

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 327 期 | 2020 年 10 月 15 日 星期四 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

传递快乐的基因

周成树

大家都说我是个快乐的老人，我喜欢旅游、演讲、写作，如今还在三所区级老年大学担任旅游文化班的老师。我努力把快乐传递给更多老人，希望大家都像我一样，心态上越活越年轻。

读万卷书，行万里路。十多年来，我走遍神州大地，大家笑称我为“万里游侠”。去年夏天，我带了近百位老人，走了大漠西游丝绸之路。那次，我们历时 30 天，行程 28000 多公里，唱着自己创作的团歌，横穿中国，一路欢笑，过草原、迈沙漠、越江河……饱览了祖国大好河山。

就如我们班上学员所说：人生就是一次充满未知而快乐的旅行。在这场寻找快乐的旅途中，有不少令人动容的故事，也让我感受到老人们追求新生活的积极心态。

郑伯和谈姨是一对恩爱的老夫妻。因为严重的青光眼，如今的谈姨已双目失明。那天，郑伯动情地跟我说：“周老师，我们是来寻找快乐的，旅游给我们带来快乐……”旅游文化课，要理论联系实际，时而走出课堂，这对于失明的谈姨来说是道难越的坎，如何去游？“老师，我可以听游啊！”“听游？”谈姨的话，让我有点不理解。“课堂上讲的内容写在黑板上，我看不见，可我的心比谁都明，我会用心在实践中‘听游’，耳边听到鸟叫、流水、大海波涛声时，眼前也立即会现出蓝天、白云、连绵的山峰……”谈姨的话，让我震撼。从此，这对老夫妻跟随我与其他学员一起，融入了大自然的怀抱。尤其是谈姨，她享受着“听游”“听世界”带来的快乐。我觉得，他们的心理年龄都比实际年龄年轻得多。

有人说，乐人者人恒乐之，独乐者不如众乐也！传递快乐，拥抱快乐，人人都有快乐的基因，让我们一起变老，一起越活越年轻。

跟着孙辈学新知

仁云

退休后，终于得空可以喘口气，我很想过点安逸的日子。但没多久，因为孙辈们的到来，我再次忙活了起来。随着外孙女的长大，我也跟着她学到了不少新知。

年轻时的我，学过几句英语，于是，帮着辅导外孙女英语成了我义不容辞的任务之一。毕竟，也是很多年没用英语了，真要教了，我还有点“临阵磨枪，不快也光”的感觉，要温故而知新一下，才能与时俱进，跟上外孙女的节奏。

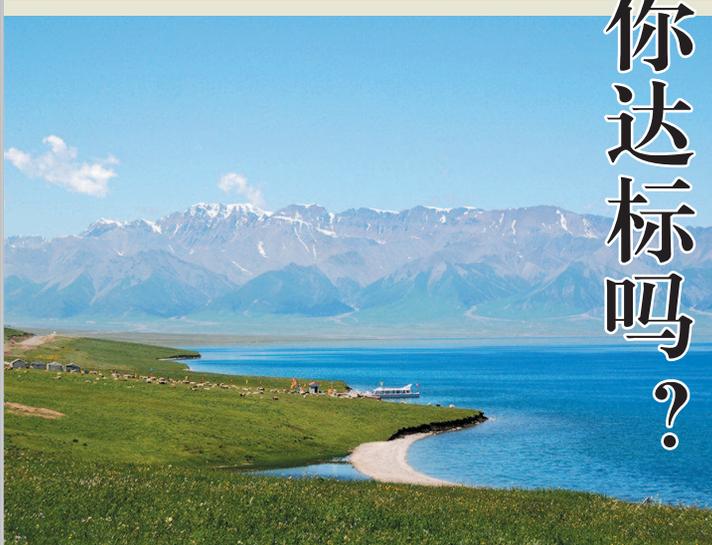
我重新翻出了英汉字典，还买了一本词组字典。在教外孙女预习前，我先自己预习做笔记，把忘了的单词查好，听一遍录音、读一遍课文，再翻译一遍。然后，才招来外孙女，教她读单词、给她默词语。等她上课归来，我再给她背课文。每周跟着外孙女忙活英语学习，仿佛给我正在衰老的大脑注入了新鲜的血液，让我拾起了年轻时掌握的英语，跟上了时代的步伐，也学到了不少新知。

虽然人都会逐渐衰老，但乐观积极的心态比黄金还珍贵。有什么样的心态，就会有什么样的生活。退休后的老年人更要注重学习，要有活到老学到老的勇气，更要有行动，这样才不会远离社会。我自认为是个不服老的人，在跟随外孙女英语学习的道路上，我也学到了很多新的关于风俗和新知。

人都会变老，但我们不惧老，只有勇做新老人，才能拥抱新生活。

老 少 咸 议

如今，“新老人”正在打破“老人”的传统定义。“新老人”无关年龄，时刻保持年轻的状态。他们爱旅游、兴趣广，他们很忙、消费能力也超乎想象……在这期的五篇文章中，我们可以看到老人生活的精彩。晚年生活的太阳，每天都是新的，他们传递着快乐的基因，他们当志愿者、摆弄摄影器材、学新知，他们都有一颗不老的心。



摄影 / 叶奇

做『新老人』，你达标吗？

(下)

我就这样摇身一变

马亚平

在去年 11 月“老马看过来”——马亚平摄影作品展上，几位熟悉我的朋友异口同声地评价我是“摇身一变”。意即：你原来也就是个普通的文字工作者，怎么退休没几年，“摇身一变”开始搞摄影，变成所谓的摄影家了。对！我要开启人生第二忙，我要做个“新老人”！

说起来，直到 56 岁那年，因为开了个摄影博客，我才开始添置相机、加入摄影群，成了真正意义上的“摄影发烧友”。那时，人家去哪儿拍，我就去哪儿拍。那些发烧友们喜爱的摄影打卡地，我基本上都去过。也就是在这辛苦、但心理上却不乏充实的“发烧”过程中，我也退休了。

如此，我摄影的时间更充足了，属于专门“发烧”。2016 年，到北京摄影函授学院“深造”。我这个 61 岁的老头，坐在课堂里认真听课，做笔记，还一本正经参加各类摄影比赛，投出去的稿件杳无音信也无所谓，自己感觉到开心就可以了。

稿件投着投着，情况开始出现变化了。有的作品入围了，有的人选了，还有的零零星星地得奖了。2017 年，退休后的第三年，我的作品冲上了被摄影人视为摄影殿堂的全国摄影艺术展。

就此，我这位中老年摄影发烧友算是完成了自己退休前后的“摇身一变”。在学习与实践摄影的过程中，我深感这样的文化生活选择让你很少感到失落和孤独，更不会无所事事心里发慌。

话分两头说，喜爱和钻研摄影的“发烧友”很多，不一定非要走专业化路才算是个摄影人。空下来出去旅游一下，拍拍喜爱的事物，结交有同好的朋友，有人誉之为“快乐摄影”。只要你感觉到愉悦、充实、有目标，那就是很不错的选择。

工作上的退休，并非宣告了你从此退出人生的舞台，而在这“太阳落山”的时日，也一定会有“等闲识得东风面，万紫千红总是春”的美好景象。

挥小旗的志愿者

郑国棠

拼搏一生，终于盼来了无忧无虑的退休日子。不过，没多久，我就过不惯这种无所事事的散淡日子，就这样，我开始做志愿者了。

这是普通的十字路口，拐角街心花园旁，有一个挺大的小学。每天清晨，送学的自行车大军蜂拥而至，逆行闯红灯人行道快骑。不顾一切抢时间，成为了交通违章常态。

挥舞小旗，左拦右堵，喊破嗓子，累得浑身冒汗，只可惜我的努力很多时候依旧是无用功。好在下午上岗就轻松多了。等放学的家长，喜欢围在一起茄山河，不过也有不识相的，在马路上走动占道。我在“清路”时余，也会加入茄山河，顺便宣传交通安全笼络人心，以便日后碰头好说话。

一位 78 岁老哥被撞，大腿都有乌青块了。我做老娘舅，指出人行道供走路，怎可行车？以理服人，撞人者吃瘪，乖乖掏钱赔偿。老哥从此遵守交通规则，凡我与违章者理论，他必助之。

有位大姐喜欢炫耀退休前的职级，但每每此时，也会遇上一些调侃嘲讽。挥小旗的我，总会在此时“管闲事”“打圆场”，从此，大姐认了我这个阿弟，开始带头遵守交通规则。

去年 3 月 29 日我加入了“金汇舞动青春表演队”，这是上海唯一坚持芭蕾基训、演出的业余舞团。我与姐妹们义演义卖募捐，还经常社区大扫除。居民称赞：台上王子仙女，台下清扫垃圾，个个都是优秀志愿者，人人都当新老人！

我有一颗不老的心

丁言昭

你担心变老吗？常有朋友问我这个问题。我的回答是一点也不，我有好多朋友，我们一起舞蹈、唱歌，我们都有一颗不老的心。

每走进一个新的团队，就好像走进了一个和谐的“家庭”，都能认识一群可爱可亲的姐妹们，我们互相帮助，切磋技艺。每次活动完，大家都觉得自己年轻了很多，因为笑一笑，十年少。

记得有一回，老师教了一段民族舞的形体训练：小五花（小云手），接双晃手，再来个顺风旗，一个亮相，停住几秒钟。

小五花的动作是双手手心相对，手腕接触，360 度旋转。初学者往往做不好。课间休息时，大家互相比画着，有人做不好，没有人笑，而是耐心地教，直到学会为止。最后的顺风旗，有的人站不住，这时，旁边的姐妹会说：身体肌肉往上收，提气，那人照此一来，果然站得稳稳当当的，周围响起一阵掌声。今年疫情宅家期间，有人发明了“云舞蹈”，就是在家里看录像，学舞蹈，然后拍个录像，再由技术高明的工程师将所有的录像集中在同一个画面里。

除了舞蹈，我还热衷于声乐课。声乐何老师是我的大学同学。有一次恰巧遇到他，谈起唱歌，我说：“我参加过不少声乐班，自己觉得进步不大。”因为我以前唱京剧，用的是小嗓门，同时喜欢唱民歌。上世纪 80 年代，我随上海乐团男高音张世明学美声，可刚刚有点感觉，他不幸去世。

“那你到我这儿来吧。”在何老师的课堂上，他不时地提醒学员怎么样用气、声、字、意、情和共鸣发声及唱歌。说说容易，学起来可难了。你知道如何吸气吗？一般是用肺来吸，其实是用横隔膜往外涨，唱歌时，慢慢地往外吐气。我们都不会，何老师走过来，让我们摸着他的腰，看他如何吸气、吐气。渐渐地，大部分同学都学会了。

参加这些活动，充实我们的生活，长了知识，结交了许多朋友。忘记自己的年龄，做自己感兴趣的事。我以舞会友、以歌会友，不亦乐乎！