

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

打卡大好河山

曹慧中

今年,我退休了。

自从有了闲暇时光,特别想去看看祖国的山山水水。于是我和爱人决定自由行,享受两人世界的纯粹与安宁。我们在长城上回看历史,在葡京大酒店体验喧嚣和奢华,在维多利亚港湾度过结婚纪念日,在东方明珠塔上俯瞰浦江两岸。我们在黄鹤楼旁拍照,在鼓浪屿上听琴,在夫子庙里膜拜,在雷峰塔中叹息。观温州城的变化,看花果山的美景,探究城市的文化底蕴,寻觅城市的历史足迹。我还常和老朋友、老同学、老同事、老邻居组团出游。每到一处,我们都会用相机把美好的瞬间变成永恒,并将这种快乐分享给身边的人。我们热爱生活,纵情山水,即使是老年人,又何患无处打卡?

我常常期待和 K 友们的每月一嗨。无论是美声、流行,烟嗓抑或是走调,那都是一种情感的宣泄。我们在天空城飙歌、在自由港吼叫、在宝乐迪练嗓、在星聚会点唱。城市的每一处角落,似乎都荡漾着我们的歌声。我们在自娱自乐中,增进了与社会、与老年朋友的交往。

我爱去城市中的公园,在放松筋骨的同时,享受大自然的馈赠。我在河边听风吹杨柳,看水面涟漪,观鱼跃蛙鸣,赏鸟语花香。它让心境变得平和,让心胸变得开阔,让生活变得美好,让自己变得满足!

我青睐茶楼的氛围。邀上三五好友,泡上一壶好茶,谈天说地、谈诗论文、海阔天空、无拘无束。偶尔,我们也光顾咖啡店,要上一杯热气腾腾的拿铁,体验一下年轻人心中的网红店。

如今,我已步入老年,但心态不老。做自己喜欢做的事,交几个情趣相近知根知底的朋友。闲暇时,去我们喜欢的地方打卡。悠哉! 乐哉!

最美的淡紫色

章宜娟

某年初秋的清晨,我坐高铁去北京出差,离发车还剩 50 分钟。若驾车,路况难料。导航显示,从我家到虹桥站,坐轨交 10 号线,只需 20 分钟。我兴冲冲地来到 10 号线伊犁路站,一米开外,站着穿制服的工作人员。我拿出火车票,请她确认一下。她瞄了一眼,说:“这是从上海火车站出发的,10 号线不直接到。”“啊!”我顿时蒙了! 工作人员说:“不要急,坐 10 号线到虹桥路换 3 号线,应该来得及。”火烧火燎的心头好像被浇了一盆水,我平静下来。上车,转乘,一路顺利。从此,我记住了这条暖心的 10 号线颜色——淡紫色。

在如今密密如织的地铁交会图中,这条淡淡的紫色线,离我的住处最近。它从北端的浦东基隆路,到南端的虹桥火车站,串起来的形状,像鸽子的翅膀。

退休后的我,空闲时喜欢漫“游”在这条紫色线的里里外外。要逛街,它载我到淮海路、南京路、四川路;想观光,它带我去新天地、豫园、外滩滨江、苏州河沿岸;要增加知识学养,去沿途的上海图书馆,非常便捷。它的沿途还有交通大学、同济大学等知名学府。

令我难忘的,还有 10 号线的温度。有一次在上图站,三位志愿者带着一个 15 岁的孤独症患儿站在地铁出入口,那孩子高声喊着:“这里是上海图书馆,下车的乘客,请注意脚下空隙。”他说得不太流畅,却令我从内心涌起一种感动。让孤独症患者融入公众场合,对他们有着多大的益处。听说,10 号线常有这样的活动。那里的地铁工作人员心怀爱和包容。

10 号线沿路,全程整洁漂亮。经常走进这条美丽的紫色线,内心也会变得清澈高雅。



编者按:

最近,城市漫步成了热词,那么由漫步衍生的漫“游”感觉更适合老年群体。因为他们可以独自一人品味市井繁华,也可三五好友享受人间烟火,更有一批志趣相投的人组成“城市观察团”,考察城市的过去和现在。老年人参与城市对话的活动中,从来就没有缺席过,他们有着充裕的时间,加上丰富的生活阅历,可以深入城市的肌理,既体验人文魅力,也能活动筋骨,强身健体。



郑自华 摄

西湖的水

李颖

移居杭州数年,最喜欢的是西湖。夏季到那边去看荷花,接天映日的红荷碧莲绿水赏心悦目。西湖岸边人潮汹涌熙熙攘攘,更增加了暑天的炽热。口渴难耐感觉快要热晕了? 别慌,环西湖边的多处免费凉茶供应点,可以让我们这些漫“游”城市景点的中老年人解除那份焦渴,这就是我尤其偏爱西湖水的原因。

2011 年 6 月 24 日,西湖申请世界遗产获得成功,以后每年的这天,就是特定的杭州西湖日。夏季免费凉茶供应,也就此拉开序幕。从起初的凉白开,到后来的茗香茶,直到亚运会倒计时 100 天开始供应的花果茶,服务周到却分文不取。西湖水煮制的凉茶,清新可口沁人心脾,源源不断滋润着八方来客。我曾亲眼看到外地漫“游”西湖的老人群体喝着花果茶,在此歇脚笑言畅谈幸福家事……

早在 2002 年,杭州就顺从民意实施了“还湖于民”的策略。经过周密的调研,环西湖的岸边水深只有八十厘米到一米二左右,湖边游览完全可以保证游客安全。据此,围绕湖面的栏杆被悉数拆除,原先被栏杆遮挡了 70% 的湖山景观,现在视野开阔一览无余。杭州西湖日那天,90% 以上的国有景区,向全国所有游客免费开放,游客与西湖的水更有了零距离密接。而西湖也在日以继夜地接纳着慕名而来的各地宾客。

继 2016 年 9 月世界第十一届 G20 峰会在杭州成功举办,2023 年 9 月,亚洲运动会也在杭州举行。这届亚运会会有 45 个国家和地区共一万两千五百多名运动员参赛,人数之多,创下亚运会历届报名之最。西湖的水,也已经涌向全世界。

如今西湖的水再也不是白娘子眼中的泪。千年等一回的坚贞爱情动人传说,伴随着雷峰塔边清澈的湖水,一曲永流传。

雨中的多伦路

龚伟明

撑伞走在多伦路,空气是清新湿润的。

多伦路是一条近六百多米长呈 L 形的马路。退休后我通常散步漫“游”健体,从横浜路进入多伦路,走到四川北路,过苏州河桥,然后再返回。

多伦路由无数二寸见方的小石块铺成。雨水顺着小石块之间的缝隙淌开。这样的路面,鞋底不易浸水。所以,小雨时候我也乐意走一回。

雨中的多伦路,两旁十几尊铜质雕像相间,栩栩如生,吸引着路人的目光。这不,在以鲁迅和两位青年文艺家交谈的场景为内容的雕像旁,一位女孩走过来侧立一旁,一位男孩用手机为她拍摄后,两人乐呵呵地在伞下牵手而去。鲁迅身穿中式马褂坐在藤椅上,左手指夹着烟卷,头微扬,左腿跷在右膝盖上,神情淡定自若。两位衣着西装的年轻人眼帘向下,上身前倾在思索。三人之间的茶几上叠着两本书。或许一本是《呐喊》,一本是《彷徨》,影响着年轻的文艺家。

多伦路上的一尊尊铜像都是历史文化名人,凝聚着思想波涛和情感浪潮。20 世纪二三十年代,我国一些文化名人先后在这里从事文学活动。因此,多伦路的历史是厚重的,文化是深厚的。

晴朗的日子,有年轻人来这里拍婚纱照。此时,小雨淋湿了所有的铜像,小雨洗净了铜像上的灰尘。橘黄的芭蕉花在不远处小旗般扬着,蓝色的牵牛花攀援在人家栅栏上。路两边错落着老式居民楼和小洋房,一长排历史文化名人墙廊显得别具一格,一间间旧书摊、文物古玩店铺以及咖啡馆颇具特色,文化气息浓郁。

都说“一条多伦路,百年上海滩”。有人若想感受一下旧上海的人文风情,或独自或结伴走一趟多伦路就可以了。

老吴家的“私教课”

林筱瑾

小区里有一群来自外地的老人,他们退休后随着上海成家立业的子女一声召唤,便从老家连根拔起,来到上海加入带娃大军。

带娃是件累事,自己的兴趣爱好只能退居二线,如何把两者从相生相克变成相互融合与良性互动呢? 有,邻居老吴做到了。

老吴是辽宁人,从事报业工作数十年,一直对上海文化很感兴趣。退休后随子女来到上海浦东。相对于浦东,浦西的历史人文元素深深吸引着他,尤其那次参观完罗达克的纪念馆后,引发了他对上海老建筑的关注。近年来,上海的不少历史建筑对外开放供市民参观,它们成了老吴每周雷打不动的去处。孙子上小学了,除了课堂教育外,他认为孩子多多行走、阅读城市既能锻炼身体,还能开阔眼界,加深对上海历史的了解,于是开始带上孙子,每周一次地铁加步行游走上海。

老吴会提前规划好行走路线。比如在苏河湾滨江绿带的观览行程中,他注意行走节奏,既不伤自己的膝盖又消耗了热量。还不忘事前摸清苏州河北岸附近的网红餐饮、商业,在歇息时打卡作为对小孙子和自己的犒劳。爷孙俩参观完景点,常常边吃着特色小吃、品尝着美味的冰激凌,边述说所见所闻的动人细节与心得。老吴知道,培养孩子复述和写作能力需要潜移默化、润物细无声。数年坚持下来,上海的故事化成营养、变成鲜活的脑库储备。

还有一次,和爷爷在景点走散了,家人急如热锅上的蚂蚁,一个多小时后,孙子却淡定地搭地铁回家来,有惊无险,受到大家交口称赞。

难怪小小吴的见识面、表达力和体力杠杠的,城市漫“游”,功不可没!