

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

美篇玩主

■ 赖云龙

迎着淅淅沥沥的春雨,去参观凯迪拉克·上海音乐厅。它的每个角落都充满了艺术的气息,我徜徉其中,拍摄得不亦乐乎。走来一个领班模样的女士,对我说:你是个摄影家吧? 回答:我是美篇玩家。拿出自己手机,打开我的美篇主页,给她“显摆”我的“名人故居探访”“参观留影”“人生轨迹”等10集。2017年,我退休后累计创作了780余篇美篇,其中获得平台嘉奖的有616篇。

美篇是通过文字记录生活、分享美好、感悟人生的载体,是与他人交流和互学的途径。知命之年同学相聚,中学50周年同学、毕业40周年、毕业45周年同学聚会,我先后做了35篇美篇,然后发在同学群里,受到大家的好评。出去旅游,饱览祖国锦绣河山,领略境外异地风光,我制作了170篇美篇,不仅留下了旅行轨迹,并印了5本美篇书。美篇是老年人老而好学的工具。我将自己撰写的刊登在《新民晚报》等报刊上的文章,精制为美篇。文友说画面唯美,文字精彩。

音乐厅的领班,知道我还是美篇旅行领域优质作者、文旅视频优质作者,美篇《走进展览馆》话题主持人,获得20个证书,美篇阅读量有354万时,戏说:老爷叔你可带货直播了!

美篇也是老年人倾诉的平台。一次,清明节前的同学聚会,王同学绕了一大圈,走到我面前,向我敬酒。叩谢我为她已逝夫君做的美篇,以追思、怀念天堂之灵的丈夫。王同学的丈夫也是我的同学、邻居和学校运动队的队友。王同学事先向我提供了其丈夫早年的照片,我反复推敲,精心制作,用时三天完成美篇,给了王同学很大慰藉。

美篇是我晚年的精神寄托,是我的老伙伴。

芳华岁月第一季

■ 郑自华

前些日子,看到网上说,上海有老人组团拍电视。心里一动,我们也可以啊,群里的老哥老姐们个个跃跃欲试。

剧本、导演、场记那是我当仁不让的,谁让我早年看过《电影艺术与电影文学基础》呢? 再说我当过多年的影评员,十多年前我加盟某电影剧组一个月,虽然干的是后勤工作,至少也算“触电”了。那天召开了平均年龄为65岁的剧组人员大会,剧名定为《芳华岁月》,丁兄任摄影,林姐是音乐。摄影棚在思思的郊区别墅。

根据分镜头剧本,我让演员走位,反复排练,关照不能出境。人物宜远景、中景,近景少点,特写镜头基本不用。正式开拍了,摄影机对着门口斜歪着的一辆锈迹斑斑的自行车,然后是室内,室内局促、凌乱,唯号头纸上的星期日,特别醒目。女主人蓬头垢面,正在用搓板洗衣服,边上脸盆的衣服堆得像小山;板寸发型的男主人一只手推着摇篮,另一只手捧着书不停打哈欠,边上的一张小桌子,堆了几本书。窗外的雨水沿着玻璃流下,小提琴的颤音让人心烦;随着钢琴的欢快声响起,镜头切换到敞亮的大厅,钢琴凳上随意放着几份旅游指南,男主人倚在通向二楼的楼梯扶手:“去南美洲吧”,“不,去非洲”。穿着连衫裙的方姐进入镜头,方姐自然、大方,年轻时的她曾经报考艺校,以2分之差落榜,现在演来自然驾轻就熟。

大家围坐在80英寸的大屏幕前,当看到屏幕里的自己,全体兴奋不已。服装都是自己的,编辑机是借的。唯一一笔开销就是在网上买了专业摄影机。

最后确定片名“芳华岁月第一季”,说是要拍连续剧啦!

老
少
咸
宜

编者按:

前些日子,晚报刊登了电竞奶奶和时尚覃阿姨的文章,引起了广泛反响。原来老年人也可以有年轻人一样的生活方式。在人们的印象中,这些原本是年轻人的生活方式,谁知被喜欢时尚的老年人也新潮了一把。现在的老年人晚年生活不再拘泥于传统的模式,他们希望晚年生活更加精彩,玩出健康新境界。



图 IC

热辣滚烫学拉丁

■ 李良琪

几年前和朋友一起去看舞蹈比赛。

音乐欢快有趣,出场的舞者,很有激情、很有爆发力,激情四射的拉丁舞把对生命的热爱和对生活的激情演绎得出神入化,我真是膜拜那位舞者。

那时候我就在心里就默念:如果要跳舞,我就要学跳拉丁舞。

时光荏苒,岁月如梭。退休后我们一群朋友聚会。发现退休的朋友变化很大,年轻的时候病病恹恹弱不禁风的她们,现在变得活力满满,魅力无限。本来臃肿的身材,瘦了很多;以前拖沓的脚步现在也变得走路带风、意气风发了;问起她们青春焕发有何秘籍? 她们激动地说:我们现在在学拉丁舞,你们一起加入吧。

我们欢呼着应声加入。

加入了拉丁舞蹈队训练后,拉丁舞有很多的扭胯动作,对胯部扭动的要求较高,于是天天加强练习,不料我用力过猛,把腰扭了,真是欲速不达,老师说要有力量和控制。于是在我休息调整后着重肩背部和胯部肌肉的练习。

舞蹈看上去华丽柔美,可是练习的过程却非常枯燥非常累,一个动作要跳得好看,我们就在舞蹈房要对着镜子重复练习,训练一周不行,就训练两周,反反复复。老师说要掌握重心、掌握气韵,练习了三年多,不知不觉我们体重都减了,身上肌肉紧实了,走路轻盈了,甚至个性都比以前开朗了。

常常我们舞蹈队会拍个舞蹈视频,热辣滚烫很有动感和激情的舞蹈感染了很多。我们的亮相吸引了众多的眼球,点赞喝彩无数。常常受邀去参加盛大的演出,台下的掌声欢呼声不断。

古人曰:言之不足,歌之,歌之不足,舞之蹈之。愿大家桑榆之期都喜欢舞之蹈之。

朗诵让我心不老

■ 章宜娟

上小学时,老师就教会了我一口标准国语。我没有唱歌的天赋,没有跳舞的体质,于是,朗诵就成了可追求的高雅艺术。

我原以为,朗诵于我应是小菜一碟。因为年轻时我也得过演讲比赛的好成绩,直到从录音里听自己朗诵的三毛文选,才发现自己的朗诵竟如此寡淡不堪。

为追求朗诵的生动悦耳,退了休的我,师从著名的电台节目主持人梁辉老师。两年来的学和练,刷新了我对朗诵的认知。原先只追求字正腔圆,可实际上,要把经典作品通过朗诵,展现出字里行间深藏着的情感内容,是有“秘籍”的。比如:你要以作者的身份出现在朗诵中,要找到逻辑重点;又比如,语言表达本身有其不同的类别,即:讲、读、诵、演、播,每一类别的底层要素都是“说”。高级的朗诵,就是“说”的艺术。

“谁生来还不会说话?”你肯定会这么想。事实上,朗诵中的“说”,还真需要学习。去掉表演腔,汲取文中精华,对重点文字赋以合适的音色音调,巧用停顿,适度留白,凭借节奏变化,表现语言色彩,精准再现作品内涵,方能真正打动人、感染人。

我把学过的朗诵分享在自媒体平台上,许多朗诵爱好者赞赏不已,最高单首收听量达到了一万。我以柔嫩喜悦诉说林徽因《你是人间四月天》,我用低沉忧伤表达史铁生《秋天的怀念》,我也尝试用古韵古味诠释范仲淹的《岳阳楼记》。

如今,做做口部操,练练绕口令,保持正确的发声位置,让自己的声音厚实而稳定,几乎是我身心健康的另一种加持。汪国真有诗曰:“世界上有不绝的风景,我有不老的心情。”不就是说我吗。

动手做西餐

■ 周 洋

岳父岳母退休后,找到了一个快乐生活的法宝,那就是通过不断地学习新知识、掌握新技能,进而源源不断地给自己创造快乐,让他们的晚年生活沉浸在幸福和满足之中。

两位老人做家常饭菜的手艺那是有口皆碑,可他们不满足于躺在功劳簿上吃老本,自从有一回去欧洲旅游品尝到了正宗的西餐,回沪后藏下小小梦想,争取有一天学会自己在家做西餐,让家里人不出国门也能“开洋荤”。

岳父母回忆起他们当年在红房子、德大等知名度很高的西餐馆吃西餐的经历,更加自信满满,第一道西餐菜肴就挑战煎牛排。他俩先是兴致勃勃地上网查资料、看小视频,还做了笔记,反复琢磨煎牛排的小窍门。周末到了,小外孙踮起脚尖盼着能吃到外公外婆亲手制作的西餐,老两口直奔山姆会员店,选购了品质极佳的澳洲和牛眼肉牛排,还采购了优质黄油、迷迭香、海盐黑胡椒。岳父负责切配食材作准备,岳母开始动手煎牛排。但见她哼着小曲,按照抖音小视频上的要领,轻车熟路一番操作,很快一份七分熟的煎牛排就摆在眼前。吃西餐还得讲究一下仪式感,岳父摆好了餐盘和刀叉,这牛排外面微焦咸香,肉质软嫩却又保持着弹牙口感,咬上一口,浓郁的黄油奶酪香在整个口腔弥漫开来,最后还有一丝淡淡的甜味,小外孙吃了连连夸赞外婆的厨艺高超,用他的话说“每块肉都是越嚼越香,好吃极了!”

自那以后,岳父岳母的西餐菜品越做越丰富,蔬菜沙拉、薯烩羊肉、海鲜意大利面接连成为他们的拿手好菜。在我们的点赞声中,两位老人体验到了平凡生活中的愉悦。