

# 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

本报副刊主编 | 第 377 期 | 2021 年 12 月 3 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

## 她是我的榜样

陶 陶

我从不觉得人老了，就该停止前行，因为我有个榜样，她一直在前行，以至于我和大家一样，忘记了她的年龄。这是我 80 岁的奶奶，她年年都说，明年不干了，要去海滩晒太阳，去山里看夕阳，家里人都一笑了之，因为话音未落，她早“跑”得没影了。

我喜欢在宽敞的阳台上做功课，可那早就没我的地盘了。何止是阳台，家里的大小书桌，都被她占了。当我每天迷迷糊糊醒来时，她已伏案工作了三个小时。她有本事在这里写文章，在那里作诗，在第三张书桌改设计稿……晚上家里从不开电视，因为她要在电脑上找资料，稍有空，她还要自己设计服装！

奶奶变成“陀螺”是从 60 岁开始的。刚退休那年，她就大声宣布，今天起，可以做自己喜欢的事了。她去学游泳，为的是治好腰疾。教练不肯教老人，她竟自己学会了，至今已 20 年，她再忙，每天仍坚持去游泳，因为“只有身体健康了，才可以好好活”。她自找的工作越来越多：讲课、写作、管别人“闲事”，还常自掏腰包带大人小孩去参加活动。晚上，她花很多时间，给学生发语音、写回信、改作文。

从小见她忙，我长大了，她越来越忙，但奶奶并不是个工作狂人，她也逛街，看到漂亮裙子，还会和我抢。周末，她带我去和平饭店跳“茶舞”，教练夸她的国标舞是正宗的。虽没有名牌包，也不戴首饰，但她穿上长裙的范儿，怎么看都有韵味。她是我们全家的老小孩，偶尔要化妆，她满屋找口红怎么没了，问谁有？我妈妈赶紧送来。我约回一个娃娃，她看中了，说：“归我了！”我心甘情愿双手奉上！65 岁，她加入了诗词学会，67 岁，她成为公益组织志愿者；70 岁她变身为策划、制作人……她生气勃勃，活力四射，忙得脚底朝天，却依然山青水绿，“冻龄”一个。

老了，仍追梦，奶奶便成了如今的模样，受她影响，我也素面朝天，因为奶奶说，美不是描眉涂唇画出来，而是干着、跑着，就生成了。

## 夸出来的“书法家”

周 芳

年初，我乔迁新居时，古稀之年的叔叔说要送我一礼物，我和老公直摆手，可他神秘地笑笑，不再作声。搬家当天，他和婶婶送来一幅字，四尺横幅，都已经裱好了，老公惊喜接过。

叔叔是读书人，一辈子忙惯了，退休时心理落差很大，整天闲得颇不耐烦。有次，我看到叔叔的书柜里一摞字帖说：“叔叔，你现在有空了，何不练练字？听说，你以前字就好。”叔叔得意地笑了，这句点醒了叔叔，他当真买来了纸墨，认真地练起字来。

我们和叔叔家离得不远，我和老公常去看他。他最喜欢赵孟頫的行书，说是字如人，端稳严谨。临得最多的是孙过庭的《书谱》，既能习字，又能学习书法理论，可谓一举两得。老公略知书法，每次，他俩都聊得热火朝天，不知不觉，我们看望叔叔变成了书法作品展示会和点评会。我一直鼓励叔叔，有一次，我还悄悄把他的字拍下来，发给懂书法的朋友们，竟获得一致好评，当然他们也提了一些意见。当我把这些反馈给叔叔时，他乐得像个孩子，全盘接收。从此，习字的劲头更大了。

叔叔的自我管理能力强，每天，他在书房里写字就跟上下班似的有规律。弹指间，七十挂零的叔叔练过的纸、写秃的笔已数不清了，他凭借书法延长了生活的半径，结识了许多同道之人，他们经常交流、结伴去观摩碑林。有时，我们去看叔叔，他不是外出看展，就是外出参展，婶婶笑着说，这夸出来的“书法家”再也不说无聊了。

## 老 少 咸 宜

编者按：

都说退休不退志，虽告别了深爱的工作，但换一种生活方式亦能晚霞红满天，在这个过程中，家人的鼓励、年轻人的帮助十分重要。这期，我们请一些年轻人来聊聊他们身边的老人，有人成了小辈学习的榜样，因为她一直在前行，以至于大家差点忘记了她的年龄；有人大器“老”成，在家人的“夸”声中，练得了一手好字……他们都志贵不“老”，因为梦想不分年纪，只要行动起来，晚霞一定会红满天。



## 退休后生活 你可以这样过

(下)

摄影 / 叶奇

## 迟开的梦想之花

耿艳菊

入秋以来，常见邻居刘阿姨坐在小区的银杏树下。这里是小区老人闲坐聊天的地方，老人们有说有笑，但看起来心事重重，有些孤单落寞。刘阿姨和我住一栋楼，我搬来这里时，她就退休了，可她却比上班还忙，她要照看孙子和外孙女。那时，每天都会看到她牵着孙子的手，送他去幼儿园。然后匆匆忙忙去买菜，有时和她聊几句，她总是说现在忙得很，虽然累，但言语间很是知足幸福。

两年前，孙子回到自己家去上学了，今年外孙女也上学了。刘阿姨一下子清闲了，而一生忙碌惯了的她似乎很不适应现在的清闲。一天，我从邮局回来，抱着些杂志报纸的样刊，刚进楼道门，遇见了要出门的刘阿姨。她和我聊了一些家常后，见她一直站在楼道口，就问她是不是有什么事需要我帮忙。她指了指我手里的报纸，想借两天看看。刘阿姨告诉我，她年轻时，内心也住着一个文字梦，但生活和现实的压力，暂时让梦想搁浅。现在终于拥有了大把属于自己的时间，可岁月不饶人，没有了年轻时的拼劲和精力，但觉得整天闲着也没意思，人总得有个目标才好。我非常赞同刘阿姨，一直鼓励她，又找出很多杂志和书籍送给她看。刘阿姨很勤奋，她的生活又变得充实而井然有序。每天一大早，她喜欢出去观察身边的自然和人事，既锻炼了身体，又收集了素材，上午看书，下午写稿，银杏树下再也看不到她落寞的身影了。功夫不负有心人。一段时间后，刘阿姨的文章刊登在了报纸上。刘阿姨更有信心了，走起路来铿锵有力，似乎年轻了十来岁。

没有梦想的生活索然无味，梦想成真也并不是只属于年轻人，梦想不分年纪，只要行动起来，再迟都不会晚。

## 志贵不老

李云杰

几年前，曾看过一个研究资料，大意是：退休后，儿女都已自立，女人就迎来了“第二青春期”，之前因为抚育子女、照顾家庭而不得不搁浅的爱好或天赋，此时若能重拾，往往更容易“一鸣惊人”。当时我就想到了赵丽蓉，她原来是评剧演员，生活中历经坎坷，晚年专注于小品事业，以不可阻挡的燎原之势，迅速红遍全国。

我有位 80 多岁的忘年交，她 56 岁退休后开始学习国标舞，因为热爱，几乎每天都要练上几个小时，二十多年来，获奖 80 多次，其中 44 次冠军、22 次亚军、16 次季军，遍布成都和北上广深各大城市……奖牌、奖杯堆了一屋子。她说跳舞让她保持着良好的精气神，会一直跳下去，直到跳不动的那一天。

我住的小区还有一对夫妇，之前开饭店，有了多套房产和名车之后，也到了“奔六”的年纪。他们果断关了店，男人找了一家单位，每天 5:30 起床跑步，骑自行车上下班，并通过自学考取了与工作相关的资格证书；女人虽已满头华发，仍喜欢读书，每天习字、练剑，还报了本市老年大学的国画班。那天她说，当年我的作文也是常被老师当范文在课堂上读的。我鼓励她，尝试写文章吧……看着他们夫妇如此朝气蓬勃地开启晚年生活，我似乎闻到了一种别样的生活的芬芳。

当然，也有一种人，承受着生活中风风雨雨磨砺的同时，始终没有摺下心中的诗与远方，在通往“梦想”的路上，虽然慢了点，但从未止步，终于在晚年迎来了自己的“春暖花开”。我想，正是因为拥有了人生的历练与积淀，晚年才更容易出彩。最重要的，是要有颗不老的心。我相信每一片被梦想照亮的土地，只要勤奋播种、耕耘，施予足够的雨露和阳光，必将收获甜美的果实……

如果说人贵有志，我要说：志贵不老！

## 晚霞红满天

顾海鹰

我还记得自己学用支付宝的那一天是 2018 年初，那天起，我学会了“网购”。

学会在“博客”上发文章比学会支付宝要早 11 年，我的博客曾非常热闹，“楼上”“楼下”的网友发表着自己的观点。但 2014 年春节，女儿对我说，现在谁还看博客啊，我教你玩微信吧！戴着老花镜，摸索着手机，我发现好像不难，最让我开心的是，可以“按住说话”给朋友们语音拜年，还可以回听！

拿着手机研究，我发现从“发现”框里点击相机镜头拍照片，那棵硕大的独苗青菜也被我发到微信上了。虽然我晚了三年才学会“微信”，但也算赶上了“时髦”的步伐。2018 年，我离开退休后返聘我十年零十个月的单位，在女儿的指导下，开了微信公众号。

2020 年，赶时髦的我又对“抖音”感兴趣了，那时外孙女制作的抖音作品已经有 38 件，趁着外孙女端午节回家，我拜她为师。

外孙女拿起手机飞快地滑动屏幕，手把手教我。“不过用‘剪映’做出的抖音效果更好。”她说，“你先用我的手机学。”外孙女很有老师范儿。在她的指导下，我从手机里选择了 4 张扶桑花照片，想标题，选配乐，“花开花落”视频做成了！

博客、微博、MSN、网购、微信、抖音、短视频……学无止境，晚霞，红满天！