

合唱相伴夕阳红



合唱班学员们正在练习合唱。 童中涵 摄

在市老年大学,有这样一个团结友爱的团体。他们多次代表老年大学,参加重大文艺汇演,并荣获过市区合唱比赛第一名,他们就是市老年大学合唱班的学员们。

今年67岁的关德泉,2003年从纺织厂退休后,就来到了老年大学合唱班。“通过这里专业老师的调教,我从原来一唱歌扯着嗓子喊,脖子上青筋暴起,到现在学会气息发声。”关德泉说,来老年大学前,他的业余爱好是打麻将,经常一坐就是好几个小时,还常常熬夜,导致整个人都很憔悴。“通过唱歌,我不仅增强了肺活量,还排出了体内一些废气,感觉大脑都清醒了。”关德泉坦言,合唱班里不仅老师教得很专业,班里的同学们也很上进,所以才能成为老年大学一张名片,展现了我们邵阳老年人健康向上的精神面貌。

同样作为合唱班成员,杜克平虽然来到合唱班学习才半年多,但说起合唱给自己退休生活带来的好处滔滔不绝。杜克平告诉记者,他是两年前退休的,退休后常常失眠,但通过这半年多来坚持唱合唱,他整个人的精神状态好多了,睡眠也意外的好了起来。“我退休后不打牌,合唱成了我每天必不可少的活动内容。”杜克平感言,人生前六十年是为工作,为子女忙碌。现在退休了,要尽情享受健康的兴趣爱好带来的快乐。“过小年我们合唱班要去长沙演出,将来还要参加全国第十九届合唱比赛。”杜克平坦言,作为老年人就应该用这种精神饱满的状态为社会提供正能量,通过参加比赛把我们老年人的精神状态展现出来。(童中涵)

老年大学的70后电子琴教师



学员戴贞梅正在专心致志练习电子琴。 童中涵 摄

都十分珍惜这样的学习机会,不仅每堂课都按时到,还自己去书店找资料,上网找教学视频。

虽然是个70后,但夏老师来老年大学教书也有十来年了。回顾在与学员们度过的时光,夏老师坦言她在学员们那里享受到了父母般的关爱。“在课上我是他们的老师,在课下他们是我的老师。”夏老师说,通过与学员们打交道,她学会了一些生活小窍门,分享到了如何处理好家庭关系的经验。

今年65岁的戴贞梅就是夏老师班里的开心果,她逢人便笑,谈起电子琴来更是笑容满面。她告诉记者,十多年前从化工厂退休后,她就来到了老年大学,学起了电子琴。“夏老师特别耐心,像教小朋友一样,教我们这些没有乐理知识的老年人。”戴贞梅说,如今她没事就在家中弹电子琴,心情特别好,全身心都愉悦了。(童中涵)

幸福时刻

舒非

年过花甲,照古人计算,已属步入花甲的老人。可是今天不同,照联合国新发布的统计,“六十后”尚属“后中年”。那是拜科技日新月异所赐,七十岁不再是“古来稀”。身边八十多的朋友仍然很有活力,全世界到处飞,最厉害的是九十六岁的医生朋友,还照常看门诊。

远在北京的旧同学某日来电话闲聊,她说:你不觉得我们现在是最美好的时光吗?她接着说,退了休,不再有任何压力,儿女皆长大成人,不必操心。而且,很多旧同学都在当“孙经理”,我们也无此负担。一天到晚想的都是去哪里旅行,或者怎样强身健体,保持漂亮。这还不是最美的时光吗?

另外一位旧同学不同意。说,再怎样好,也是青春不再。我宁愿要回到青春岁月!我觉得前者比后者聪明。明明知道青春的小鸟一去不复返,与其整天伤春悲秋,倒不如面对现实。从现实中去挖掘美好的一面,努力活好今朝。

没错,十八二十当然是青春无敌的时刻。那时候,命运在我手中,可以尽情去拼搏,去实现自己的梦想。可是那时候就没有烦恼,就无忧无虑吗?我们都经过年轻的岁月,我们回想起来,自然也是有苦有乐。那个时候选择多,相对来说也压力大。现在不同,只求健康,简单得多,那也就不必考虑太多了。年过花甲,人生的成绩单基本已经出来。是好是坏,幸与不幸,都写在上面了。最好的办法就是面对它,然后好好地活下去。

善解父母的思乡情

刘德凤

母亲身体越来越差了,让她一个人在老家生活我不放心,便接她和我们长住。

但是,我发现母亲经常一个人发呆,有时候跟她说话还走神。老公背地里跟我嘀咕,说这是不是老年痴呆症的预兆?母亲一生辛劳,吃尽了苦头,还没有享什么福,我有些惶恐。

那天,母亲去跳广场舞,我远远地跟着她。到了地点,她不着急加入队伍,而是找了一处长椅坐了下来,拿出手机开始打电话。她报告着她在每天的情况,又询问人家的情况,两个人聊得热火朝天,末了,母亲说:“哎,真的想家,想念你们!”

我回转身过去擦眼泪,终于明白了母亲的思乡情。

女儿放暑假了,我决定全家一起回老家看



分享快乐

侯建平 摄

伍老师退休后的优雅生活

伍老师退休后的优雅生活

民肩挑背扛劳作之不易。伍老师狠下决心,四处奔走,筹措资金,化解各方矛盾,终于在2010年秋天修起了4公里初级土砂公路,打通了山里人梦寐以求通往外界的通道。

如今,山沟沟里的公路修通了,乡亲们笑了!伍老师也带领儿子们将旧瓦屋改建成了小洋楼。他学会了美化居室环境的方法,在庭前开池筑坛,种花养鱼,在屋后栽树育果。休暇时节,伍老师就在自家庭院里剪枝观花,或与老伴相濡以沫静待繁华,或与儿孙们谈笑风生怡然自乐。在全县“创卫争先”活动中,乡内许多村民都纷纷慕名而来,现场参观后,大家无不频频点赞。

伍玉贵老师亲力亲为,以身作则的治家之道,让儿孙们耳濡目染。无论大小家务事,大家都会民主谦逊。兄弟妯娌,和睦礼让。尊长爱幼,子肖孙贤。如今每逢佳节,伍老师与儿孙们笑语一堂,静享天伦之乐。(童中涵 罗晓群)

父亲唯一能做的家务

邓春华

好几个月过去了,患脑梗的父亲身体稍微有了点起色,不用扶墙也能一瘸一瘸地朝前走,吃饭的时候勉强能够拿住筷子了,他的眉角稍微有了些许笑意。

周六去看望父母,母亲正在厨房忙活。洗衣机刚停止工作,我换下鞋子,急急忙忙将衣服挂在了阳台上。晾好衣服一转身,却看见父亲满脸怒火地瞪着我。

“谁让你晾的?”父亲的愤怒毫无道理。我茫然地看着他,不明白自己错在哪里。父亲冷哼一声,缓缓地坐在了沙发上,一整天都没有理我。

当晚,母亲看到洗衣机里的衣服又满了,她诧异地问父亲:“天气已经转凉了,你不是昨天才换的衣服吗,怎么今天又全部换了?”

父亲很不讲理地回答:“谁规定天气转凉了就不能天天换衣服了?”

看到母亲欲言又止的样子,我拉了下她。父亲先睡了,我一把拉住母亲的胳膊劝解:“你别和爸怄气,他是在和我斗气呢!今天早上我把衣服晾完以后,他一整天都没理我。”

母亲长叹一口气,半晌,她提醒了一句:“明天你别晾衣服就是了!”睡前,母亲换掉了全身的衣服。

第二天,我起床的时候,看到父亲艰难地提着一桶洗好的衣服,挪向阳台,我正要去帮忙,却被母亲一把拦下,她悄声说:“忙你自己的去,不要多事!”

父亲用左手吃力地将晾衣架摇了下来,取出一件T恤,慢慢地展开,微弱地抖了两下,挂在了衣架上,然后用左手细细地将衣服上的褶印抹平。似乎他晾的根本不是衣服,而是什么珍宝。

就这样,花了大概二十多分钟,父亲才把一桶衣服晾完。看到他长吁一口气,又艰难地用左手将晾衣架缓缓摇上去的样子,我的心里很不是滋味。

父亲出去锻炼身体了,母亲才敢和我畅所欲言:“这周一,你爸说他能做事情了,结果洗碗的时候把碗摔破了,拖地的时候自己差点摔倒。后来把所有的家务试了个遍,只有晾衣服的时候他不会做错事……”母亲说完,我沉默良久。

原来父亲只是想做点家务,或许他的家务活再也没有病前做得干净利落了,但他依旧想从生活中找到一丝乐趣,哪怕只能晾几件衣服!晚上,我像母亲一样把身上的衣服全部换掉,将洗衣机塞得满满当当。