

## 古稀岳母进学堂

赵越超

每天清晨,岳母背上书包如同学生一样,挤公交前往老年大学,赶在上课铃声响起前走进教室……

岳母的学识,作为晚辈的我们,真是长了见识,不服都不行。记得几年前,她的二孙子正在上高三,一个数学问题难住了孩子,孩子急得满头冒汗,还在研究这道数学题的计算方法。正在看电视的岳母心想,这么晚孩子咋还不休息呢?她慢慢走过去,问明原因,拿起数学书进行分析,通过多次联系几何、三角函数、带参数的不等式等典型重要问题,几个回合下来,这道数学题应运而解。惊得二孙子一个劲地给她点赞。

人们常说,青年是多梦的季节,老年是圆梦的岁月。没有了后顾之忧的岳母,又重新燃起了大学的梦想,她要圆这个夙愿。2016年下半年,她相继参加了老年大学的花鸟绘画班、山水画班、电脑班、书法班、太极拳班。当她走进老年大学校园时,岳母泪流满面,她终于完成了50年的夙愿。

每一天的她十分勤奋刻苦,积极乐观向上。用岳母的话说,在老年大学即学到了知识,又交到了朋友,还陶冶了情操,更锻炼了身体,上老年大学的感觉真好!

信息化时代,手机已经成为人们不可替代的工具。在没有学会上网之前,岳母还出现过一笑话。孙辈儿经常上微博聊微信,她觉得不可思议,冬天需要戴围脖,大夏天还整什么微博。后来,她才明白,此微博非彼围脖。自从参加学校的电脑班以后,岳母学习的劲头完全达到了痴迷的程度。她像很多小孩子一样,手机不离手,只要一有空闲就研究!一研究就会感到“原来如此!”就这样,她越学越轻松、越学越有兴趣。岳母还把她的成功经验复制给同学。岳母还建立了微信群、QQ群,每天和学友、朋友加网友,一起相互切磋、相互探讨、相互鼓励、相互支持,每天都有说不完的话语,每天都在增进友谊。

书法往往代表着一个人的个性和品格。岳母钟情于小篆,在她眼里,每一个字就像舞蹈演员在翩翩起舞,非常优美,十分诱人。岳母不仅在老年大学专心学习书法,每逢节假日,岳母还友人一起切磋楷书、隶书、行书等。

既是夕阳无限好,何必担心近黄昏。

岳母常说人到古稀,同样可以领悟到人生最实质,最内在,最主体的人生,同样可以把美丽的花朵和丰收的果实揉进生命的脉络,滋养人生,丰富人生,实现人生。

## 老有所聚

草籽

下午2时,背街小巷,中档饭店门口,常见一堆白发人,在那儿依依惜别。刚刚在一起吃过饭喝过酒,兴犹未尽,每个人脸上红扑扑一片。有的人显然是喝高了,嗓门冲天,其他人便哄笑一阵儿。有的人看来还没有喝好,急不可耐,一遍遍落实下一次聚会的地点、时间。

不用问,这又是一帮老友的聚会。老友,可能是老同事,也可能是老同学、老战友。之所以一顿午饭能吃到下午2时,一是因为大家都退休了,脑子里没有了下午还要上班的观念,信马由缰,走哪儿算哪儿。二是因为聚会不易,话老是说不完,要不是服务员摆了几次不好看的脸色,聚会可能要聚到下午5时。

树老根多,人老话多,话在肚子里憋着给谁说?儿孙嫌啰唆,听不进去,幸亏有同样话多的同龄人。但是想要把自己的话说出去,就要耐着性子听别人怎么说,于是老人聚会因“话”而生。看起来聚会热闹闹眉飞色舞,其实那是老人之间说与听的互助会,互相帮忙,互惠互利。所以点什么菜喝什么酒都在其次,不断线的说话声音,就是最好的下酒菜。

老人聚会,方式不尽相同。亲友之间,我所知道的,是我大姐近20个大学同学每年聚会两次,夏天到一山区避暑,冬天到海南岛一酒店取暖,每次一两个月,优哉游哉。我们13个一块儿下过乡老同学的互

助会,轮流做东,一个月聚餐一次。从最后一个同学退休到现在,吃了五六年,起码也有60多次。

13个人老在一块儿吃,渐渐地吃出了窍门与规矩。一是做东者自选饭店,至少提前三天通知,好让带孙子的办理好托管事。二是做东者点菜,荤素素,大盘子小碗,每次差不多都在400元左右。

老在一块儿吃,时间充裕,嘴里说的,耳朵听的,都可以装好几列火车了。内容不外乎老人儿孙、网络新闻,间或也有心得体会、独门秘籍、玩笑调侃、春风得意。60多次聚会,话锋戳破多少心房窗户纸,笤帚扫出多少记忆角落的鸡毛蒜皮,都记不清了。

五六年下来,大家面貌多少都有些变化。原本在单位里矜持的,如今打开了心扉;好为人师的,知道了永做学生的好;老年愤青、言语尖刻的,却开始温文尔雅起来。大家卸下各色面具往前走,不经意间拾回了童真,素面度晚年。

吃着说着,菜凉了;吃着说着,心醉了。一次次聚会,一次次过年,一次次敞亮舒坦。老年人碰到一起,咋就会碰出如此好光景?

老有所聚,聚会很便宜也很健康。顺便说一句,13人中,4人年过七十,3人明年七十大寿,但每次聚会相见,个个面带春风,胃口好,说是一月一次的聚会暗中成全了大家的好身体,也未可知。

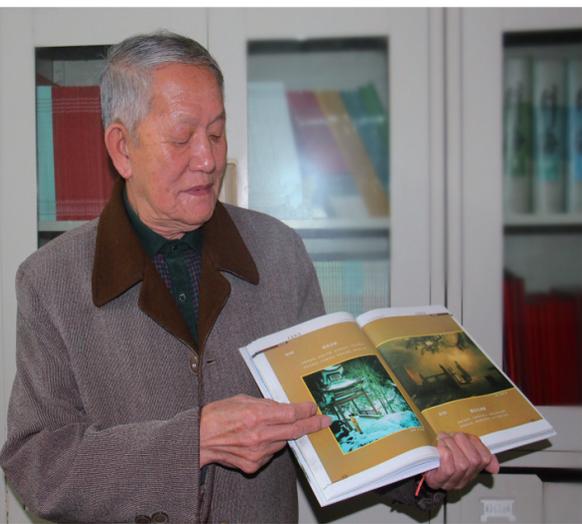
## “三大爱好”让我乐享晚年

还。谁为尘虑,到此自心闲。”陈希桥创作的五律诗《游白云岩》被收录在大美新邵诗词集里。“我1995年从新邵人大退休以后,每天坚持创作诗词,目前已有四百多首作品,正打算整理出书,将来留给自己的子孙后代看看。”陈老总结老来写诗词有三大好处,一是勤动脑,可防止老年痴呆;二是勤学习,可与时俱进;三是勤创作,可宣传家乡美。

陈老的第二大爱好是办学,1998年,他作为主要发起人之一,创办了新邵县资江中学,并担任校长至2010年。目前该校拥有15个班、学生1100余人。“当时的公办高中只有成绩优异者才能读,我就想办个学校给成绩一般的学生一个求学上进的平台。”陈老告诉记者,就像资江中学的校训“文明自信、拼搏成长”一样,他一直

鼓励基础差的学生们要有自信,要拼搏向上。“这么多年来,从我们学校走出去的学生,有不少成为了公务员,还有些参军后考上了军校,所以我觉得办学很有意义。”陈老感慨道。

陈老的第三大爱好是禁毒,2011年新邵县禁毒协会一成立,陈老就主动请缨,并被选举为协会常务副会长。“在我参与的禁毒工作中,有很多浪子回头的典型,每一个都让我感到由衷地欣慰。”陈老介绍,七年前他发现栗山社区有一下岗职工吸毒成瘾,于是联合社区干部多次上门做思想工作,劝解对方戒毒。“这个人我一直跟踪,后来多次检验他确实没吸毒了。”陈老说,现在这个下岗职工成为了新邵戒毒的先进个人,还经常到戒毒所去演讲,介绍自己如何靠坚强的意志戒毒成功的。(童中涵)



▲陈希桥老人正在介绍自己的诗词作品《游白云岩》

今年83岁的陈希桥老人精神矍铄,说起养生之道,他感言是“办学、禁毒、诗词”这三大爱好丰富了晚年生活,让他每

天都过得很充实,很快乐。

“地僻殊幽静,悬崖不可攀。钟声遥应谷,云气半遮山。涧底寒泉咽,天边倦鸟

## 老人五要五不要

老人一生历经数十年的风霜岁月,饱尝人生的酸甜苦辣,各自产生不同应对世界的想法,他们对社会的各种问题,必然也有很多反应、想法,甚至对于如何安度晚年,也有他们的需要与排斥。兹列举老人的“五要”与“五不要”,说明如下:

老人的“五要”:

一、要有养老本钱。现在社会有很多养老院,老人住进养老院,有人照顾,也有很多老人为伴,日子还算好过。只是住养老院就需要有钱,所以如果没有储备养老本钱的老人,日子可就不好过了。

二、要有专人照顾。老人习性不同,生活起居不便,因此时时刻刻都需要有专人照顾。

三、要能去除寂寞。老人最苦的就是孤独、寂寞,每天的时间很难打发,所以充实老人的精神生活很重要,如能自己读书。

四、要能减少不便。现在社会提倡“无

障碍空间”,对老人方便不少。另外,住家的生活空间,其行动路线、设备要以方便老人使用为原则,例如卧室尽量不要设在楼上,以免上下楼梯不方便。

五、要有适当保健。老人的身体机能就如一部老旧的车子,不容易修理,所以适当的保健,对老人非常重要。

老人除了“五要”以外,也有“五不要”,分别是:

一、不要吵他。老人怕吵、怕噪音、怕复杂,所以年轻人的摇滚乐、交响乐,对老人而言,只会觉得吵闹难忍。

二、不要烦他。有的老人经常被儿孙或朋友问东问西,虽然老人的智慧值得传承,但有时问得太多、太重复,令他嫌烦,毕竟老人已不再年轻,其体力、精神已不堪负荷,所以不要烦他。

三、不要难他。老人多数眼睛看不清,齿牙动摇,手脚也不大利落,如果经常“要

他这样,要他那样”,会让他感觉大家都在为难他,所以对于老人,要尊重他,不要为难他。

四、不要气他。老人有时难免唠叨,喜欢讲话。有的老人脾气古怪,有的则是怪僻,想的、讲的都和人不太一样。对于老人的种种,不能嫌他,应该帮助他。如果跟一个老人生气,就如同和婴儿生气一样,都是不当的。

五、不要管他。一个人到了老年,儿子媳妇要管他,医生要管他,养老院的工作人员也要管他,甚至爱护他的人要他这样、要他那样。在他感觉,大家都在管他,会令他反感,所以对老人不能有太多的要求。

总之,老人的问题很多,老人的心境也不是一般年轻人所容易了解的,所以研究老人问题的人,对于“五要”与“五不要”,应该多加注意,并且有所改进。(星云)



为了不断扩展和优化中老年朋友精神文化生活“空间”,近日,市文化馆新增10余间舞蹈、音乐、戏曲等排练厅和5间数字化体验室,拟新增教职人员10余名。让爱好文艺的中老年朋友拥有了一个环境一流的学习、休闲和交流平台。杨敏华 摄



▲唐兆兰老人正在学习

亲友有喜事,他写上几幅书法装裱后赠与对方,心中也特别有成就感。(童中涵)

## 八旬老人笔耕不辍出文集

今年88岁的唐兆兰老人虽只有小学文化,但退休后勤奋好学,笔耕不辍,创作了一本十多万字的文集。现在的他,在求学创作之路上越学越有味,越写越有劲。

1992年,唐兆兰从财政部门退休后,刚开始心态有点失衡。“我当时退下来后心态很不好,觉得整天无所事事,就喜欢抽烟喝酒,生活方式很不健康。”唐兆兰告诉记者,一天当高中语文老师的姐夫来串门,建议他不要再借酒消愁了,何不去学习写诗。“说实话我是小学四年级文化,对于写作很没有底气,但姐夫一再劝我,没有

基础可以学,而且他答应手把手教我。”唐兆兰介绍,1994年,在姐夫的指引下,他开始学习诗词创作,从此与退休之初的苦闷生活告别。

由师傅领进门后,唐兆兰自感学识太浅,就一股脑钻进了书海里汲取营养。“我当时买了很多书,比如《史记》、《古文观止》,还有四书五经,我一一买来潜心研究。”唐兆兰坦言,正是这种“从书山摘片叶,从书海汲滴水”的学习初衷,为他打下了扎实的基础。同时,他通过加入白云诗社,积极向高手讨教,请教平仄韵律如何运用,遣词造句如何才能精妙,写作

水平日益进步。

“问世寒门苦难煎,雄鸡一唱换尧天。春秋四二纯公仆,息影林泉乐砚田。”在文集《寒兰沐日》中,唐兆兰老人用这样一首自嘲诗总结了自己的一生:出生贫苦人家的他,正是因为共产党自己才翻身做了主人,1950年投身革命,在革命工作上一干就是四十二年,如今退休后陶醉于砚田中,趣味无穷。

说起写作给自己带来的好处,唐兆兰老人如数家珍。他感言如今天天与爱好诗词创作的老朋友在一起,心态特别平和,通过交流写作心得,老友间的感情也日渐深厚。遇到家中