

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 363 期 | 2021 年 8 月 6 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

## 在奔跑中老去

叶良骏

我退休那天，曾写一文通告诸友：“要为自己活几年。”这以后，我一直按这个心愿，设计自己的老境。一年年地过去，越来越多的朋友劝：“你已老，不该这么拼了！”我没在拼啊，只是并未停下前行的脚步，因为老了，才更要抓紧时间。

于是，我像陀螺一样飞快地转：除了擅长的散文，我还写纪实、报告文学，书一本本地出版。跨界当编剧，每年推出一部新戏；策划戏剧进校园，为从未上过舞台的中学生圆了表演梦；设计丰富多彩的活动，让心灵受伤的孩子感受世界的温暖；从专讲陶行知拓展成有各类主题的系列讲座……一直忙到年过古稀，至今，我还没忙完。朋友约我去踏青，我没空；文友邀我喝茶，我失约；家人计划旅游，因我缺席而取消……坐在阳台上，切盘香梨，听小夜曲赏月，不知是哪年的事了。我把日程排得满满，只恨时间不够，只怨自己没三头六臂，总有新的计划要实践，总有梦可以追。我没空计较成败得失，无暇细品风霜雨雪，因此，活得简单，干得自在。

老，是自然规律，像人生每个阶段一样，不请自来，逃亦无路。如何度过，是各有活法。站着、坐着、躺着，只要适合自己，都不错。对我来说，既已定下“为自己活几年”，就按此初衷跟着心的指引，把爱做的事做到极致。这，与名利无关，也不是夺人眼球，只想活到老、学到老、做到老、创造到老。

夕阳无限好，只是近黄昏，谁说黄昏不美？晚霞映红天空，照样璀璨夺目。陶行知先生说：“人活的时候少，死的时候多，如果在活着时，做有益于人民的事，少就变成了多！”像我这样的老人很多，我称其为“不退休的人”。因为所剩时间有限，我们抓紧一切机会，为人生之路留下最后的履痕，把少变成了多。

奔着老去，不断挑战自己，是积极的养老方式。春的后面不是秋，何必为年龄发愁！我觉得自己越活越年轻了。

## 老了，仍要试着美丽

还一平

年少时，我读过陈学昭的小说《工作着是美丽的》，一直记着那句“只要生活着，工作着，总是美丽的”，一晃半个世纪过去，我退休了，终于有了如释重负的轻快：再也不用早起上班，可以睡到自然醒，但我不想就这么老去，老了的生活依然可以丰富多彩。

我从小能歌善舞，启蒙“伯乐”是小学教音乐的林老师。退休后，我学起了钢琴，但老人学琴与孩童学琴的身心受益体验全然不同。当每天坐上琴凳，抬臂，让指尖划弹黑白琴键，徜徉在音乐中时我会感动，真切感受到丝丝缕缕的进步与美丽。

几年前有一次在伦敦机场海关排队待办入境，排在我夫妇前面的两位同胞在接待窗口因不懂英语而着急，只见一位工作人员跑来我们队伍旁扬声询问谁能去帮个忙，竟鬼使神差地请我帮忙。当时的我吓了一跳，但也只能硬着头皮上了。

退休后，我重拾英语学习，还鼓起勇气报了年轻人热衷的外教口语小班，与一群准备出国拟考雅思的年轻人伍，老师也是位 20 多岁的女孩，我班有师生微信群。我们每周一课，每课要上一整天，内容很丰富。课程重点、板书笔记、作业要求等都会在群里作分享互助与交流。我只顾闷头学努力练，能记多少是多少，不为难自己，不在意得失。老师也觉得我学习的认真劲儿不输他人。

父亲生前曾几次跟我说过：年龄大了，想好的事情没时间犹豫了，试试真的去做，再苦也坚持住，努力站着，你想要的，一定会给你！

## 老 少咸宜

编者按：

当你老了，头发白了，眉眼低垂，你愿意过怎样的生活，站着还是躺着？这一期的作者正在度过自己的晚年生活，且不约而同地选择了“站着”。他们说，想美，趁现在；想行动，趁现在。有人愿用画笔和一颗赤诚的公益心，让夕阳更火红；也有人愿奔着老去，不断挑战自己。养老的方式不同，但有一个观点是相同的：一个身心芬芳的老人，至少可以活出精彩，更加延年益寿！



摄影 / 叶奇

## 养老，你愿站着还是躺着

（中）

## 让老人的身心芬芳四季

赵荣发

在今年的青年节上，不少充满激情和活力的“问候语”走红朋友圈：“远征星辰大海，归来仍是少年”“祝福所有老少青年们，愿你永远年轻，永远热泪盈眶”……字里行间，既蕴含了对前辈的浓浓敬意，更传递了对老年人的殷殷鼓励。

我国已进入老龄化社会，但随着时代的发展，老有所养、所乐、有所学、所为，已然成为风尚，而在这“四有”中，老人们普遍把好了一个度，更多地吧侧重点落到了“动起来”这个关键点上。

十来年前，我到一所社区老年大学采访，见到一位六旬阿婆。这位土生土长的老农民，在搬到城里和女儿一起居住后，报名参加了居家附近的这所老年大学钢琴班学习。经过近两年的勤学苦练，她硬是从一个不折不扣的“音盲”变身能为弹奏一些简单乐曲的钢琴手，在不少公开场合表演。我在啧啧称奇的同时，写了一篇报道《花甲老农弹起了“苏珊娜”》，结果，阿婆因为这篇报道更加出名，更体现了这件事的感染力。我还写过一位老党员义务修伞的故事。这位老伯退休多年后，因一个偶然事件的触动，开始学习修伞，随后坚持不懈，通过身边找、路上捡、废品站里“淘”等途径，义务修补了不止两千把伞，无偿送到居委、绿化部门等地方，提供给需求者。多年来，老伯获得过一连串的荣誉称号，但面对赞扬，他说得最多的是：“我把伞修好了，也把日子过踏实了，别人开心，我也开心！”

像这样想这样做的老人，还有许许多多，他们都给了我们不少启迪——人之易老，如果体弱多病，当注重保养；但如果身体和精力都还可以，那就还是尽量动起来，并且尽量多参加一些公益活动，让自己的身心也随之芬芳四季。一个身心芬芳的老人，至少可以活出精彩，更加延年益寿吧！

## 行万里路 尽一份力

王文明

明代书画家董其昌有句盛传至今的名言：读万卷书，行万里路。作为书画篆刻匠，我拥抱大自然是必修之课，积累充实艺术创作的素材、酝酿奇思妙想的灵感乃本分，所以，近几年退休挣脱了羁绊后，行走大江南北，站着、走着颇有收获。

今年是中国共产党建党 100 周年，为庆祝这一伟大的历史时刻，我欣然接受约稿。春节刚过，我就决定创作一组《长征路上的红一方面军》国画作品。为了画好这组画，我从福建省龙岩市上杭县古田镇走起，沿着当年红军长征之路，怀着敬仰的心情，一路踏访、瞻仰了多地的红色旧址，去纪念馆、博物馆参观，心灵受到强烈的震撼和洗礼；我的视线还触及人们为实现小康而创新奋斗的真实生活场景，获取了艺术创作的灵感和动力。

自步入老年行列后，我认为，通过善行义举，共同帮助有困难的人，为社会做些善事，不失为养老的一种方式。我和几位志同道合者，几乎每年精心选购数千本优质学生读物，通过当地的文联、妇联等组织捐给贫困山区和农村的孩子们。行走的足迹所到之处，我都会义务辅导当地学生绘画书法，并创作作品无偿赠予学校和公益机构。上世纪 60 年代，未成年的我来到安徽一牧场，恰巧有众多书画大师也在那里，他们与我相识后，给予无私的教诲和授艺，艺术“百家饭”的恩惠，大师们在教学和生活所表现出的高尚思想情操深深地影响了我。

春路雨添花，花动一山春，尽管已步入老年行列，我将继续用画笔和一颗赤诚的公益心，让夕阳更火红。

## 喵星人相伴的忙碌

张林凤

退休后，日常生活的重点转到了柴米油盐酱醋茶，但感觉如此常态化的生活似乎还缺点乐趣和灵动，自从家里接纳了喵星人阿黄，犹如结识了一位可爱有灵性的朋友，又增添了一份责任感，养老生活也由此忙碌起来。

我本不愿豢养宠物的，阿黄是女儿带回家的流浪猫。刚来时，它惊恐地瞪大眼睛，抖动着小小的身躯，直往暗处和角落里钻。与阿黄朝夕相处中，它逐渐与我们熟悉亲近。它的听觉很灵敏，家人外出回家，它能辨别出门外的脚步声，嗖地窜到门口迎接，然后就对着你翻滚撒娇，挤挨过来在你的腿上蹭来蹭去的；当我们议论它时，它瞅瞅这个，看看那个，从我们的表情、语调、动作上来判断是否对它有利。每天早晨，它会在最早起床的老公身后跟进跟出的，老公问它：“是想吃饭吗？”它会“喵——呜”拉长声音，嗲嗲地回应。

阿黄成为我家得宠的喵星人，它也因此肆无忌惮，以致上演了老公与它斗智的故事。家里衣橱门是移动的，稍不留神，它就用小爪子扒开衣橱门，隐身橱中。老公网购“磁性移门门吸”，得意地对我宣称，阿黄再也扒不开了。但是，当我俩外出回家，不见门口迎接的阿黄时，情知不妙，果不其然，移门还是被扒开了，门框上留下两个安装磁片的小洞。阿黄小爪子的“拔功”也是了得的，我家所有的花草盆瓶，都经它的“拔功”化作碎片。我阿 Q 似地对老公、女儿说“不能对它这不许、那不准的，否则，它还有什么乐趣呢？”

我想，当我老到步履蹒跚日时，有喵星人的相伴，它的善解人意，它的机灵顽皮，它的诉求表达，都会成为我从容快乐老去的激励，养老，找点寄托，别躺下。