

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 341 期 | 2021 年 2 月 5 日 星期五 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

要像一支队伍

孔曦

年轻时，读过诗人曾卓的《遥望》——“当我年轻的时候/在生活的海洋中，偶尔抬头/遥望六十岁，像遥望/一个远在异国的港口//经历了狂风暴雨、惊涛骇浪/而今我到达了，有时回头/遥望我年轻的候，像遥望/迷失在烟雾的故乡”。不禁心生向往，亦心存敬畏。

当“远在异国的港口”亦可以回望“迷失在烟雾的故乡”，对现在的自己，我是满意的。

曾经，在时装柜台看到心仪的衣服，止步于标签上小数点前面的四位数字。如今，再看到合适的款式，不会再犹豫。在买衣服这件事上，也交过不少学费，有过“便宜买穷人”的教训，有过满橱衣服却挑不出一件合适衣衫的窘事。

倒不是说一定要买大牌。几千块的连衣裙，穿上身还不如几百块的棉麻旗袍更有风致。“生活所需的一切，不贵豪华，贵简洁；不贵富丽，贵高雅；不贵昂贵，贵合适(林语堂)”。

我相信，服饰能改变一个人的精神面貌。居家服之休闲、旗袍之婀娜、连衣裙之飘逸、礼服的奢华、正装的严谨、制服的威严和运动服的活力，都需要穿着者调动内心世界的某一个侧面，方可人衣一体，相得益彰。恰如刘瑜所说：“一个人要像一支队伍，对着自己的头脑和心灵招兵买马。”也有网友说：“这句话相当于对身体和心灵里漫游的散兵游勇吆喝一声：‘集合！各就各位，齐步走！’”

随着岁月的流逝，我只能眼睁睁地看着高跟鞋从鞋架回到鞋盒，最后被扔进垃圾桶；我无力阻止银丝入侵黑发的领地，也无法抗拒鱼尾纹爬上眼角。但从新近拍摄的照片上看到自己灿烂的笑容，我相信，这是有生以来最美好快乐的我。

向上倾斜些

马亚平

因为有了“从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男”的经验，中国人的家庭教育中就有了“女儿要富养”的理念，绵延千年，深入人心。现在来看，这种理念也是当时社会经济发展水平所决定的，放到今天，不一定合适。这个“富养”的“富”当然不是指有多么富裕，而是指家庭财务上的倾斜。但在当今的社会格局中，倒是应该提出一个新的想法：家庭财务适当向上倾斜，“富养”家中的老人。

我是个摄影人，这种感受，可能更真切和实际。我的一个好友，当初同我一样，喜好摄影，退休后欲投身于摄影，无奈不掌握家中经济大权，向夫人提出购买好一点的相机，不想遭到奚落：不就是拍两张小照吗？依也退休了，退休金多少啦？算了，不要搞得奢侈来西。好了，就此将我这位老友弄得多年闷闷不乐，退休没几年，人明显见老。这个问题后来倒是顺利解决了。那是因为过不了几年，他的老爱自己也退休了，还迷上了广场舞，又要买服装、道具，又要出去比赛，那也是要花点钱的，这才好像有点理解她的这位老头子了。最终我的这位老朋友得偿所愿，兴冲冲地参与到摄影发烧友的千军万马之中，拍得哪能不重要，关键是生活丰富了，人开心了，也一定会显年轻的。

这样的例子我还能举出很多，不可否认：如今，我更多看到的依旧是各个家庭经济的向下倾斜，全家为子女着想，甚至为孙辈着想，那真是要投上毕生心血的。我不能说，这样的“富养”错在哪，而只能说：能否在家庭开销当中，为“富养”老人留个一亩三分地。他们操劳一辈子了，留一点生活的美好给他们，留一点心灵的充盈给他们，让他们也感受一下生活乐趣。

老 少 咸 议

关于如何富养自己，有人曾总结过五件必不可少的“奢侈品”，排在前两位的就是拥有时间和舍得

花钱。但传统的中国父母，除了日常开销、看病保健以及养老储备这些刚需之外，几乎把剩下的钱都花在了儿孙身上。老年人要富养自己，在物质上善待自己必不可少。这次的五篇文章中，老夫妻做起了富贵“候鸟”，也有老人谈起穿衣经、购物经，还有的玩起了摄影设备，他们吃得少而精、他们的生活有品位，他们“把玩”精彩的晚年，让自己后半生更精彩！



摄影 / 叶奇

老人，该如何富养

(中)

吃少一点，吃好一点

孔明珠

我曾写过一篇女孩子要富养的文章，源于那句“男孩要穷养女孩要富养”的民间俗语，发表后有些读者表示不赞成。相隔近二十年来谈“富养”老年人，我想应该认同的人会更多，因为社会经济、文化发展到今天，将老年群体“富养”起来的条件已成熟，尚待注意提高的，仅是观念而已。

在吃的方面，人到老年，明显感到力不从心，以往四菜一汤的，如今三菜两菜都吃不完。剩菜不宜多吃，老年人要量力而行，每个菜的分量做得少一点，我家就索性把碗与盆子换小。“吃少一点，吃好一点，自己动手，回家吃饭”是我长时间体悟、总结并实施的 16 字方针。

我自幼学做家务，爱厨房几乎是习惯成自然。近些年，我和家人越来越不爱上餐馆吃饭。现代化农业、畜牧业、养殖业提供了越来越多的好食材，先进的物流配送业、花样百出的厨房电器，让我们很方便就能在厨房料理出贴心暖胃的美食，想吃做什么做什么，一家人每天坐在自家的饭桌上共餐，想起来脸上就会笑成一朵花。“吃好一点”是指遴选食材，随着条件的改善，我们应在身体健康上投入更多，每天由嘴巴进入体内的食品是重中之重，多花点钱，买回优质鸡鸭鱼肉与蔬果、调料、饮料以及水等，每天吃得新鲜，入口的一切都在你掌握之中。

我以前定期在报刊写美食随笔，开了微信公众号后与读者交流更方便即兴，直接在手机上写“夜饭吃饱嘎讪胡/随做随吃”话题，聊买菜经、烹调经、品尝经轻松幽默。读者说，想不出做什么菜吃就来翻“孔娘子厨房”，我也从留言互动中得到很多启发帮助。人是要有点压力的，知道有不少人关注我，偷不了懒，只好打起精神烧菜拍照，求新求变，积极进取。对自己和家人的富养，就在日常的每一顿饭。

富贵“候鸟”人

音十章

屈指数来，老夫妻二人的“候鸟”生活一晃过了十几年：刺骨的冬天去海口，濡湿的春夏去宜春，反倒是回上海不习惯了，嫌空气污浊、嫌声音嘈杂，主场上海如今反倒成了客居地。

当年，节俭了一辈子的夫妇二人眼看着一双儿女事业有成，一心想着后半生安心度日就行了。哪料计划没有变化快，十几年前海南的购房风吹到了上海，他们耳闻一些“脚碰脚”的老同事已在当地买了房，还听说了“候鸟”这个新鲜名词。正巧当时有赴海南免费看房的优待，夫妇俩跟着看房客飞去了海南，顺便想搭便车免费旅游一趟。

正值隆冬，在上海时老妻身上贴满暖宝宝，晚上睡电热毯、抱热水袋，可一到海南就像剥笋壳似的一件件脱衣服，轻松得像鸟儿。夫妻俩商量：一个畏寒，一个有哮喘，四季如夏的海南正可以调养在冬季易发作的疾病。他们当即和儿女们通电话，获得赞同后，买下了十来万元的小套房。

又过了四五年，女儿的亲家在江西宜春买了房，力邀他们去小住一段日子。这一住就上瘾了：小区里几乎都是上海人，温泉周边环境优美，四邻们清晨跳跳广场舞，然后拿着木桶盛满温泉水泡脚，聊家常；晚上，每家都有温泉水管接到家，舒服地洗个温泉澡，舒张筋骨睡好觉……心动不如行动，老两口又花了 20 多万买了间房，开始了“候鸟”生活。当他们在朋友圈晒出海滩上晒太阳、温汤里泡脚的照片，不用注释，便勾勒出阳光海滩温泉的惬意和愉悦，把人羡慕煞。

夫妇二人现身说法：把积蓄用在调养身心的候鸟生活上，一百个值！让晚年也有个悠长舒适的富裕长假，这不是富养又是什么？

“把玩”精彩晚年

王文明

我的晚年生活以“把玩”之乐为主，我舍得花钱，富养爱好，且信奉“独乐乐不如众乐乐”，以自己的擅长为大众营造欢乐，自己亦获得欢乐。

收藏各种奇妙的瓷器、玉器、青铜器、紫砂壶等是我把玩晚年的一大乐事。看到好的古玩杂件，我都会慷慨买下，绝不因价格错过这彼此相遇的缘分。我将藏品分门别类成八个系列，以图配文的方式出版纸质书或转发电子版小视频，与友分享。常有亲朋好友光临寒舍，分享物件浅薄、讲述年代、用途等，共同领略、体味藏品中所蕴含的古代文化的博大精深，从分享中获取收藏的乐趣。

我也乐于挥毫泼墨笔走龙蛇；或于精雕细琢中创作国画、书法、印章；每逢佳节，当年的农友兄弟总会聚集我家，陪伴我涉笔成趣写字作画，而后他们各选所爱带回，或收藏或悬挂，解颐成欢。

乐做“分外事”也是我把玩晚年的一种形式。常与朋友们募集图书等物，捐给贫困地区的中小学、敬老院，送精神养料这样的事，我乐在其中。

有不少人觉得我常年来，在艺术创作或收藏上，辛辛苦苦夜以继日又东奔西走不吝钱财的做法特立独行，显得很怪异，我从未认真做过解释。其实，自己不忘的是初心。上世纪 60 年代，才十七八岁的我，因为家庭变故被送往安徽徽州地区劳动锻炼，有缘相遇了一批老艺术家，他们对我这个“小家伙”真情关爱，不但倾心传授技艺还相传高洁的品质，引导我的人生道路。大师们从未走远，精神还在赓续。如今，步入人生晚年的我，更要不断创造、舍得付出，富养自己，在后天下之乐中去描绘自己岁月生活的精彩晚霞。