

夕阳辉映梨园梦

记者 陈贻贵

“爹爹给我无价宝，光辉照儿永向前。爹爹的品德传给我，儿脚跟站稳如磐石坚……”5月17日下午，市老年大学四楼教室里传来独具韵律的京剧《红灯记》选段《光辉照儿永向前》，该校京剧班举办迎接党的“十九大”专场汇演，上演了一场精彩的京剧大荟萃。

这次专场汇演对于京剧班62名学员来说，意义有些不寻常。因为这既是对他们学习成果的展示和检阅，也是一次传承和推广京剧的机会，他们希望更多的朋友了解并喜爱国粹。下午2时30分，学员们在热烈的锣鼓声中，粉墨登场，联袂献艺。学员们精气神十足，把每一个角色发挥得淋漓尽致，把一段段著名曲目演绎得韵味悠长，展示了优美动听的唱腔、丰富多彩的造型和栩栩如生

的人物形象。精彩的演出让京剧票友们过足了戏瘾，赢得了阵阵掌声。

姜世深今年72岁，祖籍辽宁沈阳，市科技局退休职工。他平时喜欢唱歌、拉二胡，退休后想学京胡。5年前，得知市老年大学举办京胡班的消息后，他立即报了名。然而，由于学的人太少，京胡班没有办起来。于是，姜世深决定转至刚开办的京剧班，潜心学习京剧。“退休之前，我和家人就很喜欢听京剧。在京剧班里，大家在一起相互切磋技艺，其乐融融。”说起京剧，姜世深满脸笑意。

75岁的张建玉是京剧班年岁最长的学员，进入京剧班4年多了。“京剧博大精深，体现在服饰、脸谱、台步、水袖等各个方面，要学的东西很多。”张建玉介绍，与唱歌不一样，京剧演唱要求京腔京韵，讲究字正腔圆，学习的难度很大。如果一个月能学会一个



学员们在演唱传统京剧《春秋配》。
陈贻贵 摄

戏曲唱段，那就相当了不起了。“虽然难度大，但京剧真的让人快乐。我现在是活到老，唱到老！”张建玉高兴地说。

市老年大学京剧班成立5年多来，学员从最初的20多人发展成为如今的62人，其中年龄最大的75岁，最小的40岁。京剧班班长黄江春说，学员们非常热爱京剧国粹，而京剧班提供了一个难得的平台，让大家以戏会友、老有所乐。

送退休

吴翼民

人人都会退休，退休人人难免，送退休也成了生活中的常事。毕竟在单位工作了几十年了，即使同事间有过什么纠葛恩怨，到了退休时节，大抵也一笑而混。

送退休说是寻常，其实也不寻常。记得五六十年代，谁谁退休了，单位总会敲锣打鼓一路欢送。退休者胸前戴着大红花，怀抱着“光荣退休”的镜框由同事们簇拥着，走街串巷回到家门。到得家门，家人有的还放鞭炮，散喜糖，热情招待同事们，于是红花和镜框被端端正正挂到了墙的正中。当然，单位也不苟且，总会适时送上一份退休的礼物。那年月，简单却热烈的送退休仪式真让人怀念。

后来送退休的仪式一度消失了，也许被目为形式主义吧。

我怀念早时敲锣打鼓送退休的情景，你说它形式主义，但有时形式也蕴含着情义。比方说，我们这座城市最近正热烈议论着一个话题，就是有位交通协警退休离岗之事。大家认为用什么样的形式来欢送他退休都不为过。他只是一名寻常交通协警，在一个闹市区的岗位上一站就是16年，寒暑不避，风雨无阻，始终笑容满面，始终和声细语，始终动作规范，始终满腔热情。整座城市的人都认识他，都为他的爱岗敬业所感动。而今，这位老协警到龄退休了，人们从四面八方汇聚到他的身旁，相伴他最后一天的执勤。他的同事们来了，老人们来了，残疾人坐着轮椅来了，电视台记者扛着摄像机来了，一大群孩子来了……孩子们给他戴上了红领巾，感谢他大手牵着小手通过闹市的马路。这座城市连续几天的网络上几乎都为他刷屏，我想，一座城市给予一位寻常协警这么大的关注，真正体现了普通劳动者的尊严，是很大的进步！

我曾经在莫斯科新圣女公墓见到一座无名清道妇墓，那墓没有碑和碑文，只有十几片雕塑的落叶。清道妇在此扫了一辈子的地，她无儿无女。她去世后，市民们一致要求把她埋葬在这崇高的墓园，并得到了公墓委员会的全票通过。

全城送一位协警退休的涵义，与之庶几相同。

老妈的“潮事”

邓海燕

老妈是位退休教师，六十多岁的人了，不仅穿着打扮洋气时尚，还对一些新潮新鲜的事儿学得特别快，是个十足“潮人”。

因上班的地方离家远，我跟父母交流感情，主要靠手机和QQ。有一段时间，我工作很忙，半个月都没回一次家看望父母。几次，老妈打来电话，我不是在开会就是在加班，匆匆忙忙说了几句话就把电话给挂了。一天上班路上，“女孩子要对自己好点，别让自己太累，想吃什么就买，不要舍不得花钱”，忽然一条微信飞来，以为是哪个朋友发来的，仔细一看，是老妈发来的。

经常收到老妈发来的留言或与老爸的照片，比如阳台的吊兰开花了，家里的猫咪生仔了等等。我也会及时留言把自己的情况告诉老妈。听到这些，彼此心里暖暖的。

那天我回去，见老妈在冰箱门上贴了一张便条：“亲们，先想好要拿的东西，一次性拿，完后请马上关门。”我和儿子看了之后，忍不住大笑起来，儿子拍着手掌说：“咱外婆可真潮。”

老妈笑着解释：“每多开一次冰箱门就多浪费一次电。减少开门次数，可节约冰箱耗电量。现在不是流行低碳生活方式吗？你看，我自备环保购物袋去买菜。一盆水，淘完米后用来洗菜，洗完菜后用来浇花。洗衣服手洗，不仅洗得干净，而且活动了筋骨。洗完衣服的水用来洗拖把和冲卫生间。外出上街时一律步行，这样，既省钱低碳，还锻炼了身体，何乐而不为呢？”

老妈的娓娓道来，让大家对她崇拜得有些五体投地了。没想到，一向憨厚质朴的老妈，竟成了身体力行绿色生活的“低碳”达人，走在了时尚生活方式的前列。为此老爸欣慰表态：“你老妈在咱家倡导的低碳生活是一种新风尚，保持了艰苦朴素、勤俭节约的优良作风，我们应该全力支持哟！”

回家休假的那几天，我发现老妈把晚饭的时间悄悄提前了，吃过晚饭，撇下父亲就不声不响地急匆匆出门了。老爸哈哈一笑说，“她和几个老太婆到广场跳舞去了。”

我拉着父亲一起来到了小区文化广场，那里已经聚集了许多和老妈一样的老太太正在翩翩起舞，热情高涨。老人们神采奕奕，精神饱满。她们时而婀娜优雅，时而欢快激越的舞姿，丝毫看不出已是六七十岁的老人了。散步路过的行人看到了说：“广场热闹起来了，晚上出来走一走、转一转，不仅锻炼了身体，还愉悦了心情。”有的被她们的活力感染，停下脚步加入队伍扭上两下。

家有“潮妈”，我打心眼里感到高兴。只要母亲活得开心，玩得开心，身体好，我就会倍感快乐！



5月24日，市资江南路夕阳红艺术团的老年人积极响应大祥区政法委发起的“平安大祥人人参与”创建活动，在大祥坪开展综治、反邪教、禁毒街头巡回演出。该团计划每个月在辖区公园、学校、社区开展两场以上的主题巡回演出，通过夕阳红艺术团编排的主题文艺节目，让辖区居民对反邪教、禁毒工作深入人心。
伍洁 胡晓建 摄影报道

老年人美在心态

徐亚斌

小区里的梅阿姨最近心里有点不爽，因为不能容忍日渐松弛的脸和下垂的眼睑，老人悄悄去做了一次美容。她想给平时一起跳广场舞的老姐妹们一个惊喜。那天傍晚，梅阿姨信心满满地来到了小花园边上的广场，期待老姐妹们对她赞赏一番。然而令她意外的是，大家非但没有一句赞美，反而都以怪怪的眼神看着她，弄得梅阿姨好一阵尴尬。

应该说，梅阿姨追求年轻的心理本没有错，爱美之心人皆有之。但我要说，生命是一个过程，从青春靓丽到年老色衰，是生命的必然。随着岁月的流逝，我们每一个人都会韶华褪尽，美貌不再。对此我们要有充分的思想准备，坦然接受，勇敢面对。

再说了，容颜的衰老并不可怕，外表的光

鲜靓丽，并不是美的全部，更不是美的本质。步入老龄，老人有老人的美。老人的美在心态。只要我们拥有健康的情绪和良好的心境，时时处处表现出一种乐观向上生活态度，行为处事中展示出一分从容、淡定和优雅，那不是一种美吗？

人到老年，如果依然还希望通过改变外形来取悦于人，那不能算是一种正常的心态，至于借助外力手段，希望保持美貌，留住青春的做法，更是弄巧成拙、得不偿失。

其实，人生的不同阶段，都有属于这个年龄段的特点和魅力。如果我们老年人能保持良好的心态，学会接纳自己，欣赏自己，那么一定会折射出属于老年人的那份独特的美。从这个意义上说，老年人美在心态。

老王的三个“三分之一”

刘国学

隔壁老王是公务员，前几年退下来，还忙个不停。我也是个快要退休的人了，好奇心驱使我去打听老王的退休生活。

老王说，他退休六年了，日子过得充实和有意义。回顾起来，他这六年的时间，可以划分为三个三分之一：三分之一为家庭，三分一为自己，三分之一为社会。

三分一为家庭：退休不能放弃作为丈夫、父亲和爷爷的责任，搞好一个家庭有着重要的社会意义。他基本上每天下午做

家务、搞卫生，晚上辅导孙女做功课。

三分一为自己：他自己有很多爱好和心愿，有很多自己要办的事。他除了锻炼身体看病治疗外，退休后还学了三年服装设计，为自己和同伴做过一些时装。学习经络保健知识，去年又学英语，还参加老年大学合唱团，不时练唱和演出。每年还有一两次外出旅游，平时闲暇看看电视，听听音乐，看看报纸杂志。

三分一为社会：退休不等于衰老和无能，还应照顾别人。退

休后，他不断义务为社会做些力所能及的实事。例如，他担任过老干支部的书记，组织退休人员活动，慰问病号等。多年来担任校友会会长，和同伴们一起把校友会活动搞得热热闹闹，他们还发起筹集教育基金，每年给边远山区幼儿教师送上数万元，鼓励他们奋斗在山区教育第一线……此外，十多年来，他还不断地照顾一位患精神病学生。这些工作虽然都花去了他很多时间，但他感到精神生活充实，心情舒畅。