

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 352 期 | 2021 年 5 月 21 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

玫瑰余香

章宜娟

在物质无忧的今天，如何提高生活的精神内涵，让退休后的养老日子不浮华不寂寞，我参加了志愿者团队，定期参与陪伴孤独症患儿（也称星星的孩子）上周末课，做游戏。

陪伴中，星儿们视而不见、听而不闻的特点常让人尴尬。可他们清澈的内心却温暖着我，也提升我的认知。5岁的明儿，喜欢绘画。有次上图画课，他把小鸟的眼睛画得很大，快要挤掉了小鸟嘴巴。我提醒他改过来，他拒绝，还对着手机里的镜子近距离观察自己的眼睛。我纳闷了，他以前不这样啊。过了一会儿，明儿终于画好了，他把鸟儿眼睛画成了自己眼睛的样子，并涂成了金黄色。说实话，我有点不满。我问他：这是小鸟的眼睛吗？他直愣愣地看着我，没有回答。我的挫败感扑面而来。下课时，他爷爷来接他。听了我的描述，明儿爷爷告诉我，孩子妈妈眼睛患病了，这几天几乎看不见……

我再次拿起明儿的画仔细看，恍然大悟，原来他用独特的方式，希望妈妈的眼睛能像自己一样健康，能有太阳一般光亮，甚至恨不得用自己的眼睛替换给妈妈！可我还想当然地认定他今天表现不够好。我狭隘武断，误解了明儿。一瞬间，我羞愧难当。明儿的故事，让我思索顿悟：如果生活中，我们能丢弃一些片面的思维定势，放下自认为有丰富经验的架子，多角度理解周遭的人与事，接纳更多的“与众不同”，我们的内心就能收获更多的平和与温暖，精神面貌也会随之散发出由内而外的爱的光辉。

本以为是我在献爱心，谁知自己却从可爱的星儿那里得到了启迪和成长。予人玫瑰虽小，获得的余香却很长。

乐当“法律顾问”

曹慧中

去年4月，因新冠疫情，一位朋友欲取消原定5月份的婚礼，但婚庆公司以违约拒绝退还5万元订金。我在现场发现，该婚庆公司因疫情停业对内部进行了装修，现场的手脚架和剩余材料还未运走。协商不成的情况下，我提出：由我们出资，请有资质的检测机构检测新装修区域的空气质量，如果甲醛和挥发性有机化合物的含量超标，那么将无条件终止合同，退还订金，支付检测费，同时停止营业，直到再次检测合格为止。不一会儿，对方就与我们办了终止合同的手续，当天退还了订金。

这些年，一直有人向我咨询一些法律问题。这还要从十年前老房子动拆迁开始说起。那时，我被选为居民代表，代表居民监督动迁公司，同时又被选为基地党建联建党支部委员，协助动迁公司化解居民的家庭矛盾。于是，我开始学习《继承法》《婚姻法》以及与动拆迁有关的法律法规。两年后，我退休了，本想颐养天年，但向我咨询的人越来越多，范围也越来越广，这倒逼我不断去学习各种法律法规、司法解释和一些规范性文件。十年来，向我咨询的人次已近千，化解各类矛盾纠纷过百。我还代理了8场民事诉讼并全部获胜，其中一场代表集体的官司赢得了2500万元的补偿。

现在，我虽然进入了养老的行列，但学法用法，乐当“法律顾问”，不仅充实了退休后的生活，还能为邻居好友提供一些法律援助。每当受助人向我表达感谢的时候，便有了满满的成就感和自信心，而这种成就感和自信心背后的愉悦和快乐，则是老年人健康养生的良方。

老少咸宜

编者按：

老人要“富养”，已成为人们的共识。“富养”，就是在经济条件允许的情况下，不委屈自己，说通俗点，就是老人要舍得为改善生活状况多砸点钱，过得富足些，以提高生活水平和质量。

这当然是对的。

但除了“富养”，老年人是否还要考虑一下“精养”？不少老人认为自己的“历史使命”完成了，就剩躺吃躺喝躺玩了。这种观点是错的。现代社会，我们认为老人也要“精养”。老年人的精养可以有品位、有境界，比如爱心奉献当“法律顾问”，体现了老年人的价值；学学贾府里的老祖宗洒脱一点，那是大智慧；七十也可以学吹打……老人们“精养”的态度让人肃然起敬！



老人要『精养』

（上）



摄影 / 叶奇

学学荣府老祖宗

刘笑冰

《红楼梦》中的荣府，论人口，从上至下有三四百人；论事情，每天少说也有一二十件。但作为“最高统治者”的贾母什么事都不管，闷了时就和孙子孙女们玩笑一回。贾母可不是个不懂生活没有能力的人，相反，书中多处描写她在衣食住行乐等方面都有高出众人的经验。但她却能放手让儿媳孙媳管家。只有当府里出了大事，仆人们深夜聚赌时，她才亲自过问，力排众议予以严惩。因为她认为这是关系到家庭命运的大事。此外，即便她再心疼宝黛身子弱，每天吃饭来回要走好多路，天冷不利于健康，但看凤姐忙都忍耐着不说。等凤姐主动提起，在大观园内建个小厨房，便于姊妹们吃饭，贾母才说自己也有此想法。

老人生活经验比年轻人丰富毋庸置疑，但后人不可能完全踩在前人的脚印里前行，否则就没有创新。生活中儿孙辈不愿听老人说教指导的也不少，而靠自己摸索自学，有时甚至比老师教学得还要扎实，因为自主开动脑筋的时候更多，处理家务事也是一样的道理。

我们虽然富不可及贾母一半，但现代人普遍生活水准较高，老人们开心快乐的方式有很多。我的生活我是主角，相信一代更比一代强。渐渐地，自然就会放宽心。这也是一个过渡，自己的人生角色从包打天下里外一把手，到缩小操心范围，再到成为儿孙的重心享清福，这样角色转换的人生才有不同的完整的体验，才对得起儿孙，更对得起自己。

老年朋友，集中精力尊养自己吧！

奋斗过，也享乐过！这样的晚年才最快乐，这样的人生才最精彩！

七十学吹打

郑自华

旧时说，六十岁学吹打，意思是年纪大了，气脉不长了，不适合学吹打。而我偏偏不，竟然七十岁开始学吹打。

去年6月的一天，几个文友到如皋游玩，正好看到新江湾城葫芦丝艺术团的刘以浩老师在用葫芦丝演奏《梁祝》。刘老师的深情演奏，让我们一千人听得如痴如醉，于是立马拜刘老师为师，委托刘老师买了葫芦丝。

我担心自己五音不全，又担心自己年龄偏大，不太有信心。刘老师鼓励我：在他们艺术团里还有80岁高龄的老人在吹葫芦丝！刘老师手把手教了我一个小时，着重说了指法，说了要领。好像不难嘛！于是信心满满。谁知道轮到自己上手，就手忙脚乱，不是吹不出音，就是按错孔，手指不知放什么地方好，根本不成调。由于换气没有掌握好，上气不接下气，脸涨得通红。看来70岁学吹打确实不那么简单。好在有微信，有什么问题就在微信里向刘老师请教。刘老师说不要急于求成，每天练习半小时。3个月练下来，手指协调了，气息顺畅了，还能简单吹奏几个曲子。去年底开年会时，有才艺展示环节。之前的年会，我发现大家个个了得，朗诵有专业水平，唱歌可以和名家媲美，而我什么都不会，每次扮演给人鼓掌的角色。这次年会，俺也上去献了个丑，用葫芦丝吹了个练习曲，虽然不成调，但也乐了好一阵子。

其实，不要在乎几岁学吹打，老年人关键是有爱好。学任何一样东西，我们不指望成名成家，就在于自娱自乐。只要心情愉悦，对健康有利，生活丰富多彩，陶冶情操，自己很享受，何乐而不为？

疫情中的琴声

陈欣

我到美国探亲已两年有余，每天忙于带娃和家务琐事疲惫不堪。美国自去年初以来疫情蔓延，女婿女儿都在工作中接触了自己也不知情的感染同事，所幸做了几次检测，最后有惊无险。但危机四伏，人心惶惶。我担心万一他们“中枪”，我也难以幸免，老年人感染后病情容易加重，而且我又没有医保。我想回国，无奈航班都已取消。思前想后，心烦意乱，晚上辗转反侧，白天神思恍惚。高血压也找上了门。

我怀念起了在上海参加业余交响乐团的美好时光，趁小宝午睡，我拿起了许久没碰的小提琴，指尖流出吕其明《红旗颂》的旋律，那是我最喜爱的乐曲。此刻，我眼前浮现出几年前八旬高龄的著名指挥家姚笛来我们乐团指挥此曲的那场演出，《红旗颂》激越高昂的旋律，让全场观众热血沸腾，掌声雷动。这铿锵有力的音乐也让我仿佛看到祖国人民高举红旗，奋勇向前，克服了一个又一个困难，如今又战胜了疫情。是啊，我是中国人，我也要勇敢地面对疫情。

自此，我为《茉莉花》陶醉，在《牧歌》声中徜徉大草原；在《新疆之春》中与各族人民载歌载舞……音乐让我烦躁的心情变得舒畅了许多，压抑的情绪得到了释放。心结解开了，我每天又进行适当的体能锻炼，快走、游泳等，饮食上注意营养的均衡。渐渐地，睡眠有了改善，血压也正常了。

人生在世，难免会碰上各种不顺心的事，尤其是老年人，若深陷其中不能自拔，久而久之，就会导致疾病缠身。因此老年人要用精神生活来滋养自己的心灵，充实自己，才能以积极乐观的生活态度面对人生。