/伦丰和

几年前,女儿一家去国外定居,老伴也跟到异国他乡照顾外孙,我拒绝了女儿的安排,宁可窝在家里“读万卷书”,也不愿意“行万里路”,到好山好水好寂寞的外国度余生,成了“留守老人”。起初,她们怕我孤独,天天打电话来问候,后来,知道我正在为打造“后花园”忙碌,“越洋电话”才少了点。

家住 10 楼,书斋外有个独家使用的一百来平方米的露台,以前没时间打理,长期晾晒着,现在,我有精力有时间,装点此露台“今朝更好看”,我将它定名为“丰乐园”。

前后花了大半年的时间:露台上筑起了一圈泥厚盈尺的花坛,置了一座嶙峋的假山,花坛里栽满了花草草:春有海棠,迎春,紫藤;夏有茉莉,栀子;秋有菊花,枸杞;冬有天竺,腊梅,一年四季,争奇斗艳。又在花丛掩映处建了水池,养着数尾红鲤鱼和乌龟……置身园内,心情格外轻松愉悦。特别是那一小片修竹,竿竿滴翠,幽静而迷人,从早到晚,我悠闲过着每一天,心里阳光一片。

如今的“丰乐园”已成了我和好友的小憩之地,在那里,品尝香茗、谈天说地、吟诗论文,共度优雅人生,好不惬意!有文友赞道:此处虽无崇山,可谓“峻岭”;虽无茂林,却有“修竹”。细雨蒙蒙的日子,审视书斋外的“丰乐园”,乃有“久坐不知室有香,推窗自有蝶飞来”的奇妙感觉……

现在,老伴常抽身回上海,美其名曰“陪陪依”,我当然知道这话不假。而露台上“丰乐园”的景致,也常让她流连忘返,此时,“执子之手,与子偕老”的情愫在我心中涌动。