

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 340 期 | 2021 年 1 月 29 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

施爱得乐 洒满阳光

叶良骏

一直有人问我，你怎么年年不见老？每次，我总有点小欣喜地回答，因为心年轻啊！

退休后，我仍为弘扬爱满天下精神四处奔忙。讲完课，我都会收到学生的信，他们向我倾诉烦恼和困惑。我不能解决孩子们所有的问题，但会很真诚地回信。我策划了许多活动，用爱心和智慧打开孩子们的心门，交了不少忘年朋友。

陶行知先生说，孩子有许多痛苦，大人不了解。的确如此，有些单亲家庭的孩子，因为亲情缺失，产生心理偏差，到高中阶段，因压力陡增，问题更严重。我筛选出一些孩子，对他们追踪调查，并施以援手。经济困难的予以资助；文章写得好的，推荐至报刊发表；爱唱歌的，让他在会上表演；爱看书的，带去书店买书；爹不疼娘不爱的，我为他过生日……

有个爱画画的高中生，七岁没了爸，和妈妈水火不融，变得非常自闭。他三天两头不去上学，老师批评他，他还向老师扔水瓶，受了处分。我装作不知这些事，带他去苏州听评弹，去杭州赏秋，我去宁波找资料也带着他，请他帮忙抄笔记。他感受到了我的善意，与我亲近了，在一次大哭之后，向我吐露了心声。我提了要求，只要天天去上学，我就交个重要任务给他。他有了很多改变后，我信守诺言，让他为我将出版的一本书画插画。他每天画到凌晨，我也不睡觉，用微信鼓励他。半年时间，插画画好了，他也成长起来。三年后，他考取了一所 211 大学的美术专业，开始了追梦之路。

这样的孩子有不少，多年来，我尽己所能帮他们，花了钱费了心，很累。但看他们一个个变得快乐，甚至改变了人生轨迹，常有满满的成就感。施爱得乐，心里洒满阳光，对人是最好的富养，怎会老！

胜友如云 充实富足

张林凤

有人说，老人要富养自己，先得拥有些“奢侈品”，我认为最重要的就是时间和朋友。老了不要只围着家庭转，要有自己的小圈子，有空多走出家门和朋友聚会玩耍，这样就不会掉进孤独的黑洞。

我是个交友的人，也很幸运地遇到了不少志同道合的老友。我归纳自己的老友类型，有吟诗作文类的“鼠目春光”群；有兴趣爱好类的“申仪邮协”群；还有“食全食美”群；有游山玩水类的群、老同事老同学等群。

这些群算是我晚年生活的基本写照，“群名”也都有出处。譬如我们这些投缘的轮流做东的文友，在去年底相聚时，觉得新年将至，应该有个好彩头的群名，想到今年是鼠年生肖，但形容老鼠贬义居多，有人提议将“鼠目寸光”改成“鼠目春光”，一个谐音，老鼠华丽转身为可爱活泼的神态，“鼠目春光”群应运而生。再如“申仪邮协”群，是由原来的仪表局集邮协会延续而来，在这个集邮大咖云集的群里，我增长了很多知识。前几天我还参加了邮协的年会，又是一次开眼界的机会。

我们这一代老年人，因为生活在和平幸福时代，少有“老之将至”的寂寥，尤其与有缘分的老友相遇时，更是舍得为自己营造丰富多彩的晚年花钱。我爱好集邮、集币，还是摄影“发烧友”，我喜欢插花，考出了上海市中级插花师资格证书；网购书籍和物品也是我日常生活的常态。

生活上的满足、精神上的愉悦，朋友越来越多，感觉每天的自己都充实又富足，富养自己，一点不难。

老 少 咸 议

曾经，“穷养自己，富养儿孙”是大多数中国父母的真实写照。如今，更多的老年人笃信：儿孙自有儿孙福。说到“富养”老人，很多人想到的是“得有钱”，然而，真正的富养，并非单指物质上的奢侈，而是指在物质上善待自己，在精神上丰富自己。这期的五篇文章中，老人们阅读、看展、唱戏、做慈善，精神生活丰富多彩，他们有敢于表达自己的勇气、有能交心的朋友，更有一颗“老顽童”的心。



摄影 / 叶奇

老人，该如何富养

上

我的“上海博物馆日”

仪靖远

2009 年，我退休了。多年的工作让我养成了做事要有计划的习惯，所以，退休后我暗自许诺要做到三个 1/3，即：照顾好父母 1/3，陪伴好妻子 1/3，充实好自己 1/3。在职时由于工作忙碌，许多想看想听想学的东西不能完全如愿，我要利用退休这个“黄金时期”学更多的知识，丰富自己，培养更多的兴趣。

学习和充实一直是我专注的目标，但有系统地参观各式展馆、聆听讲座，还得从去年 5 月 18 日的“国际博物馆日”说起。

由于突发的疫情，闭门不出成了常态，当我得知这天上海的展览馆将免费向公众开放时，我立刻上网预约，成了首批参观者。一早 8 时，我骑助动车从康定路的家出发，第一站前往杨浦区长阳路上的中国烟草博物馆；11 点半，我从上海的东北角赶到西南角，来到了位于徐汇滨江的龙美术馆；下午 1 点半又赶到中华路上的上海隧道科技馆；下午 3 点半，我来到离家不远的上海棋牌院。一天参观 4 个馆，这种满足感无法用语言形容。

自那天后，我一发不可收拾，在短短的一个多月时间里，参观了 50 多个以前没有去过的场馆，它们成了丰富我生活的重要内容，我在知识海洋中贪婪地汲取养分，乐此不疲。直到今天，只要有普通市民可参观的展览，我必是那个“打卡者”。

我喜欢用手机记录看展览听讲座的实时画面并配上说明发在朋友圈。我的图文引来了一些不方便外出的朋友们的共鸣，犹如亲临现场，他们足不出户与我一起参观游览。还有的朋友因为我的推介会带上孙辈，或约上三五好友前往。小区里的居委会主任还告诉我他妻子习惯了每天看我发布的信息，若一天不见会牵挂……

这些热情的反馈带给我无比的慰藉，我也感受到个人的情怀陶冶只是独“富”，能与众人分享精神世界才是最大的快乐。

于无声中 培养情趣

程海蓁

第一次看到满屋子的藏书是在塞外爷爷居住的四合院书房，当刚刚识文断字的我表现出对阅读的朦胧好感时，爷爷就开始用书籍来“富养”我，并要求每一次阅读以后，挑选其中我认为最精彩的段落读给他听，在深秋午后的阳光里，他最喜欢坐在庭院的躺椅上双目微闭听我“读”书。

若干年后，我终于有了自己的第一批藏书，清一色的名著，因没有书房，就在起居室腾出一角，用一个竹制的小书架，放置书籍，很快，书架满了，我又找了好些纸箱，外面贴上花花绿绿的粘纸，权作书箱，书箱越叠越高，意味着我的生活方式和人生境界已经走上了自我“富养”的道路，也让我体验到金钱不能给予的极致舒适与美好。

上世纪八十年代初，搬到武宁路新家，我先去熟悉周边环境，顺着沿街马路，找到食品店、服装店，最开心的是在楼下照相馆旁看到一家规模不小的新华书店，面对各种书籍，拿了这本，舍不得那本，等把书拿去结账时，才发现当月的零花钱已倾囊而出，物资的拮据让当月的生活很清苦，但阅读的爽快让我觉得富足得能飞起来。

从学生时代起，我就开始订阅《收获》，一订就是近 40 年，刚走上工作岗位，拿到第一个月工资，我又立马到邮局去订阅《诗歌报》和《读者文摘》。如果说名著是精粮细食，那么各类不同体裁的杂书散文，戏剧唱本都是“富养”绝好的五谷杂粮，大部分收入都用来购买精神世界的养料了。

“富养”的方式有很多种，从小到大，我是用阅读来“富养”自己的，这种近半个世纪的“富养”，在润物细无声中培养了敏锐理智，细腻丰富的生活情趣，且随着年岁上，愈发显示出比锦衣玉食“富养”更有内涵更有力的层次感。

驽马十驾 善己利他

江妙春

一次偶尔听课，叫人难忘人生拐点路上的金句，要与“穷养自己，富养儿孙”理念较劲一番。人生苦短，尺璧如金，善待自己，才有可能惠及晚辈。

两年前的那个岁末，儿子大婚在即，想到第二天将在众亲友眼前致词，如何避免雷同或千篇一律，又恰当传递心声？让自己费了一点心思。

感谢家人多年的支持，表达、彰显、传承中国京剧艺术路上，来了我这个历经风霜、痴心难改的“傻汉”：曾经，为了弘扬麒派艺术，与一群志同道合的队友，在周信芳艺术研究会旗帜下，远渡重洋，让海派艺术在异国他乡被津津乐道。长途跋涉中，刚刚步入职场的儿子，仿佛长大了许多，一路关照：“爸，你当心着凉哦。”又有一年，上海某政务系统举办全市范围的文艺演出，有个京剧演唱环节让自己为当年的京剧新秀（如今已是名家）傅希如伴奏，想到这么一个千载难逢机会被撞倒，乐不可支，赶紧至南京路上民族乐器店购买一把京胡，为角儿上场充当绿叶。当我们演出的照片在某宣传画廊展出时，有人惊讶，艺术是在内行外行中交流互动、彼此欣赏的。

因了众亲友的善待诚恳，是日婚礼环节，司仪宣布由新郎父亲致辞，想不到座席里鸣响起一浪高过一浪的掌声及喝彩声声，令聚光灯下的我们两家激动无比，我脱口道：“今天是国定假，感谢各位，放弃与家人的团聚，来到我们晚辈的欢乐现场，谢意无尽，我希望，在大家共同见证下，我的晚辈们，淌自己汗，吃自己饭，自己事，自己干……永远要学习，进步，孝敬长辈……”