

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

带妈去看外面的世界

■ 虞王孙

辛勤劳累一生的母亲,在古稀之年,突发脑溢血,经抢救,最终偏瘫在床,口不能言。从此,母亲的天地就是一张小小的病床。病房里,七八张床,她头向左转是躺着的病友,右转还是躺着的病友。唯一能吸引她视线的,是忙碌着的护工阿姨。那时,母亲最大的活动空间是每隔半个月或二十天的转院。担架床推着走过长长的走廊,经过各个病房的门口,来到马路边,被抬上救护车。车呼啸而去,转到另一家医院,她继续病房生活。

父母养我们小,我要陪你们老。我退休后,来到母亲的身边,从早到晚陪侍母亲。在医生、护士和护工的照料下,母亲身体状况还算稳定。我有了个大胆的想法,长期躺着不是个事,能否让她坐上轮椅,推她到外面走走看看。我想到就做,护工小苏和我一起把母亲抱上了轮椅。刚开始,我推着她在医院走廊里兜兜,让母亲体验坐姿,熟悉环境,也让医生护士观察一下她的状况。

情况还不错,过了几天,得到医院的同意,我推着母亲在春天阳光的照耀下,沿着南京西路、泰兴路,去动迁后买的新房。一路上,母亲像小孩一样贪婪地看着满街的景色,匆匆的行人和疾驶的汽车,她的脸上露出了久违的笑容。这是母亲第一次回到动迁后的新家,我看见她的脸上流下了泪水,这应该是高兴的泪水吧!母亲的到来也给在家的父亲带来了惊喜,这是她住院几年后,老两口第一次在家团聚。

万事开头难,母亲从一直躺着到坐上轮椅,是一个飞跃。随着逐步的练习,她能坐起来的时间也逐渐延长。从此,吴江路步行街边,多了一个坐在轮椅上晒太阳望野眼的老太。我曾推着她乘轨交去人民公园;也逛过南京路步行街、静安雕塑公园。她想孙女时,我就推着她来到孙女工作地附近的街心花园,与孙女相聚。

母亲在医院住了十一年,度过了她人生的最后一段时光,在同疾病的斗争中,她求生欲始终是很强的,精神上也很乐观,这同她经常外出活动、我带着她在能力允许的范围内扩大活动半径、领略外面精彩纷呈的世界是分不开的,这也给我留下了一段珍贵的回忆。

夕阳涟漪正在扩展

■ 程海蓼

对我来说,退休意味着老年生活的开启。

刚退休时,我也曾参加过六七十人的广场舞晨练,但很快,我发现自己的活动范围越来越小。我爱好文学和朗诵,于是报名参加参加了 2015 年上海市民文化节“家和万事兴”家族家庭故事写作和讲演大赛,没想到两个项目都入选百强,成了当年度上海市唯一的“双百强”获得者。我的老年生活涟漪就此一圈圈扩大了。后来,我开始参与一些讲故事的活动,从最初的每年“历史的回声”档案故事开始,慢慢尝试讲各种题材的故事,有市井故事、神话故事等。为了更好展示故事人物特征,我又努力学习各地方言。这几年,我在讲故事的基础上,开始演故事情景剧和老上海风情小品,还经常受邀为社区主持一些重要的活动。随着活动半径不断拓展,我的退休生活变得忙碌而精彩。

俗话说:“一花独放不是春,百花齐放春满园”,我又涉足华师大老年大学语言艺术班的教学,给老年朋友们讲各种语言艺术的表达。居家时,我学会了音视频的剪辑,为学员们制作了大量的隔空朗诵作品,由于我的教学生动有趣,有内容有内涵,得到了学员们的热情追捧。随着推广沪语的呼声越来越高,我又走进小学和幼儿园,从看图识字的卡片开始,教孩子们讲上海话,当学期结束时,看到孩子们用纯正的沪语演出情景剧时,感觉自己的老年生活很有意义。

我的生活半径随着夕阳涟漪正在慢慢扩展,其间,我也结识了越来越多的老师和朋友,他们鼓励我能够在自己的晚年还有新的梦想,还能不断有新的进步。

老
少
咸
宜

编者按:

有人说,60 岁后,每增长一岁,生活半径缩短 99 米,不少老人的活动半径正逐渐缩小,有些活动半径甚至只有“一公里”。这背后的本质,是老人精神需求被忽视的问题。作为子女,在物质上尽孝心时,也要记得满足老人的精神需求。但也有老人在退休后,开启了一片新天地,活动半径不减反增。他们说,退休后的我们,还是要把视野放宽,最美的风景,也许就在未来。



聊聊活动半径

IC 图



视野多宽 路有多远

■ 顾定海

前些日子与一众老同学游三清山,饭后聊起怎样处理好照顾第三代与发展自己的兴趣爱好的关系时,我很赞赏有位同学的一番话,大意是:如果人在上海,第三代的事能帮则帮。但外出旅游了,第三代的事由孩子父母解决。他决不会为了照顾第三代而放弃自身快乐。

不过,我暂时还没第三代。网上说:60 岁至 70 岁是人生的黄金年代,这一点我信。所以退休后的我,正在完全自由且美好地设计未来。

我是学中文的,对天文地理历史文化尤感兴趣,计划用十年时间行走世界。前五年游中国,后五年看世界。有人建议我先看世界,再游中国,说这样更符合自身体力。其实他们有所不知。近百年来,中国大地天翻地覆风起云涌,有多少有血有肉的细节是深藏在原址一砖一瓦之间的。这种人与社会历史、空间环境的情感互动,完全不是书本能给予的,必须一步一个脚印近距离去感受触摸。正所谓:爱之深,行之切也。

因为热爱旅行,爱屋及乌,我对摄影也产生了兴趣。退休数年,我拍了十几万张照片,以时间地点内容为序,分门别类将它们贮存在大容量的硬盘里。妻子喜欢发朋友圈,我俩图文并茂地反映鲜活的旅途见闻。

旅游也给写作提供了源源不断的第一手素材。每到一地,我都深深折服于中华文明的灿烂与悠久,也特别有写文章的冲动。我常思:我们这样学文科的,如何还能为社会做事?大概没有比写出好文章更有效的途径吧!一个人,尤其 60 岁后,只有把自己的生活融入社会,才会显得更有活力更有价值。

把视野放宽,最美的风景,总是在未来的路上。

走到孩子们的心里去

■ 叶良骏

陶行知说,孩子有许多痛苦大人不了解,此话当真。退休后,我策划各种活动,认识了不少学生。当我把自己的生活半径靠近孩子时,我发现他们有不少困惑无人可说,有时会造成不可收拾的后果。

小珺父亲离婚另娶,她无法接受,对爸又怨又恨,每次见面都恶言相加,父亲吓得不敢去看她,她更愤怒了。我赶紧给她写信:“父亲生日时,带件小礼物去看他,不必说什么,只要把你伤心的小脑袋靠他肩上,爸会抱住你流泪,你仍是他心爱的女儿。不妨试试!”她去了,告诉我,爸真抱着她哭了,“爸仍然爱我!”她解开了心结。

小素迷上了个歌星,省下饭钱去捧场,还“非他不嫁”,上学也没了心思。谁知痴心付诸东流,歌星从不回应。她气极了,要守在演唱会门口,“给他点颜色瞧瞧。”我连夜回信:“偶像是用来远望的。在朦胧中,他过滤了所有缺点,才成为你希望的样子。那不是他,只是你的想象。何况,他已有了孩子,哪还轮得到你嫁!”兜头浇了她一盆冷水,小素一下子清醒过来了!

还有不爱上学的,要逃离母亲“无微不至”照顾的,想买名牌鞋没钱的,被人冤枉无处辩解的……孩子们的烦恼五花八门,每件事都很小,但就这一件件小事,可能成为压垮他们的一根稻草。他们所需要的,也许并不是如何解难题,而是希望得到理解。

这么多年,我给孩子们写了不知多少信(现在用微信),是否每件事都能解决,很难说。我只是试图以爱点燃一支烛光,去照亮这些无助的心灵。

放低身段与孩子们交往,年过古稀的我,走近他们,开始学做心理按摩师。望着一双双迷茫的眼睛变得清澈,觉得这条路越走越宽,我的生活内容也因此越来越丰富,至今不知老之将至。

我被儿女“禁足”了

■ 玉文

“家有一老,如有一宝”,这是我的一双儿女经常挂在嘴边的话。一定有人羡慕我的儿女孝顺又懂事,而我却是有苦说不出。要挑他们的毛病,没有,好吃好喝的拿回家,替我买的衣服都是带品牌的,可他俩却死活不让我走出家门。

76 岁的我生性好动,退休后也没闲着,参加了居委会的每周一次的戏剧队,有时也去公园打打太极,晚饭后还去跳跳广场舞,认识了不少志同道合的老姐妹。一双儿女的家离我又近,下班后两家人来吃晚饭,然后各自回家,日子过得很安稳。

哪想到那天去超市的路上,我被绊倒,摔断了股骨头,送去医院动了手术。经过大半年的休养,恢复得并不理想。这一来,我的活动范围一下子从“广阔”到“蜗居”,心里别提多郁闷,每天只能在两室两厅的房子里做市面。更糟心的是,我对孩子们说饭后想去楼下散散步。他们立刻反对,说我走路都不稳,危险。不是有助步器可借力吗?他们又找理由说小区路面不平整,助步器非但不能助力还是障碍。我说那你们吃饭后陪我下楼走走啊。他们又推托孩子的学业紧张,要回家督促他们的作业。

左也不是,右也不好,仔细想想都是借口。如果真心爱护我的腿,他们怎么雷打不动地来吃晚饭呢?我站着洗菜切菜炒菜腿脚又酸又疼,也没听谁提议请个钟点工嘛。有时站在窗前看楼下健身散步的邻居,眼热。和老姐妹微信聊天也听到相似情况:不少儿女宁愿父母在家看电视、打麻将,也不希望他们外出闲逛,时间一长有些老人越来越不愿活动了。

儿女们担心老人磕磕碰碰是真情流露,但一味阻止反而适得其反。我对儿女说了心里话,如果你们没有时间陪伴,那就闭嘴,我的安全我在意,我的身体我做主。