

耄耋老人笔耕不辍

童中涵

“人啊！在苦难时，应该一不怕苦，二不怕活，三要向前跑！”正是抱着鼓励后人积极向上改良人生的初衷，85岁的姜志敏仍每日笔耕不辍，编著出版了《人应该是这样的——骚离》系列丛书，并完成了180余万字的理家教子美文剪辑系列丛书的初稿。自1995年退休至今，姜老已编著25本书千余万字。

4月13日，捧着最新编著的《人生格言》、《成功决言》等五本共计150余万字的《骚离》系列丛书。姜志敏津津有味地讲起了自己写作时的心路历程，以及自己独特的学习方法和育人哲学。

改变姜志敏人生轨迹的是年少时的一次阅读，屈原《橘颂》中的一句“橘生淮北则为枳”触动了少年的心。“我那时还在读初中，当时就立下决心要打破这一千古定论，终身立志事橘。”1962年，土生土长的山东海阳人姜志敏为了研究“南橘北移”，选择扎根邵阳，这一呆就是半个多世纪。期间他发明了“柑

橘矮化与北移栽培方法”，并获两项国家专利。这一成果获得了“中国爱迪生杯金奖”、“国家科技进步奖”，也因此荣获“全国职工自学成才奖”、“对人类有突出贡献的生物学家金奖”。

“离骚是逃离忧愁，骚离是赶跑忧愁。”姜志敏坦言，他写《骚离》的目的，就是通过介绍自己历经磨难总结出的人生经验，让后人学会处理苦难，活得更好。

在理家教子系列丛书中，姜志敏又在《自学读书指南》中分享了自己独创的“木匠”写作法。“我觉得我的写作就跟木匠做工一样，我脑海中储备的知识就像是一根根原木，前期思考和整理的过程就如木匠劈开原木，待原木变成大小和形状不一的木材后，我再用它做成各式各样的家具。”姜志敏介绍，他的写作方法跟别人有很大区别，并不是某一段时间就专门写一本书，而是先备好素材，再把最合适的素材用到最贴切的作品当中，所以他



姜志敏正在翻阅他最新编著的《人应该是这样的——骚离》。童中涵 摄

同时会写好几本不同类型的书。

“如果为了一本书去专门找相关资料，那就太浪费时间了。”姜志敏老人告诉记者，家里有很多藏书，他根据自己阅读的时间将书籍按照时间的先后摆放好。“我看书不是死记硬背，而是在需要用的时候能找到它。”

姜老的三个儿女如今都事业有成，孙辈中更是有两个在外国攻读博士学位，为把教育后代的心得分享给人们，他先后创作了9本教育指南，每本20余万字。“这九部作品是我和妻子在报刊杂志上收集资料，并结合五十多年的

育儿经验写成的。”姜老感言，儿童教育的关键时期就是5到6岁的启蒙阶段，这个时期就要给孩子灌输“把学习当成爱好，而不是负担”的思想。

“我的做法就是自己坚持阅读，家里的各个角落都摆着书，小孩子一看大人们都在看书，就会在潜移默化中爱上阅读。”姜老坦言，他写作这些教育指南不是为了教育孩子，更重要的是改变家长的教育方式。“家长是原件，孩子只是复印件，如果复印件出了问题，那就要从原件当中去找原因。”

夕阳之“耐”

郭华悦

人到了晚年，有个字很重要，就是“耐”。

首先，耐冷。人一退休，冷的不仅是气候，更是生活。退休前，有大把的人围着你转；退休后，与原来的单位渐行渐远，门庭自然冷落了。有的老人，人退了，心不退，原单位里有啥事，总爱掺一脚。结果，反倒惹人嫌弃，结果非但没有“热”起来，反倒更冷了。

这冷，还来自于家庭。退休之前，儿女们从呱呱落地，渐渐长大成人。这一路上，离不开父母的关怀。可儿女们终究有羽翼丰满的一天，难以时时刻刻留在父母身边。儿女们一旦结了婚，有了自己的小家庭，总难免与父母有些疏离。结果，工作与生活，一下子都冷清下来。

守住平常心，耐得住冷落，这是安度晚年的前提。工作与儿女，都渐渐远去，这是难以改变的事实。笑看云卷云舒，不强求，不自怜自叹，耐得住冷清的同时，尽力发掘生活中的兴趣和爱好，填补空白，这才是安度晚年的应有之道。

其次，还得耐烦。

烦，这是很多老年人对晚年生活的概括。这烦，来自于方方面面。有身体原因，人有了岁数，老年病不请自来，三天两头腰酸腿痛；儿女们都成了家，经济上与人情上，烦恼也常常接踵而至。诸如此类，种种烦恼，不一而足。

此时，就得学会自我调适。要适应自己的身体，积极锻炼的同时，也得调整好心态，面对人在步入晚年，不可避免出现身体素质下滑的情况，泰然处之；至于儿女们，儿孙自有儿孙福，放开手，让儿女们在机遇与挑战中，学会自我成长。

人活一世，如影随形的，就有“烦”这个字。不管哪个年龄段，要想彻底摆脱烦恼，无异于痴人说梦。于是，耐得住烦，也就成了精彩晚年的必修课之一。

学会了“耐”，何愁人生夕阳不美好？

老妈爱上“疯玩”

聂红

“烟花三月下扬州”。在三月春光的召唤下，老妈和她的文友们去了美丽的扬州和最美古村落——西递、宏村。老妈这回着实玩了一回。

一个多月前，当文友们决定此次旅行时，老妈还是犹豫不定的。她身体毛病多，用她自己的话说，“事儿比较多”，因此这些年她总是独自一人背包远游。对参加集体出游，她还是有些发“怵”，但她最终还是决定去。她说：“还是要挑战一下自己，有困难想办法克服。”于是她立马报名，开始了各种准备，终于如期随着那个意气风发的大部队出发了。

照片发来了。瘦西湖清波荡漾，杨柳低垂，老妈和她的姐妹们面带微笑，那笑容文静而矜持。但两天后，她们渐渐进入了状态，开始疯玩起来。在宏村“半月塘”边，她们身披纱巾，做妩媚动人状，老妈甚至高高舞起彩色丝巾，好似舞出一片七彩的天空。在那个徽派明清建筑的幽深巷道里，老妈漫步遐思，颇有“文青”范儿的她，又好似一个从几百年前走来的女子。

照片上，漫山遍野的翠竹和一汪碧绿的湖水，老妈坐在栏杆上，举起双臂，笑得自信又得意。那高举的双臂分明就是一个大写的“v”字，是胜利，是自信。

我最喜爱那张开满油菜花的照片。大片大片黄灿灿的油菜花儿，老妈身着黑毛衣，头戴红帽沿的太阳帽，那么热烈地去拥抱那大片的花儿，漂亮极了。她不仅是拥抱那些美丽的花儿，她是在拥抱无限美好的未来。

老妈乐呵呵地回家了。谈起此行，她兴奋地说：“收获太大了，赏了美景，长了见识，交了新朋友……”我关切地问她的身体，她说：“好得很，一点事没有。”

老妈好多年没这么疯玩过，我也没见过这么浪漫的照片。“疯玩”还在发酵，精彩还在后头。

老妈回来后，状态大为改变。她在网上和此次同行的文友聊读书，聊写作，说自己视野更开阔了；她读书、写字，比以前更忙了。某日，我忽然收到她的一组照片，真吓我一跳，这哪是我妈，这分明是我“姐”。她发型时尚，化了淡妆，身着黑色紧身衣，时而对着一枝红玫瑰低眉含笑；时而头裹橘红色丝巾，回眸一笑……我正诧异着，老妈打来电话，还未听见她说话，先传来咯咯笑声，她说：“妈妈以后要以更开放的心态生活，要把日子过得精致一些。”看来，老妈是要将“疯玩”进行到底了。

老了别闲着

朱凌

母亲退休后，似乎比上班的时候更忙了。每天早上除了雷打不动地去舞蹈队，下午还要去社区义务帮着清理小区里的卫生。到了晚上，也没闲着，手把手地教同她一样退休的阿姨们学十字绣。对于她所做的这一切，我认为都是没事找事。放着轻闲的日子不过，非要把自己搞得如此忙碌。

见我不解，母亲笑着说：“生命在于运动，我要是停了下来，什么病啊痛啊的都会找上来，到时苦了的不光是我自己，还有你们这些做儿女的。”也就在那天，母亲对我聊起了她一个小妹妹的退休生活。

母亲的这个妹妹，以前在单位里是一名管理人员，退休后，心理上的落差太大，让她难以承受。退休后的那段日子，她整天的唉声叹气，时间久了，就连她的家人也被她说烦了，家里时常爆发战争。

后来一场大病，让她意识到，人要学着调整心态，病好后，她加入到了社区里的武术队，每天和一群老年朋友一起练武术，聊家常，病痛基本上很少再有。

事后她对母亲说，这退了休，还真不能让自己闲下来。一闲下来，便会胡思乱想。

老了别闲着，是母亲时常对自己说的一句话，我现在非常地支持母亲能够每天都在忙碌中度过。忙着跳舞，忙着做家务，忙着和其她的老姐妹们一起绣绣花，织织毛衣，在忙碌中感觉到生活的快乐。

退休教师练就快乐舞者

罗玉莹

年逾六旬的陈娥英退休前是市区某高中的老师，在讲台上一站就是几十年，退休后她找到了一个新乐子，那就是和姐妹们一起去跳广场舞。

“每天晚上吃完饭，我就散步到步月桥附近，和大家一起跳广场舞。”陈娥英介绍，每天都坚持跳一个小时。

退休后，陈娥英去了深圳，帮女儿带小孩。“女儿女婿除了周末

外，平常白天都是忙得见不到人，自己在家很无聊。”一次偶然的机，陈娥英看到了小区里有很多人在跳广场舞，很是欢快，她便加入到这一队伍中去。

每天跟着大家一起跳，记动作、跟节奏，平日里还买了一些光盘，或者是上网学习，跟着视频跳，陈娥英拿出了当年啃教案时的热情，将每一步，每一个动作都“扣”到最好。动作越来越标准，

舞姿越来越优美，陈娥英变成了领舞之一。同时，她在异地也认识了很多新朋友。

2015年前后，外孙送到了全日制学校，陈娥英也越发思念家乡，便和女儿商量好，回到了邵阳。

回到邵阳后，家住邵水河畔的陈娥英每天晚上都会和老伴一起出去沿河散步，路过步月桥附近时，她都会遇到许多跳广场舞的团队。看着她们翩翩起舞，

陈娥英也按捺不住，马上加入到广场舞大军中。“除了刮风下雨的天气，基本每天都过来，现在也养成了习惯，不来受不了。”陈娥英表示。

自己爱跳广场舞，同时，广场舞队伍也在日渐扩大，再也不仅仅是一些大妈，还多了很多四十多岁的新面孔，有时，一些男同胞也会加入进来，这让陈娥英很高兴。“全民都跳广场舞，说的就是这样。”

武冈老年大学获评“全国示范老年大学”

4月13日，市老年大学有关人员来到武冈市老年大学考察交流。武冈市老年大学陈校长介绍了他参加全国示范性老年大学的授牌仪式盛况。

武冈市老年大学2004年创办，于2009通过省示范校的评估，2016年通过国家的评估，今年3月正式捧回全国示范性老年大学的牌子，该校今年开设26个班级，有学员1600多人。

陈校长从四个方面介绍了创办全国示范校的情况：一是武冈市委市政府的高度重视。武

冈市委市政府在开发区繁华地带划拨20亩地用于修建老年大学，使老年大学有了独立的门院。同时加大硬件建设，修建新的教学楼和其他办学用房，硬化、绿化校园，学校成为花园式的老年教育场地。二是管理规范。学校聘请三位多年从事教育且师范科班出身的退休教育工作者管理学校，一切按正规学校教育管理。在教学方法、教师管理、质量管理、教学研究和教师队伍的建设等方面均很正规。教学论文发表于各类报刊达二十多篇，在评估时，还专门加了分。

日常管理、教学次序也有章可循。三是专业设置切合老年同志需要。从老同志喜爱的书画、乐器、中医按摩、养生到智能手机使用等专业都是依据老年同志喜欢和需要设置的，专业的生命力比较强。四是注重教师队伍的建设。根据老年教育的特点加强教师队伍建设，首先从社会上聘请专业水平高的专家、教育战线的德高望重的老教师、学者、专家前来任教。其次，自己学校培养有能力、懂老年教育特点、有文化基础的老学员担任教师。（黄冈岩 刘其富）



跟着舞起来 侯建平摄