

如家一般温馨的音乐九班

童中涵

“橘子挂在半山腰,橘子树下歌声飘。”12月22日下午,市老年大学音乐九班的期末联欢会上,彭金伦和刘爱云搭档合唱的一首《橘子挂在半山腰》引来学员们阵阵掌声。

彭金伦今年年初退休后,他抱着找点精神寄托的初衷来到了老年大学。“音乐九班是今年刚开的班,没想到和我一起报名的学员有八十多个。”彭金伦说,原先自己只是单纯地喜欢唱歌,来到音乐九班后,在专业音乐老师的教导下,不仅学会了发声技巧,还掌握了识谱等基础的乐理知识。

如今,彭金伦的退休生活因音乐变得丰富多彩,刚退下来时的落寞和孤独一扫而空。“我来到音乐九班后,结识了很多新朋友,也认识了我的好搭档刘爱云。”彭金伦告诉记者,现在隔三差五班干部就组织大家搞联谊活动,有时去KTV一起放声高歌,有时去周边的农家乐聚餐,与志同道合的同学们在一起,彭金伦感到特别的充实和快乐。

刘爱云是音乐九班出了名的“好记性”,只要是老师教过的歌,她都不用看谱直接唱下来。“来到音乐九班后,老师特别耐心地教我们,从发声到纠正普通话,我的演唱水平也进步很快。”刘爱云



▲音乐九班的学员正在期末联欢会上表演节目

说,自己能从家中琐事中抽身出来学习,要特别感谢自己爱人的全力支持。“我老伴说只要我开心,他就开心。所以只要有课,或者去外面演出,他都主动把接孙子等家务事承担起来。”刘爱云如是说。

作为老搭档,彭金伦不仅对刘爱云的演唱水平评价高,还特别赞赏她乐于助人的精神。“刘爱云就像我们班里的贴心大姐

姐,把我们当成了她的亲妹妹。”彭金伦说,每次他们出去演出,刘爱云都在包里备好水果和点心,担心同学忘记带歌本,她也常常会带好备份。“我们班里正是有了太多像刘大姐这样的热心人,所以我感到特别温馨。”彭金伦坦言,音乐九班就像一个温馨的大家庭,让每一个身在其中的学员不仅娱乐了身心,也找到了家的温暖。

科学支配“养老钱”

稻香翁

人到老年,最关心、最看重的恐怕是兜里的“养老钱”了,因为它直接关系到老年人晚年生活的质量。如何科学地支配自己的“养老钱”呢?几年来,我按照晚辈的“教法”,对自己的“养老钱”进行了“科学统筹”,收到了意想不到的效果。

最初,我和老伴都是把养老钱存在银行里。但是,这几年随着存款利率的下调,我们感觉存银行不是最科学的理财方式,总想尝试一下新的理财方法。我的四个孩子中,有两个在金融部门工作,他们给我们老两口提供了一套老年理财方案:10万元作为“应急资金”,15万元作为“稳健投资”,另外5万元作为“激进投资”。

我们将10万元应急资金分成两部分:一半用于购买货币基金,一半用于存放7天通知存款。享受2.98倍的活期存款利息收益,并可以随时变现。

购买货币基金后,我不但享受着基金的“涨幅”所带来的“日进斗金”的快乐,还亲身体验到了“即买即赎”的便利——14个月,老伴相中了一个车库,因为那是一个新开盘的小区,所以车库“增值空间”很大。我们决定购买车库后,孩子们在第四天便将基金“变现”,我们用这笔钱买到了一个可心的车库。如今,这个车库的价格已经从4.5万元涨到了6万元。

国债的风险低,收益不需要纳税。在孩子们的建议下,我们拿出10万元养老钱做“稳健投资”,购买了国债3年期产品;另外拿出5万元,购买了1年期的银行理财产品。近期国债的收益率为:3年期票面年利率5.58%;5年期票面年利率6.15%,利率分别高于同期银行定期存款利率0.5个百分点以上。

现在,我和老伴每年都能从国债投资中稳稳当地取得一笔不菲的收益,老伴戏称这项投资为“早涝保收”的“铁庄稼”!

至于5万元的“激进投资”,在孩子们的建议下,我们进行了实物黄金投资——黄金不仅能投资保值,而且规避风险的功能也是其他投资品种无法取代的。投资黄金实物后,尽管近几年黄金市场有起有落,但幅动不是很大,总体上还是稳中有升。

多年的理财实践,让我和老伴体会到:人到老年,绝对不能当“财盲”,最好能通过各种渠道学习理财的知识。因为,对于老年人来讲,理财也是老年生活的一项重要内容,学好、掌握了它,老年生活会更加富有情调、更加快乐充实!

退休园丁化身广场舞教练

今年五一劳动节,在大祥区庆五一文艺汇演的舞台上,一支大部分由退休老人组成的广场舞队伍,表演了一支融合了民族舞精髓的《我的中国梦》舞蹈,赢得了观众的喝彩。而义务担任这支舞蹈队教练的雷飞玲是一名退休的教师,曾经荣获全国优秀教师荣誉称号,离休后又在全民健身运动发挥余热。

谈起六年前与这支广场舞队伍的邂逅,雷飞玲记忆犹新。2010年,刚从教育战线上退居二线的她,一下子从忙碌的教学生活中闲下来很不适应。“一天我老伴告诉我,我们小区附近有人在跳广场舞,我就抱着试试看的心态去了。”往后的日子里,雷飞玲每天坚持去锻炼身体,渐渐地与舞友们熟悉了起来,也终于找到了新的精神寄托。

说起怎么当起了广场舞老师,雷飞玲说是“赶鸭子上架”。“那时候我们的队伍中有一位广场舞老师,但由于大家跟不上老师的教学节奏,于是议论纷纷。最后,那名舞蹈老师辞职了。当时我们广场队伍有70多个人,音响设备都买好了,大家非常焦虑,生怕队伍就这样解散了。”雷飞玲说,队里好几个队员是认识她的学生家长,就推荐她担任舞蹈教练。

接手舞蹈教练工作后,雷飞玲利用自己的舞蹈基础,融合上网学习的广场舞教学视频,就边学边教起队员来。“我看别的广场舞队伍教的都是简单的动动手,动动脚,再加上转转圈。我就在想,能不能把民族舞融入进去,这样跳起来更有美感。”雷飞玲说,为了让队员更好地学会自己编排的舞蹈,她根据自己多年的教学经验,采取分解动作,按步教学,循序渐进地让队员们熟练起来。经过六年多日积月累的排练,如今她带的这支独具特色的广场舞队伍,在邵阳小有名气。今年九月,市老年大学的三十年校庆,她的队伍成为了特邀表演团队。“我教广场舞虽然是义务的,但我收获的是健康的身体和发自内心的快乐。”雷飞玲说,只要身体条件允许,她会在这个舞蹈教练岗位上一直坚持教下去。

(童中涵)

当初老来袭

积雪草

不知道从什么时候开始,喜欢看着电视睡觉,喜欢闲适自由的生活,喜欢按照自己的习惯做事,开始拒绝在陌生的地方过夜,懒得去了解和依赖不熟悉的人,不再相信爱情,不再喜欢浪漫,不再选择黑白分明的两种颜色的衣服,对清淡的食物倒是情有独钟,喜欢怀念当初那股无所畏惧的劲头,喜欢一个人独自享受寂寞……

初老症来袭,无非有两种情况,一种是真的老了,另外一种则是心老了。无论是哪一种情况,都不是好兆头,人活着,无非就是个精神气儿,就是个心态,即便真的老了又能怎样?与其老气横秋地过完余生,倒不如潇潇洒洒地走一回。

老不老,真的与年龄无关,特别是生活在现代大都市的人们,心理年龄与实际年龄严重不符,这已是不争的事实。职场游走,与生活纠缠,早已弄得满身伤痕累累,精疲力竭。工作与生活双重的压力之下,有几个人能淡定对待名利?有几个人能淡定对待升职加薪,有几个人能淡定对待情场争斗?又有几个人能淡定地对待生活中的琐事纷争?

别人没有的,你想有。别人有的,你当然更要有。想法太多,欲望太多,怎么会不累?怎么会不老?

有一种老,是真的老了,所谓

年岁不饶人,自然规律。还有一种老,不是真的老了,只是感到老了,身体没有老,而是心老了,生活压力所致,迫不得已。

日子过着过着,就变了模样。

当初,可不是这样的。想当初,逛街,可以多久都不会累。减肥,多瘦都嫌肥。旅行,多远都不嫌远。狂欢,怎么玩儿都不够。激情满怀,活力四射,全身上下都是散发着用不完的能量。会突发奇想地跑到一个陌生的地方住上两天,会不怕失败地勇于尝试,会拼命地把自己塞进小一号的衣服里,会把大把的时光浪费在那些未知的事情上……

岁月如流水,时光如飞刀,刀刀催人老,自然规律有时很残酷。所以,与其坐在那里“挨刀”,倒不如争取主动,与自己联手,打败时间,打败压力,积极一点,乐观一点,调整好心态,保持对新鲜事物的好奇心,即便初老症来袭,能奈你何?

与初老症狭路相逢时,真的没有必要太惊慌。我们可以试着与生活和解,与自己和解,接受改变,接受自己的不完美。此后,活得不纠结,不去忧思,不太较真,不念过往,不忧现在,不惧未来,顺势而为,找寻每个年龄该有的快乐,让自己开成一朵不败的花儿,让自己活成一片长青的绿叶。

“捡漏”的父母

王子华

周末回娘家,母亲正在屋里忙着,那件玫红色的外套异常地显眼,我不禁笑:“妈,您可真年轻。”母亲抬起头看到是我,赶紧放下手里的活,笑着回:“是哦,她们都说我老黄瓜刷漆,怎地,我就高兴刷。”我大赞母亲的心态好。

这件玫红色的外套是我的,买了好几年,但却觉得颜色太嫩,于是没穿过几次。那次收拾柜子的时候,狠狠心打个包想扔了,不想却被突然上门的母亲看到,于是将我收拾的衣物全都打开来看,看一件心疼一件,然后件件都舍不得,竟一股脑儿地都搬回了家。

本以为母亲是要拿回乡下送人的,谁知她竟是自己穿。“您这穿我的旧衣服,人家以为我不孝顺。”我回家就看到母亲穿着这件外套,顿时哭笑不得。

只是没想到,除了母亲,父亲也在“捡漏”。那次父亲来给我送东西,打开门我都呆了,父亲那身衣服就像是专门订制的,既熨帖又年轻。注意到我打量的神色,父亲乐呵呵地说:“你大哥不要的,我就捡来穿。”我不禁奇怪,这衣服可是名牌,样子也不错,一向勤俭的大哥怎么会不要呢?后来和嫂子聊起这件事,嫂子直乐:“那衣服本来就是给爸买的,怕爸不要,你哥就自己穿上一次在他面前晃晃,然后再说自己穿太老气了,让爸开心地捡了个漏。”

原来竟是如此,我不禁向大哥伸出了大拇指。

此后,我也学着了大哥的法子,每次母亲都愉快地接受了。我也通过这件事明白了什么叫“孝顺”,顺,即为孝。如果我和大哥坚决不要父母穿我们的旧衣服,无疑会让他们不高兴不开心,所以倒不如让他们捡捡漏,只是捡到怎样的漏,却是由来我们决定的。

三个时刻补充维生素应急

蒋与刚

越来越多的人寄希望于通过补充各种营养素包括维生素和矿物质等,来预防甚至治疗包括癌症在内的慢病发生。事实上,补充维生素可能并没有人们所希望的那么大功效。

对于普通人来说,只要按照膳食指南,正常吃饭,样样都吃点,总热量不超标,一般不会明显地缺乏维生素。专家介绍,对于一些特殊时刻,额外补充点维生素也是必要的。

第一是劳累集中期 比如,你最近睡眠严重不足,食欲也下降了,这个时候体内产生应激反应,维生素很易出现不平衡和缺失,需额外做一些补充。

第二是旅游期间在外旅游,每天也很忙,加上各地饮食不一定适合自己的口味,普遍偏油腻,而且饮食不规律,这个时候建议在包里备一瓶复合维生素,可适当补充。

第三是老年人可常规补充对于60岁以上的老年人,在正常吃饭的基础上,可以常规补充维生素。对于老年人来说,由于他们对食物的选择性比较强,有些牙嚼不烂吃进去,有些压根就不爱吃,很容易缺乏维生素D、维生素E和维生素C。只是剂量不要太高,都可以考虑补充,不过最好咨询一下医生,平时也要做好体检。