

金色池塘

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

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

本报创刊部主编 | 第 353 期 | 2021 年 5 月 28 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

表哥的后现代生活

李文娟

退休后的表哥，整天乐呵呵的，似乎幸福生活达到了最高峰。大笔一挥，遒劲雅致的书法犹如天马行空；放歌一曲，轻盈流畅的歌声就像黄莺出谷；油门一踩，山清水秀的美景尽收眼底。表哥的精神状态和以前判若两人，仿佛又回到儿时的乐观和自信。

表哥上小学时，意外遭汽车撞击小腿，导致脚踝骨折，留下后遗症，左脚有些跛。自此，活泼外向、多才多艺的表哥一下子变了一个人，走进走出总是低着头默默无语。踏上工作岗位后，从事企业档案管理，和别人缺乏交流，性格更趋内向。前几年，我们全家到崇明农家乐，各小家庭都自驾到目的地，唯有表哥家公交出行，足足晚到了 1 小时。就餐时大家建议表哥去学车考驾照，以便以后一起自驾游。表哥顾虑重重犹豫不决，在大家的鼓动下，决定回家就去报名考驾照。由于年龄大、反应慢，脚又不灵便，学车过程很艰辛，他付出比常人更多的时间和精力，小路考和大路考都一一过关。

拿到驾照的那一天，表哥特地在饭店摆了一桌，邀请亲戚朋友。席间，他眼闪泪光，激动地说：“我也可以开车咯！”此后，每次家族聚会，总能看到表哥侃侃而谈自驾游中看到的美景，以及途中的趣事。心情舒畅，人也变得开朗了。他还重拾旧爱，和老友们组成歌友会和书法笔会，时常在不同场合露一手，生活过得充实而有质量。

驾车与驾驭人生有诸多相似之处，学会开车，让表哥深刻领会了“驾驭”自己人生的内涵。方向盘把握着车的前进方向，积极的人生态度造就自己的生活状态，表哥的后现代生活正不断向高质量挺进呢。

好摄之途

徐璿

人是要有一点精神的。年轻人需要精神，退休在家的老年人同样也需要有精神，不能无所事事、一无所求。老年人需要不断地用精神来滋养自己，保持对外部世界的探索兴趣和好奇心，幸福和快乐来自于人的精神世界。

记得刚刚从工作岗位上退下来时，一下子不能适应，感觉被社会抛弃了，一时情绪低迷，深感无奈、失落和沮丧，人没了精神，整天萎靡不振，龟缩于自我营造的世界中不能自拔。后来在朋友的点拨下，我决定振作精神，积极地去掌握生活的主动权。

世界很大，我开始和朋友们一起出去领略大自然的风光，为了如实记录大好河山的壮丽秀美，我渐渐走上了摄影道路，参加摄影培训班，听相关讲座，观看摄影展，参加摄影团队组织的外出拍摄活动，忙得不亦乐乎。

人类精神是一种永恒的超越时空的存在。人老了，更需要积极挖掘自身的潜力，锲而不舍，不屈不挠。我在摄影过程中，也曾遇到过不少艰难险阻，比如拍摄日出，要凌晨三四点起床，没点意志不行；好风景往往在险峰，就得花力气攀爬。我也曾打过“退堂鼓”，但是一想到海明威笔下那个著名的老人桑提亚哥，他身上体现的那种永不言败的精神，就觉得应该和自己的惰性斗一斗。

因为有了积极的心态，面对生活的姿态也有了根本的改变，朋友都说我“不显老”。我的思维和行动都很活跃，拍摄的照片见了报，参加比赛得了奖，成就感、自豪感油然而生，人更愉悦、更开心。

能够使精神坚强起来的最好方法是接近喜欢的事物。但愿我的学习摄影故事，对老年朋友有点启发！

老
少咸宜

编者按：

本期刊登的《表哥的后现代生活》，结尾写道：“驾车与驾驭人生有诸多相似之处，学会开车，让人领会了‘驾驭’自己人生的内涵。”这是很有道理的。

事实上，老人完全可以驾驭自己“精养”生活的主动权，像学琴、学摄影、演话剧等。总之，老年人一定要有爱好，不图成名成家，只求生活充实，只求快乐就好！



老人要「精养」

(中)

老来演话剧

心清

我年轻时就喜欢看话剧，喜欢看艺术家们在舞台上的精湛表演。我一直觉得话剧是很“高大上”的艺术，压根没想到退休后的我，会与话剧来了一个亲密接触。

十多年前，我们小区党总支书记把党建活动中涌现出来的感人故事写成了一个剧本，写稿时就决定要自编自演，剧中的角色全部由我们小区的居民来担当，有普通话基础的我也被挑选进了剧组。

我们这批演员大都已过了花甲之年，过去一直是坐在台下看戏的，如今站到了台上，刚开始连手脚都不知道往哪儿放。好在我们的导演很耐心，一遍又一遍地讲要领、做示范，经过一段时间的打磨，我们终于知道了在舞台上该怎么站怎么走，还慢慢地学会了因剧情需要，在舞台上刹那间由喜转悲或突然破涕而笑的情感转换。因为剧中描写的都是我们身边发生过的真事，颂扬的是热心公益无私奉献的志愿者精神，更因为我们是自己演自己，我们第一次上台演出就大获成功。观看的居民群众拉着我们的手说：“你们演得太好了，我们一看就懂！”童自荣、曹雷等老艺术家看了我们的演出后也对我们大加赞赏，让我们对自己的表演信心倍增。

从看话剧到演话剧，我深深地体会到，艺术并不是高不可攀的，艺术更加不会苛求年龄。虽说我们的表演与专业演员之间还有很大的差距，但这不妨碍我们热爱话剧，只要愿意学习，有一颗热爱表演艺术的心，每一次演出成功，我的心头都会涌上一股成就感。在演戏的同时我们也在续演自己的精彩人生，为自己拥有充实的晚年生活而自豪。

从老人“赖学”想到……

费平

“老韩，您在这里已经三个学期了，那已经是破例了！也要照顾一下后面的老人吧？”“李校长，求求你给我报吧！我一个孤寡老人，没地方去，只有在钢琴班跟大伙在一起，我感到最开心，这两年病都没有生！明年等我买架二手钢琴，我就不报名了……”

这是社区学校老年钢琴班报名时的一个场景，这位老人央求校长的这段话，听了颇有说不出的滋味。

如今，许多街镇都创办了社区学校，尤其是近年来老年班很兴旺。写作、合唱、舞蹈、钢琴、书画、摄影、烹饪、陶艺等吸引了众多离退休老人。他们根据个人爱好在各个班级里学习各类知识，既使自己的晚年生活不孤寂，又能得到文化的熏陶。有些老年人原本整天在麻将台上度日或无所事事，后在其他老人的带动和感化下，也积极报名参加老年班学习，以致造成“僧多粥少”现象，迫使社区学校不得不限额，并规定每人只能参加一个学期，让没能报上名的老人能加入进来。然而即使有这样的措施与规定，也阻挡不住一些老人留恋老年班的热情，每年换学期时刻，是老人哀求再留下的时刻，也是校方纠结的时刻。原因是老年人在这里学习会兴致盎然，他们把老年班当作“家”，跟志同道合的学友在一起学知识、交流心得感到非常欣慰！故就会常出现开头一幕！

从这儿可看出，在物质生活丰沛的当今，老年人最需要精神与文化的“精养”，而客观现实又不能满足他们文化生活的需要。好在写本文时，听到该社区学校将扩大校舍迎接更多老年人入学的好消息，笔者为此鼓掌叫好！



摄影 / 赵银海

宠物达人

徐海红

小区里有位老人养了一只加菲猫，善解人意、恬静可爱，在它的陪伴下，老人的抑郁症有了很大好转，在老人眼中它不是猫，它是生活里离不开的朋友。《老年医学及老年学研究》指出，饲养宠物对老人的身心健康有益，可以减少孤独感，缓解抑郁和焦虑，满足情感需求，它能治愈很多东西。

对于老人来说，人生走过大半程，不再工作，子女已成家立业，生活便多了孤单寂寞。而猫狗等宠物作为人类的伴侣动物，是老人寄托感情，慰藉心灵的一个途径。现在养猫狗成为很多老人的日常现象。邻居李大伯本来患有心血管疾病，自从每天遛狗，保持一定强度的锻炼后，半年下来因病痛就医的次數明显减少。他说相较于跟人说话可能会有情绪起伏，跟宠物讲话心跳和缓，血压也就不易升高，生活质量有了很大的提高。

曾经在动物救助站做过义工的王老师，一退休便领养了一只流浪狗，为它买粮食、驱虫、洗澡。由于狗狗年纪大了有关节症状，王老师选择有关节保护成分的狗粮，每日给它补充鱼油，还自制酸奶给狗狗吃。即将进入冬季，她准备了保暖垫子，让狗狗有个舒适的环境。王老师说就像季节交替，树叶会凋零，这是大自然的规律。她要尽自己作为主人的责任，让狗狗体会到家庭的温暖，狗狗的到来也使王老师的退休生活充实又快乐。

最近笔者发现她和李大伯，以及几位老人成了宠物群友、宠物达人，常常通过微信、小视频交流科学的养护知识，分享养宠物的趣事，发一些可爱的图片，自信、开朗、乐观、积极地过好每一天。