

画笔描绘老年多彩生活

他叫刘检清，是一位退休了也不闲着的老爷子。16年来一直任教于市老年大学，用自己精湛的画功，将数以千计的老年学生领进了国画的艺术殿堂。

2月28日，在市老年大学国画班上，刘检清正在为学生们上2017年的第一堂国画课。只见他一边用画笔在宣纸上作画，一边为学员们讲解画画技巧。他中气十足的言语，灵活有力的臂膀，丝毫看不出他已有75岁高龄。

谈及自己怎么与画画结缘，刘检清打开了记忆的闸门。1958年还在上中学的他，因平时爱好临摹小人书，被人民公社安排画墙画。正是在那样鼓励大家都当千里马的时代大浪潮当中，他接触到了画画。“后来部队来邵阳选拔美术人才，我就应征入伍了。”部队这个大学校让刘检清得到了更多学习的机会，前期在电影培训班学习画幻灯片，后期被选送到广州军区学习版画和国画。1978年

转业到地方的他，被分配在宣传部门，工作之余画画成为他最大的喜好。

2000年退休后，刘检清没有停滞学习的脚步，他来到老年大学当起了国画老师，与学员们一同学习，一同进步。如今他的生活因画画变得特别充实，除了每周四个班的半天教学之外，他还热衷于在家创作或者与画友外出写生。“我认为老年人学画画，能很好地陶冶情操，有了好的心态自然就能延年益寿。”刘检清告诉记者，他的班里有一个95岁的学员刘玉柱，还坚持每周来上课，身体特别硬朗。“去年我组织学员，集体到九寨沟写生，特别有收获。”刘检清说，出去写生比单纯的旅游更有意义，用自己的画笔记录下沿途的美景是最好的纪念。除了每年三到五次的外出写生，刘检清还经常带着学员们在市区周边画画，他创作的宝庆八景多次参加各地的画展，赢得了各界的赞誉。



刘检清正在教学员们画国画。 童中涵 摄

新学期合唱班的新气象



合唱班学员们正在认真练习演出曲目。 童中涵 摄

婆婆玩直播

张惠新

婆婆性格开朗，喜欢一切新生事物，有颗不老的童心。她不仅喜欢跳广场舞，而且还爱玩手机微信和QQ。如果不问她年龄，别人根本看不出她已经是六十五岁的人了。

最近，婆婆变得又神秘起来。买了一堆化妆品回家，每天一大早就会对着镜子上半天。先是描眉画眼，涂胭脂口红，把她那头青丝白发，梳得一丝不乱，最后换上好看的衣服，笑眯眯地在镜子前左看右照。然后拿起手机，走进厨房忙活。边忙，还不忘对着挂在墙上的手机说话。刚开始，我以为她是和她那几个老同事聊视频呢！可偷偷地听了她的说话内容，我才恍然大悟，婆婆是在搞视频直播。这么时髦的事情，婆婆竟玩得不亦乐乎，得心应手。

婆婆是在一个QQ群里，见有人传授直播教材，就加入了他们。跟着那帮年轻的大学生，开始了直播生涯。一辈子同柴米油盐打交道的婆婆，做的饭菜自然是色香味俱全，看了都让人直流口水。婆婆播出去的美味佳肴，深受那些美食粉丝的追捧。后来她直播时还经常讲一些她的生活小窍门和养生之道，大家更是受益匪浅，喜欢她直播的粉丝日渐多起来了，婆婆就这样成了名“网红”。

那天，粉丝们看了婆婆在老年活动室的直播，更是大呼过瘾。那是个星期天，婆婆打扮得漂漂亮亮，推开活动室的大门，一一和大家打招呼。那是群合唱队的老队员，他们随着音乐，开始唱起嘹亮的红歌。镜头里，大家虽然都是满头白发，可却精神焕发，神采飞扬，不亚于专业歌唱演员的合唱。婆婆在一旁用镜头，记录直播属于他们老年人的真实生活场景。

玩直播让婆婆越活越年轻，镜头里的婆婆谈笑风生，那从她内心散发出来的朗朗笑声，恰似春风拂面，温暖人心。

合唱班一直是市老年大学的品牌班级，新学期报名参加合唱班的学员就达90人，这个班升级了硬件和软件，力争在今年的全国第19届合唱比赛中取得佳绩。

作为合唱班的班长，王玉莲对于班里的新气象，看在眼里，喜在心间。“去年过小年，我们全班70多名学员代表老年大学在株洲参加演出，取得了很好的成绩。”王班长告诉记者，当他们穿着崭新的演出服装，激情澎湃地唱起了长征组歌《四渡赤水》时，演出现场掌声雷动。王班长坦言，为把合唱班办得

更好，打造成为老年大学的品牌，今年他们不仅配备了钢琴在教学伴奏，还将对所有学员实行淘汰制，争取让班里成员的演唱水平都上一个新的台阶。

夏清平退休前是一名小学校长，前年退休后就一直在合唱班学习，他感言今年班里的凝聚力和向心力更强了。“无论班里的老师和班干部，还是普通学员，大家都全身心投入在合唱中。”夏清平说，大家不仅上课时从不迟到，认真学习声乐知识，就算是春节都没闲下来，没事就在家练上几嗓

子。更让夏清平感动的是，班里的班干部还经常组织学员去看望住院的同学，这个有温暖的大集体让他感到特别温馨。“今年大家的精神面貌特别好，都向往着去取得新的成绩。”学员关德泉说，通过参加合唱班，他特别有归属感。“参加合唱班，让我学会了更好地享受生活，仿佛在退休后又找到了新的精神寄托。”学员杜克平说，新的学期他认为班里已经把长征组歌中不畏艰难困苦，奋勇向前的精神融入到了合唱中，处处洋溢着积极向上的正能量。

我和老伴有个约定

于世忠

突然而至的称呼一时难以接受或适应，甚至还产生反感。

让约定付诸行动的是五年前的一天，那时父亲还健在，我和老伴一同去老家看望父亲，端碗时，老伴习惯性地直呼我老干，我和父亲竟然同声应答。这件事让我仿佛受到刺激，当时我就瞪了老伴两眼，并郑重地告诉她，父亲在，我永远是小于。自此，老伴称呼我小于。开始是带着戏谑的成分，后来慢慢成了自然。再后来，父亲去世了，老伴依然小于小于地叫着。并且我也开始叫她小孙。我们约定，就这么叫下去，把年轻时

那段缺失的称谓补上来。

别说，我们共同约定的这种独特的称谓，就像生活中的一剂小面膜，经常拿来贴一贴，那感觉真的很受用，仿佛年轻的时光回来了，爱情的味儿也浓厚了，美好的心情让我们本来已经秋风萧瑟的晚年变得靓丽而生动。

有人说我这几年不见老，和五年前没有多少差别，听这话我就高兴，说不定真的就是这称呼在背后起着作用。别小看这小小的称谓，它就像耳边播放着的一曲轻音乐，就像鼻头嗅到的一股茉莉香，久而久之，那身心不年轻才怪呢！

老人必备快乐妙方

隽秀

快乐是一生的追求。专家发现，老人若能有更多积极的情绪，不但提升幸福感，更有助于健康长寿。因此，上年纪了也要不断追求老有所乐，下面这剂快乐妙方可以送给所有向往健康与快乐的老人。

快乐是一生的追求。专家发现，老人若能有更多积极的情绪，不但提升幸福感，更有助于健康长寿。因此，上年纪了也要不断追求老有所乐，下面这剂快乐妙方可以送给所有向往健康与快乐的老人。

快乐是一生的追求。专家发现，老人若能有更多积极的情绪，不但提升幸福感，更有助于健康长寿。因此，上年纪了也要不断追求老有所乐，下面这剂快乐妙方可以送给所有向往健康与快乐的老人。

下，还可以出门旅游、散心。实在不愿动的老年人，自己可以制定个计划，如一周至少出门两到三次，下楼倒垃圾、饭后散步等。

饮酒过量伤害肝脏，增加中风和高血压风险。同样存在过度问题的还有药物滥用。很多老人一有头疼脑热，就吃去痛片，用药剂量随意，导致中老年人因药物引起的急慢性肾功能衰竭日益增多，这些都会阻止快乐因子的产生。因此，老年人应按医嘱服药，不可自行服药。饮酒也要限量，建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克。



老有所乐 童中涵 摄

分享能够帮助老年人排解生活中的不良情绪。建议老年人可将生活中美好的点滴与朋友分享：画了幅画、写了书法、拍了照片等等。也可将家庭中不称心的事情与老友分享，听取朋友的建议。在闲暇时，偶尔和朋友一起追溯往事，怀故忆旧。但不要沉缅于往昔，过分叹息感伤，避免心中郁结。

人生夕阳宜拐弯

郭华悦

有位老朋友，曾是单位里的一把手。

可想而知，在位时，身旁忙着巴结讨好的人，络绎不绝。久而久之，身居其中，难免习惯了用俯视的角度，来待人处事。

后来，退休了，一下子门庭冷落，这也是意料中的事。

但这位老朋友，却迟迟未能走出昔日的光环。三天两头，一有空就往昔日的单位里跑，摆出一副遥控的架势，凡事都不忘指手画脚。可想而知，最后落得众人嫌。

老朋友不是傻子，自然也觉出了今日不同往日。可知道是一回事，多年的习惯，却依旧根深蒂固，难以拔除。于是，在饱受白眼后，这位老朋友走向了另一个极端，把自己彻底封闭。

说到底，看似形式变了，却不过是以以往习惯的另一种面目。因为不肯接受现实，转不过弯，于是用另一个极端的面目，来表达对现实的不满。但即便如此，也未能扭转现实，反而让自己陷入了更深的泥沼。

这位朋友的悲剧，其实在老年人中，并不算特例。

很多老年人，可能不像这位老朋友，那么走极端，但却也有类似的经历。人退休了，一颗心还退不下来。身在曹营心在汉，心里头想的，和现实中有，完全不搭边。于是，生活拐不过弯来，这晚年过得也就没滋没味了。

人到了夕阳，要过得快乐，拐弯是必备的条件。

没有了工作的寄托，可以重拾爱好，或者重新培养兴趣。旧朋友渐渐疏远，与往日的的生活轨道渐行渐远，但可以通过多接触，多交新朋友，重新让生活走上另一条轨道。唯有具备这样的心态，才能正视现实，也才有快乐的晚年。

人生走到了晚年，拐弯是新的机遇，新的挑战，也是新的生活。