

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 343 期 | 2021 年 3 月 5 日 星期五 主编: 龚建星 本版编辑: 龚建星 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: gjx@xmwb.com.cn

吟诗品茶醉晚芳

刘笑冰

我和雪萍因诗相识，因茶结缘。

闹市中找一家带小小庭院的优雅茶室，雪萍带着她限量版的仿真古雅茶具和收藏的好茶，好姐妹碰头了。

她轻舒玉臂，烫杯后拈入细如眉毛的茶叶，沿着杯壁缓缓均衡注入沸水，撇去浮沫，洗茶完毕。第二次的茶汤倒入我们各自的茶盅。整套动作因熟悉而如行云流水般流畅优美，让我心底竟然升起一股虔诚感。只见她不舍得入口般，深深嗅着茶汤，然后才分几小口啜完，兀自端着空杯，慢慢转动，闭眼深嗅杯上的余香，旁若无人、怡然享受。我凑过去，一股甘冽的清香味儿直透脑门，整个人都轻起来，和读书至快意处的感觉一模一样。

品啜入喉似有若无、如琥珀般的茶汤，听她讲茶的前世今生，给她写《与雪萍饮茶》诗：“南方嘉木郁葱茏，上品自生山野中。烂石孕苗名独绝，嫩芽过火味无穷。分茶腕指留香久，论句心神得意同。夕照笼身浑不觉，晚芳犹可化惊鸿。”以此逗引她拾起学写格律诗的笔。

尘世的烟火气早已遍熏我们的体貌肌肤，但心底对美的执念未成灰烬，我用诗、她用茶，我们抗争着这份烟火气。在各自的后半程人生，我们的“姊妹淘”是诗与茶的组合，成倍递增着我们身上的恬淡与温婉。茶，滋润我们的心肺；诗，如仙气吹入心田，让诗与远方那青色未曾褪尽的芽重新生长壮大，装饰我们的梦和现实，自觉这梦和现实与年少时并无差异。

我和雪萍每一次的聚会都是视觉美、味觉美、嗅觉美、听觉美的大碰撞，碰撞出我们后半生的一片晚芳，谁能说晚芳不如春芳秀？

岁月静好 安暖相伴

李文娟

初冬的午后，一缕暖暖的阳光洒在脸上，随风轻舞的落叶，尽显摆脱束缚后的欢畅。闺蜜的下午茶时光开始了，微醺着咖啡的醇香，品尝治愈心情的甜品，静静地享受着属于我们自己的轻松舒适时光。心灵在那一刻变得纯净而简单，温馨而惬意。

每月一次的下午茶，成为我和闺蜜 30 多年后再次重逢的约定。每到这一天，我们闺蜜 4 人，按下生活暂停键，做纯粹的自己。我们会为学生时代的糗事，放肆大笑；为生活的琐碎，互相鼓励；为时尚的穿搭，各抒己见。每每聚会结束，心情特别愉悦，清空一下乱绪，仍旧继续生活。我们称其为“午后治愈”下午茶。

记得有一次，我们的时尚达人阿墨，为家里换沙发一事，和老公闹不开心，她要换，老公觉得原来的没坏还蛮新的，不必要浪费这钱。夫妻俩冷战一星期了，原本她是厅堂一把好手，赌气停产罢工了。下午茶一开始，她就开始数落丈夫的不是，刚开始，我们静静地听，偶尔帮帮腔，听着听着，觉得不是换不沙发的问题，而是阿墨自己觉得退休后，老公的收入远远大于她了，她在家的话语权没有以前“硬直”，不那么自信了，失落感油然而生。找到问题的切入点，闺蜜们对症下药，好言开导，阿墨的疙瘩解开了。回家后，她和老公和好如初，当然沙发还是换了。

闺蜜群就像回收站，收集着你的开心和不开心，岁月静好，安暖相伴。世界很小，我们遇见是一种缘分。如果有欢乐，有委屈，只要到闺蜜群里走一走，幸福就能分享，伤痛就能治愈。

老 少 咸 宜

编者按：

诗人郭小川写过一首诗《青松歌》：“三个牧童，必讲牛犊；三个妇女，必谈丈夫；三个林业工人，必夸长青的松树。”短短几句，写得传神，充满哲理。现在的姐妹聚在一起，将丈夫挂在嘴边不多了，因为当今社会女性不再依附于男人。现在女人在一起，聊天的内容更广泛，这是由于社会进步了，女性的生活空间开阔了！



退休后的「姐妹淘」

变美这么有趣的事

羽茜

变美这么有趣的事，当然要一本正经地说。

女人一定要学会化妆，尤其是适合自己的淡雅妆，这是基本的礼仪。有些女人出门妆都不化，比如刚从学校退休的崔燕，年龄上去了，皱纹、斑点不可避免地出来了，脸色暗淡，显得很没精神。在穿搭方面，崔燕总显得有些土。她的闺蜜肖丽是时髦精，可没少给她参谋，想把她从“灰麻麻，暗黝黝”的世界拉出来；终于等到她退休有了闲工夫，便替她报了一个形象设计班。

女人内外兼修才完美，外在形象有五个维度，妆容、发型、色彩、风格、体形；内在呢，需要修炼涵养、素质及文化底蕴。几堂课听下来，崔燕的包里多了化妆盒和口红。女为悦己者容，更为自己而容啊。

那天朋友聚会，崔燕给自己化了一个妆，浮在脸上的粉底、蛇行走位的眼线……肖丽连连摇头，妆容只突出一个重点就好，眼妆柔和自然，腮红最忌画出猴屁股，顺便送了崔燕一套美妆神器。春暖花开，崔燕换上一身格纹外套出门，朋友们都说遇见了意想不到的美。

那天，崔燕还快乐地接受了一家教育培训机构的邀请，为孩子们开作文讲座。有趣的体验不外乎多尝试：逛公园、同学聚会、参加晚宴，根据不同场合调整妆容。崔燕发现，时尚从来不会因为年龄将你拒之门外，穿衣化繁为简、多选套装、注重配饰、经典最佳。

想穿漂亮得有钱？错，衣品才是关键！无论大方的优雅路线，还是标新立异的风格，肖丽都能驾驭。肖丽选品把握时尚的趋势，她拉上崔燕关注秀场，获得时尚精髓，提高美商，一起用平价打造高级感。“活得轻松，老得漂亮”是姐妹淘共同的追求。

快乐的“抖音淘”

曹国君

短视频里，一个妙龄女子头戴金钗，身穿古装，有板有眼地唱着越剧《盘夫》，女子俏皮地问我：“依猜，这是谁？”我说唱得这么好，可以媲美名家了，是哪位高手啊？看到我一脸茫然，好友莉芝高兴地尖叫起来：“是我在唱呀！”什么？我真不敢相信！印象中她的文艺细胞一般，肯定是在老年大学经过了专业培训。莉芝说没有，她是迷上了抖音，还得意地说：“我还取了个谐音网名‘神兜兜’。”

退休后的莉芝百无聊赖，然而生性活泼的她不甘寂寞，疫情期间闲在家里玩起了抖音，从中寻到了快乐。她学会了对着抖音拍摄，对视频添加特效，编写故事，和老公一起排练二人转，还组织一帮退休老姐妹一起白相。

一天，莉芝叫我去公园看姐妹们现场表演。来了十几个退休的“抖音迷”，化好妆，扮演各种角色，就像横店的群众演员一样。莉芝先唱一曲《泉水叮咚响》，我不禁点赞：唱得好！她笑着说：我没唱呀，只是对准口型做做手势罢了。原来，抖音里早就设置了音响和原唱者的歌声，“帮”你唱得比歌星还动听；轮到“赵本山”和“宋丹丹”出场了，模仿春晚“白云和黑土”的一段经典对白顿时引起哄堂大笑；最精彩的是在公园内演出“地道战”，莉芝像模像样地吹起冲锋号，随着“地道战，嘿，地道战……”的插曲响起，“武工队员”们纷纷从树丛中跃出，勇杀日寇，最后拥抱着一起欢呼胜利。

我将莉芝拉到边上：“我可以进你们的姐妹抖音淘吗？”

也许哪一天，您看见我在抖音里和姐妹们一起“疯一把”，可不许大惊小怪哦！



摄影 / 陈飞

弄堂姐妹花

喜二

60 后的姚姐是名财务，小一岁的闺蜜晓覃是工程师，小时候，她们是弄堂里爱美的姐妹花。可惜，上世纪八十年代，她们念的本科专业都与文艺擦肩而过。退休之后，这对闺蜜时常在星级酒店约茶喝咖啡、徜徉于展馆，醉心于各类艺术的熏陶，还特别喜爱看楼盘的样板房、逛家居用品店。久而久之，她们爱美的天分有了用武之地。

喜静的姚姐一直想住在有山有水的太湖边的度假屋。前年，她拉上晓覃这名贴身“顾问”去看房，细节控的晓覃一眼看出样板房几处设计上的瑕疵。于是，她俩谈价格时据理力争。几个回合后，开发商对这对上海姐妹刮目相看，给出了最大优惠，姚姐满意而归。

去年夏天，疫情稍有缓和，晓覃也想翻新自家一套住宅，姚姐陪着闺蜜，像追剧一样把马勒别墅、荣宅、上海交响音乐博物馆等沪上老洋房追了个大半，和设计师共商采用老上海风格装饰这套里弄老宅。在家具配置上，姚姐不时帮晓覃拿主意，还拿出母亲陪嫁的小红皮箱送给晓覃作客厅摆设。最终呈现的效果和性价比，让晓覃学建筑的侄女都竖起了大拇指。

现在，除了餐厅、茶馆，晓覃的美居也常成为三五同伴知己茶聚谈心和分享经验之处，女伴们尤爱以壁炉为背景、用美颜相机拍的着旗袍的聚会照。

追求美，也是个人品位的表现。如今，姚姐和晓覃的审美水准不断提升，好身材又在良好的生活习惯中保持，日常衣品更显艺术范，惹得众人羡慕。其实，每个人都可以成就年轻时的艺术梦，就像人群中的这两位老姐妹，在常人以为花谢的年龄，把日子过得像门艺术，悦己悦人。