

老有所乐

舞为伴

童中涵



在市老年大学舞蹈班有这样一名特殊学员,他是班里唯一的男学员,但他在去年省老年运动会上勇夺广场舞和健身球双料冠军。他就是舞蹈班的“班草”王建雄。

“我原先不仅腰椎和颈椎有问题,脑动脉还有硬化,现在每天坚持跳舞再也没有住过院,身体感觉特别好。”王建雄介绍,他现在白天在老年大学钻研舞蹈,晚上天气好就会去跳广场舞,遇上雨天也要伸伸胳膊、动动腿。“我的养生诀窍就

是多动,以前上楼都觉得腿吃不消,现在感觉是身轻如燕。”王建雄如是说。

舞蹈班陈建华老师对王建雄的评价就是“能吃苦,肯坚持”。“他刚来的时候,由于打牌打多了背都有点驼,现在你看他腰杆多直。”陈建华告诉记者,王建雄比一般的人能吃苦,去年他们为了备战省老年运动会,恰逢炎热的八月份,王建雄天天练得汗流浹背,也从来没叫过苦。与王建雄一起参赛的肖蕊梅对此也深有感

触:“我作为广场舞队长,在王建雄这样的队员面前都自愧不如,他是我们队里最守时的队员,从不迟到。”肖蕊梅告诉记者,王建雄更难能可贵的还有一切行动听指挥。“因为我们每天都要排练两个小时,没有固定场地。天气好就在西湖桥下,下雨天就在体育馆或者老年大学,王建雄都是随叫随到,从不缺席。”肖蕊梅说,正是在王建雄这样优秀队员的影响下,舞蹈队才能团结一致并最终取得第一名的好成绩。

老而自乐

郭华悦

人生步入晚年后,能否“自乐”,至关重要。

“自乐”之“乐”,指的是快乐。不过多了一个“自”,意思却相差颇多。而多数老人,生活之积郁孤清,便在于不能“自乐”,而是“他乐”。

何谓“他乐”? 其意,便是将自己的快乐,建筑在他人之上。

有一种“他乐”,是建筑在儿女之上。儿女们回来了,老人便觉得开心;儿女们在外,老人们翘首以盼,郁郁寡欢。还有一种,是建立在孙儿的身上。老人带孙,便觉得快乐;若非如此,则感觉生活没了重心,更没了笑声。

不管是儿女,还是孙儿,都是“他乐”的表现。自己的快乐,不是掌握在自己手中,而是他人手中。可平心而论,儿女们有工作要忙,有儿女要照顾,能回来看老人们的时间,实在是有限。如此一来,老而“不

乐”,也就在意料中了。

所以,老人们要过得快乐,需要学会的是“自乐”。

所谓“自乐”,便是自得其乐。要“自乐”,首先要有自己的兴趣。退休之前,老人们大多有工作寄托,生活过得充实;但退休后,没有了工作的寄托,这空档便需要用兴趣来填补。不管是唱歌跳舞,还是下棋旅游,或者当个收藏爱好者,只要能激发自己的兴趣和热情,为生活带来欢乐,便值得老人们好好坚持。

“自乐”的另一点,是豁达。不以物喜,不以己悲,得之固然欢喜,失之亦可坦然。人到了晚年,生活大多难以再有大的改变。珍惜生活中拥有的,这样的心态更能令人对得失泰然处之,宠辱不惊。

夕阳之美,在于“自乐”。老而“自乐”,才是老人们生活的真谛。

退休后的人生规划

文 平

记得那年,单位宴请即将离开工作岗位的人,觥筹交错间,有同事问我:“退休了干嘛? 继续‘爬格子’吗?”我说:“爬什么格子呀? 现在都无纸办公,报刊编辑部都只收‘伊妹儿’。”“啊,你不是‘妹儿’,是‘妹儿’妈。”大伙笑成一团,我也笑,眼眶里却盈满了泪水,原来我已步入了老年这一人生的最后关隘!

我问自己,退休后干嘛? 为儿孙服务,这是必须的。然后呢? 然后疾病缠身,然后一天天老去? 然后……曾经,我爬过格子,发过“豆腐块”,跃跃欲试做过文学梦。但如今,看看那些层出不穷的少年作家们,我痛切地感到自己被淘汰了。

然而我并不是“心如止水”。人生步入老年,是可遇而不可求的福气。人这一辈子,来如流水去如风,能够掌握的,只有自己的心情。饱尝过生活的艰辛,如今卸下了工作担子且衣食无忧,应当感到欣慰。我喜欢文字,虽然成不了作家,难道不可以通过阅读写作而修心养性吗? 当不了时尚写手,就不可以抒发情感,不可以有

自己的精神追求吗?

答案是肯定的。于是在照顾儿、孙、媳的“业余时间”里学起了电脑敲起了字。阅读、写作、投稿,当自己的文字变成了铅字,心中的愉悦难以描述。虽然有的是豆腐块式的话题投稿,但那是我精神的重要寄托,它避免了我可能产生的老而无聊老而无用的抑郁。而阅读写作的过程中可以知晓天下大事,掌握了资讯可以保持心境的相对年轻。

《中国合伙人》中有一句台词我很喜欢:梦想是什么? 梦想就是一种让你感到坚持就是幸福的东西。从这个角度来看,我的人生规划和文字梦还算靠谱。

家务是我享受天伦之乐和避免过度用眼的一种生活调剂,写作则是我退休生活中的一点小亮色。此外我还弹奏电子琴,与老伴合奏乐曲,追看电视剧和综艺节目,天天有事做,不时有收获,偶尔有惊喜。

我晚年的人生规划,只是希望心灵有所寄托,让自己保有一个良好的精神状态。规划渺小,但它是我人生的新起点。



言传身教 侯建平摄

找个“圈子”度晚年

刘亚华

父亲退休后,很长一段时间恍恍惚惚,从繁忙的工作中一下子退回到无所事事的生活状态,一时间很难接受。我让他学打麻将,他嫌太闹又玩物丧志,不感兴趣,我让他学习书法,他说写字太安静了,提不起劲。我又说,您生活圈子太小了,没什么朋友,现在流行“圈子”,找个合适的“圈子”一定可以交很多朋友,还能快乐地度过人生。

父亲百思不得其解,不理解我说的“圈子”,我只好详细地跟他解释,说现在的圈子很多,爱读书的人有读书的圈子,爱跳舞的人有跳舞的圈子,爱喝茶的人有喝茶的圈子……父亲听得津津有味,说碰到合适的圈子他也参加一个。

有一天,看着街上的骑行队一排长队“招摇过市”,其中不乏像父亲一样的老人,我心想,父亲年轻时干过邮递员,有很深的自行车情结,给父亲报个自行车队,让他在这个“圈子”里找到朋友,找点快乐应该不成问题。

回家后,我跟父亲说了这事,他有些犹豫,说年轻人会排斥他,我三番五次解释,说这里面小到十一二岁的孩子,大到七老八十的老人都有。我给他买了一辆“豪车”,让父亲先试着练练,父亲对新车十分满意。看到自行车队征集令,我果断地去帮父亲报了名。

这个自行车圈子每逢周末都有活动,不是去这里爬山,就是去那里赏花,父亲的生活逐渐丰富起来,为了不让自

己掉队,他每天都给自己订了骑行计划,每当我们还在睡梦中,他就早早地起床骑行去了。爱上骑行的父亲精神百倍,再也不是那个怨天怨地的老头儿了。

父亲在自行车圈子里认识了李老师、王老师,他们爱好广泛,父亲从他们身上学到了不少的知识,他们也赏识父亲的文学才识,父亲乐不可支。他们仨,还时常带着家人串门走动,我也跟着父亲沾光,认识了李老师、王老师家的孩子,多了好几个朋友,原本清冷的家一下子热闹起来。父亲常说,人生难得一知己,老来一下得了两个知己,喜不自胜。

前阵时间,自行车车队组织骑行去韶山,父亲跃雀前往,一路上不停地跟我报告,我也仿佛跟着父亲旅游了一回。

为了奖励父亲圆满地参加骑行活动,我给父亲配了一个音乐播放器,父亲再骑行,便可以一路听他最爱的花鼓戏了,他高兴得像个孩子,还特意为我装了一个后座,说我长期宅在家里会出毛病,要拉着我到处走走。那天,我准备开车出去购物,父亲自告奋勇地说:“开啥车,坐我的宝马去,环保又节能。”父亲换上全套的骑行服,蹿的一下就上了自行车,我坐在后座上,一路阳光明媚,一路欢声笑语,我又回到童年时,坐在父亲自行车后座的幸福时光。

自从父亲打入这个“圈子”,不仅身体倍棒,吃嘛嘛香,而且心态也回到年轻状态。

人生七十也潇洒

余宪文

“君不见高堂明镜悲白发,朝如青丝暮成雪。”每当我站在镜子前顾影自怜,总感到李白的这两句诗颇为传神。人生苦短,从小到老,从满头乌发到一片花白,岂不是弹指一挥间。也曾想到过使用染发剂之类“挽留青春”,但同是满头白发的老妻第一个反对,她的理由倒也充分:“岁月无情,谁的头发也不是常青树!”

此言极是——我毕竟是70岁的人了。三十而立,四十而不惑,五十而知天命……那么,70岁呢?

孔子不愧为先贤圣哲,他说过:“七十而随心所欲,不逾矩。”

我理解孔老夫子的大概意思,是说人经过了一生几十年的磨练,一切已趋于成熟,不管做什么,都可以安心了,不至于出“大格”的。于是,我抄来16字作为座右铭:“兴之所至,心之所安,尽其在我,顺其自然。”

不想再到社会上去发挥余热了。我只是一个平凡的人,不是某个方面的专家,不存在“舍我其谁”的问题。在我们这个劳动力资源相对过剩的国家里,老翁老妪总占着一些岗位,颇有与人争利之嫌,不如痛痛快快退下来。

不想再为儿孙后代攒钱了。辛苦

劳碌了多半辈子,没为儿女们留下什么遗产,可也没少给他们“经济补贴”。早一点给他们“断奶”,早一天使他们减少依赖性。剩下几个钱怎么办? 我和老伴已商量妥当:捐献给希望工程。

这样一来,对自己,对别人,对事情,都可以坦然面对了。当然,我不会忘了“老骥伏枥,志在千里;烈士暮年,壮心不已。”只要身体条件允许,还是要做点事情,想些问题,“随心所欲”可以,但要求活得充实。

我最想干的事情,抓紧时间整理一下此生写过的诗文。这些诗文有的发表过,有的纯属私藏“手稿”,大约20万字,其中既有我思想感情的轨迹,也打上了时代变化的烙印。去粗取精,似乎可以从中概括出一个总的主题:热爱生活,热爱人生。

我还想总结一些书本上不好找的人生感悟,以使我的孩子们受益。其中有这么一条:有些事情不要把它看得太重,否则就是作茧自缚。更要淡泊名利,莫为其所累。人生在世,要潇洒地活,要潇洒地走。

宁静致远应无恙,安度晚年好时光——这是我来到这个世界70年之后,无拘无束的内心自白。

理解老人在收藏旧物中获得的满足

王秀宁

问,新砧板是去年买的。

家里的水果刀,看起来有五六把,但是真正好用的一把也没有。当我为此抱怨的时候,母亲拿出了一个半自动削苹果器。然而,这款看起来十分“高级”的水果刀,因为放了长达5年,拿出来后才发现没法用了。

围裙已被捡回,开裂的砧板和坏了的“新水果刀”是否被丢弃,我不得而知。但我知道,楼下车库里堆着无数杂物,里面绝大多数都是旧的、坏了的东西。在我家15平方米的车库里,堆着乱七八糟的东西,几十双旧鞋子,几十个旧纸箱,十几袋木炭。

可以说,整个车库就是一个小型收购站。父母结婚近40年,两个人虽然时有拌嘴,但是对待旧物却有着惊人的一致。父亲经常告诉我这辆自行车是1986年买的,那台电扇是1989年的,这个收音机是1997年的。

尽管父母住在楼上,但车库对他们的意义是非凡的。每当子女需要一个纸箱或者其它小物件时,他们总能从车库里找出破旧但可以勉强应付的东西。车库让父母获得了一种满足,甚至是他们的精神栖息地。

对旧物的恋恋不舍,对新东西习惯性闲置,这种心智模式的来源,当然可以追溯到他们贫困的青少年时期。这些我们完全无法想象也无法复制的生活经历,导致父母那一代人对旧物的珍惜几乎达到了今天的我们觉得“病态”的地步。我们的温饱问题早就不在话下,但父母购买一些“大物件”,依旧抱着能用上很多年的心理期待。比如对电脑这种年轻人眼中的快速消耗品,他们觉得用了 5年就扔掉实在太不可思议。久而久之,车库的功能被发挥到极致,他们也养成了使用旧物和收藏旧物的习惯。而这些,都太需要我们去理解老人在收藏旧物中获得的满足了。