

# 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

## 读读写写最滋养

桑胜月

读读写写,在我几十年不懈的实践里,铸成了我最依赖的“精神养生法”。我的身体并不强健,腰椎骨折过,心脏也动过手术,对运动型养老无福涉足。棋牌、麻将也无兴趣。没想到我一辈子养成的读书写作爱好,到了晚年反倒滋养了我。

我和所有的老年朋友一样,肌体老化,身体会不时冒出无可名状的这里疼那里痛。尤其在夜间,它让你辗转反侧,不得安眠。这时的我就向古人求助,背诵他们写就的《荔枝图序》《陋室铭》《岳阳楼记》……在“荔枝生巴峡间,树形团团如帷盖”或“衔远山,吞长江,浩浩汤汤”声中,渐生睡意,疼痛竟不翼而飞!

前些年,我曾看到报道,一位92岁高龄的日本独居老人柴田丰,每当早早醒来,总默默搜寻诗句,终成蜚声全日本的高龄诗人。我从此以她为偶像,不为成名,只为记住她的名言:人生,并非只有心酸和悲伤,还有比吃饭穿暖睡好更多的要务。

原来,老境里并不只有一种活法,与其枯坐小屋,孤苦自怜,寂寞难耐,不如延续你年轻时的爱好。我本着这个理念,于是坚持了夏日的晨读、睡前的背诵以及晨醒后的温习。年终漂亮的“阅读小结”总给我以安慰:读书近二十本,刊出短文若干。

我告诫自己,爱好不要因老而丢弃,特别是读书,它能助你消除老年的焦虑、孤寂,可以转移你对病痛过分的关注,可以活跃脑细胞以延缓痴呆,可以从内滋养你的精神,它是从外界借来的自愈剂!

## 养老要建朋友圈

叶良骏

似乎还没怎么过呢,我就变成了“叶老”,朋友们都步入了老境。时不时地,听说这个病了,那个走了,更有好端端的人,忽然变得面目全非,实在难以接受。

老禾是编辑,还是一位诗人,他的格律诗、十四行诗,闻名圈内外。刚退休,就出了诗集。不料,没几年,他却不认识人了。学长老杰爱跑马拉松,直到80岁还跑半马。他一直步履矫健,精神抖擞。一次摔跤后,他没法再入“马”队,连出门都困难了。不久,他性格大变,整天发脾气、骂人,家里闹得鸡飞狗跳。还有一向有君子之风的老普,成天在外面拾垃圾;曾当校长的老田,在自家房门上贴教导处、总务处、科研处,行为怪异……

痛心之余,从不注意老已至的我,忽然觉得,养老是个问题。人的大好年华都在工作,或在单位,或自主创业,这不仅是生计,还建立了一个牢固的工作圈,不管成败得失,几十年里,都有依托。退休后,习惯了圈子没了,眼前忽然变得一片空白。

要过好余生,不是吃好穿好那么简单,而是要建新的朋友圈了,尽可能不远离社会。常听说一个个圈,以前都不屑关注,走近了,才知,歌友、舞友、摄影、旅友、藏友、乐友……此圈虽非那圈,同样是个平台,不仅接地气,还充满活力,身在其中,个个心情愉悦,还挺有存在感。老人不能关进小楼成一统,与世隔绝,封闭自己的结果是语言功能减退,思维僵化,日子乏味,各方面就会有退化的危险。

一向只知埋头写作的我,惊醒过来,也参加了几个“朋友圈”,结交新朋友,与志同道合的作家,切磋文事;还常常聚会,一起访春送秋,参观旅游。即使只是晨起问好,也得动手又动脑,还因自己被人关注,又有朋友可牵挂,心里暖暖的。得知有人需要帮助,自己去帮一把,更是满满的成就感,精神永不会老。人是群体动物,需要交流,没了旧平台,搭个新的朋友圈,牢牢抓住时代前进的车轮,始终有人同行,真是很好的养老方式。



编者按:

养老,已成为谈及老年生活时的重要名词。

不过说到“养老”二字,总有不同观点。有人认为,年龄上去了,就得悠着点,好好在家享福,颐养天年;也有人说,忘记养老才是真正的养老,不要搞得“如临大敌”,这也怕、那也难;但还有人说,不养老,才是真正的养老,想做

做的事,聚想聚的会,活出老年人的优雅和自在,积极拥抱每一天。本期,我们就来看看大家是如何理解“养老”二字的。



图 IC

## 别让皱纹长在心里

丰丰

不少到了退休年纪的人,自己就把自己定义为老人了,理所当然地在心理上服老,还总把“老了、老了”挂在嘴边。于是越说越老,越老越要养老。

我周边的这一代同学或朋友,聚会时已把怎么过好养老生活作为重要谈资了。有的不舍得吃、不舍得穿,把省下的钱“孝敬”儿孙,指望小辈们在家长行动不便时全心服侍。还有的更夸张,去偏远的农村买间房子,美其名曰在世外桃源里养老。想想也不切实际,这间被视作空气清新、吃得放心的远程房子你一年会去几次?照这个逻辑,当地的村民是不是从出生就开始养老了,然后长生不老?

有句话我是很赞成的,忘记养老才是真正的养老!归根结底,上了岁数的人不要把养老搞得“如临大敌”似的,这也怕、那也难,忌讳多到数不过来,被养老束缚住了反而受累。

我是一个记不住年龄的人,因为我并不觉得自己是个老人,也不把自己当老人看待。和一些喜欢晨练、跳广场舞,提倡生命在于运动的人相比,我甚至不爱动弹,更喜欢宅在家里。

过着“蜗居”的生活算不算养老?或许算,或许不算,但在我看来更像是无意间为之的养老。家的空间毕竟只有百把平方米,宅家的日子消耗体力的事很少,“葛优躺”占了大部分时间,对老年人而言,静态的休息是免费的生命养料,何乐而不为?

有一句老话:秀才不出门,亦知天下事,只要能吃能睡能自理,现代人完全做得到一键搞定天下事。每天网络上五花八门的内容,只怕你一天24小时盯着屏幕也看不过来,何其热闹。至于日常生活的需要,只有你想不到的,没有你搞不定的。

我朋友告诉我,他是喜欢玩智能游戏的,在网上随机配的棋友和牌友水平都很高,除了娱乐,还练脑子。相互间不认识的好处是没人在意你究竟几岁,玩得尽兴才是目的。

想想也是,整天担心该如何养老的人会把自已吓老的。没人在乎你老不老,只要皱纹不长在心里,拥有一颗年轻态的心,在我看来养老不过是一个概念化的名词。

## 老,靠不靠养

## 知老不惧有所为

贾珠桃

几年前,老同学聚会,我悄悄地问一位女同学,为什么有的同学老态毕现,有的却精神抖擞?她想了想,说:“那些精气神十足的同学,都还在工作。”

此言不虚。

朋友丁教授,退休后致力于上海话的推广传承,八年来兢兢业业,忙个不停。无论外貌还是心态,都不像年近七旬的老人;朋友柯作家,比丁教授年轻一岁,退休前是杂志主编,退休后专攻长篇小说,作品颇受读者欢迎。有趣的是,他创作的长篇小说名为《我去养老院了》……还有不少近古稀的朋友,几乎都有事情要忙。编杂志、开直播、开讲座;学钢琴、学唱歌、学书画;练园艺、练厨艺、带孙辈……更有周游列国,玩遍五大洲四大洋和南北两极的。这些低龄老人,趁着腿脚灵便,头脑清晰,补全年轻时的遗憾,圆满当年的梦想,只为把人生的终曲,谱写得完美些,再完美些。

那么,高龄老人又是如何养老的呢?

家母九十有三,每日一次的通话中,时常絮絮叨叨地告诉我,小区里98岁的老裁缝身板硬朗,自己做家务;96岁的朱阿姨脚力强健,记性极好……家母不要保姆不要钟点工,平时由社区食堂派人送饭,周末自己开伙。伊讲:“做得动,也要做做的呀。”她还独自出门倒垃圾,且振振有词:“也要出去走走的呀!”几年来,家母为我的外孙女结了好几件绒线衫,很漂亮。今年春天,我携她赴东瀛旅游,令她眼界大开,也在老同学老同事老邻居面前挣足了面子。想不到她食髓知味,常跟我提起,听说泰国蛮好白相个……

夕阳无限好,哪怕近黄昏。前些天,好友95岁的婆婆无疾而终。老人家生前不要保姆,不去养老院,连钟点工也只肯一周用一次,每次一小时。

知老而不惧老,做力所能及之事,每天都过得充实又快乐。家母和这位婆婆的暮年,算得上优雅自在。

## 如候鸟般认真养

李新章

前些天,老伴的闺蜜去了广西巴马过冬。起因是,今夏突发轻度脑梗,幸于治疗及时,没留后遗症,听说那里生态好,能降低突发心血管疾病的风险,遂去了。

闺蜜去了巴马,说山好,水好,空气好,没有工业污染,是长寿之乡;又说那里鸡好,鸭好,蔬菜好,食材都是自然生长的;还说那里养老氛围好,全国各地的退休人士纷至沓来,租了房子,一住或数月或半年,爬山,慢跑,打太极拳,跳广场舞;说她找到了养老最好的去处,说得老伴的心一漾一漾的。

老伴退休后迷恋养生,自查出颈动脉有两个小斑块后,尤甚。于是,我家的米饭变成了杂粮,炒菜变成了水煮,“浓油赤酱”变成了少油,少盐,少糖。我的生活仿佛失去了味觉。听了闺蜜的介绍后,她心动了,认为有斑块的人光改善饮食是远远不够的,得全方位养才行。没过几天,快递员敲开了我家的门,送来10箱专门给老年人喝的饮用水,是她网购的,价格是普通矿泉水的3倍。

有天,她对我说:“过了春节,我想跟莲去做‘候鸟’。”我说:“那保罗(家里的小狗)怎么办?”她说:“交给你了。”停顿片刻,我又说:“那我怎么办?”她垂下眼皮说:“你不是干过炊事员的吗?明天开始,我教你做营养餐。”看我点头同意后,她终于笑了,对我说:“其实,你去年也查出个斑块,这次,我先去住上个把月,亲身感受一下。”

我说:“以后就去巴马养老了?背井离乡的?”她说:“也不是常住,冬天住上几个月,能软化血管,候鸟般养老。”我又问:“非要搞得这样复杂吗?”她点了点头说:“对呀,养老养老,不但要养,还要养好。有条件要养,没有条件创造条件也要认真养。”