

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 379 期 | 2021 年 12 月 17 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:金晖 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:sherry@xmwb.com.cn

家门口的“党校”

周伟民

我们小区党总支很重视党课教育。我印象深刻的大型党课就举行过三次。一次是请市里的老干部演讲团的讲师讲“四个自信”，讲得很精彩，令人信服；一次是请复旦大学教授来讲“中国特色的社会主义”，很受鼓舞，尤其是说到，有人担心中国的人口红利正在衰竭时，教授笑着说。我们每年有600多万大学毕业生，都是智力型人才，将来的科技创新，技术创新都靠他们。这些年中国高质量的经济的发展，科技创新走在世界前列，也证实了党课的分析是正确的；还有一次党课是主题音乐党课，党总支请来了一支弦乐四重奏小乐队，一个人主讲，而小乐队则用各个时期著名的音乐作品，来演绎党史、革命史，令人耳目一新！

我还想说的是，除了党总支安排的党课，我们小区很多优秀的老党员，经常以他们优良的作风、无私的奉献，表现一个共产党员的优秀品质，让我敬佩。在刚刚开始垃圾分类的时候，很多居民经常没有严格分类，干湿垃圾混在一起，也不分垃圾桶，湿垃圾放在塑料袋里也不自觉地倒出来，一扔了之。我发现每天早中晚都有一位戴眼镜的师傅，在垃圾箱前默默地忙碌着，把干湿垃圾分开，并且把湿垃圾从塑料袋倒出来，并将塑料袋收集起来。有时晚上搞到很晚。

我原以为是居委专门请来帮助垃圾分类工作的环卫工人，没想到，在一次党员会上书记表扬了这位戴眼镜的师傅默默奉献的精神，我才知道，他也是我们小区的一名普通退休党员！让我肃然起敬！他用他的行动给我上了一堂让我难忘的党课！

我的“农业大学”

徐璿

在乡村有一个小院，屋前栽树，屋后种竹，有田间的“草盛豆苗稀”，有村头的“暖暖墟里烟”，晴耕雨读，安度余生，这是我多年前的夙愿。退休后，这个梦想居然变成了现实。乡下表姑妈在她的宅基地上，盖了间小屋，邀我离开喧嚣的城市，回归田园。

归去，我不做闲人，我开始学种田。在泥土面前，我是目不识“苗”的小学生。于是，东界的梁好婆，西宅的汉忠伯，河东的卫昌哥，浜西的丽华姐，全都成了我的“任课老师”，他们耐心地教授我农业知识。

首先，认识一些常用的农业工具，什么锄头、镰刀、钉耙、铁锹等，上镇里一一购得。然后，学着农作物种植。冬瓜、丝瓜、南瓜容易种，用斜刀在地边挖个小坑，把秧苗根部埋进土里拍实，浇足水，在其成长期间略施薄肥。我种的冬瓜，藤爬在一人高的砖堆上，有一年，结了十几个大冬瓜，吃不了，搬回城里，送同学、送朋友、送邻居，让他们都来分享我的丰收喜悦。

在城里菜摊见到的丝瓜，价格不菲。实际上丝瓜种植起来最容易，丝瓜很“贱”，生命力特别旺盛，一开春，去年种过丝瓜的地方，星星点点蹿出许多丝瓜幼苗，选择入眼的移植就是。丝瓜喜欢爬高，越高越出风，结的瓜又粗又长。

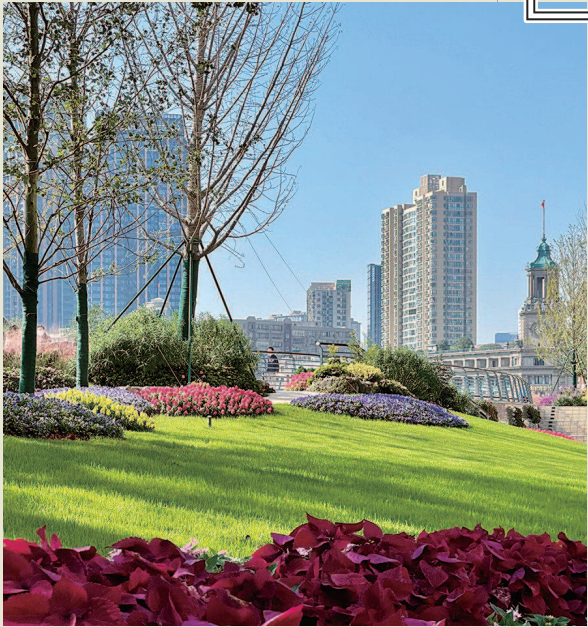
南瓜种植起来有些烦难，在它生长过程中会生出许多枝叉、枝丫，为防止与果实争夺养分，需要打枝摘除。

我种过当地农民每家每户必种的蚕豆黄豆赤豆、辣椒番茄落苏、青菜韭菜芹菜茼蒿，还种过当地人都觉得稀罕的百合、秋葵等。在乡村的“农业大学”，我学到了本领，也感受到了精神的愉悦和升华。

老
少
咸
宜

编者按：

当下，一些老年人的生活很精彩，有健身的，有唱歌的，有舞蹈的，最有意思的居然还有搬到郊区，在老农的辅导下学习农艺的。真是活到老，学到老啊！很多老年人年轻时因种种原因，只能选择克制甚至放弃自己初始的爱好。退休后，没有了事业的压力和生活的羁绊，社会又提供了诸多条件，老年人圆梦，学习点新东西就水到渠成了。



摄影／赵海银

小区里的健身课堂

楚楚

真没想到我一个年过半百的人会被人称为“爱运动的女孩”，老朋友见面便夸我好看，而且是精气神由内到外的改变。这种改变是由于健身引起的。

每个人对健身的理解都不一样。跳广场舞的，在公园里跑圈的，执着于每晚游泳的，人人都在健身，人人都在谈论健身。

外面有些健身房比较商业，教练流失率快，体验不太好。女儿带我去小区附近一家健身工作室，让我了解到自己的身体和应该如何运动，主要目的是什么，想要练哪里，改善含胸驼背，瘦腿，瘦肚子，还是增强心肺功能，需要根据自身的条件、目的、时间、经验来做选择。对于大多数人来说，每周保持三四次中等强度的运动比较好，像我平时比较忙碌，每周至少一练，几组科学的训练项目，或练全身，或分开部位有针对性地训练，“练得勤不如练得巧”。

从事多年专业健身教学的李店长很有责任心，他不是简单地教几个动作，而是传达他的经验，比如说肌肉的发力感或动作的细节问题。肌肉锻炼可以燃烧热量、增强骨密度、减少受伤，尤其是关节受伤的几率，还能预防骨质疏松。这正是我需要的。以前我做操把腰扭了，打球把脚崴了，不小心撞上桌角，一大片淤青整整一年才会褪掉。不会运动，也不知道怎么练，索性回家就躺平了。现在通过运动让骨骼强壮，让身体变得柔韧，增加核心力量，也有助于防止一些运动损伤。

每次健身前要充分热身，之后做好拉伸。平时注意对增肌和减脂有效的饮食法等。健身房也是学校，通过健身，我的精力充沛了，整个人更有活力了，做事效率也高了。

家门口的「学校」

没有围墙的学校

吕庆

一天，我突然发现自己新迁的小区，就是一座没砌围墙的学校，不用报名，无需注册，也不像老里八早孔子的学生那样交“束修”，只要和老师相视一笑，简单地交流几句，就成了“学生”，人家言传身教，让你心里暖融融的，有股返老还童的感觉。

那是一个秋凉的早晨，我在小区里做着打太极拳前的热身运动，看到不远处的林间小道上，有人在跳“华尔兹”。我一路扭着腰往前看个究竟，原来是一男一女面对面拉着手，缓慢而有节奏地往前走数步，再往后退数步，在原地转圈子。那女的一脸灿烂，极富亲和力，边动边轻轻地唱着“我们的祖国是花园……”

有人告诉我，老先生一年前因中风半身不遂，老伴年迈，无力为他多做什么。见此，左邻右里经常轮流把他接到楼下散步。他的这位“舞伴”也是该小区居民，退休没几年，是社区学校特聘的舞蹈老师，轮到不上课的日子，就义务教他跳“华尔兹”，助他康复。

日子一长，我发现这里就是个“大妈大爷舞蹈班”，悄悄一数，连老先生在内，不多不少10个学生，几乎个个鹤发童颜，却不同程度地存在行动不便的情况。老师教的不是华尔兹，是她根据这些老人的肢体状况自编的“健步舞”。大概她看出了我的心思，笑着朝我招了招手，我往前跨了一步，就此成了她的学生兼“助教”。

老先生很乐观，见到我总喜欢说几句，但他口齿不清，我半天都没听懂。一天，他抖抖豁豁地摊开手掌让我看，哦，掌心上一行秀气的钢笔字：“没有围墙的学校”，我跷起拇指，不停地点着头……

银发合唱团

王克

每星期三的下午，长兴岛文化馆四楼的教室里就会传出悠扬的钢琴声，老年大学唱歌班又开始的上课了。

班里的学员不是半百就是花甲，有本岛的，也有江南、振华务工人员的父母。他们有的掉了牙，有的秃了发，有的戴上老花镜还是看不清手中的谱子，但这并不影响他们对歌唱的热爱，不妨碍他们对精神生活的追求。

他们很多人不识谱，更不懂节拍。而且音不准、气不足，教会下一句，忘了上一句。但你看他们全神贯注、孜孜不倦的样子，心里会涌上由衷的敬意。

一个偶然的机会，我认识了唱歌班里的老徐，他是农场老知青。鼻梁上架着厚厚的眼镜，嘴里除了残缺的门牙，其他都掉得差不多了，说话漏风，听起来很吃力。但他喜欢唱歌，除了节假日，每次上课他都风雨无阻，是班里的“铁杆”学员。一次台风过境，其他的学员都电话告假，但老徐顶风冒雨，打着刮坏了的雨伞来了。他站在教室里，脚下一片水渍。老师看着被淋得湿漉漉的老徐，深受感动，破天荒地给他一个人开了小灶。这节课成了老徐炫耀的“资本”，碰到熟人就会“侃”一番。

老徐告诉我，像他这样的学员好几个，都是从“零”开始。现在能跟着钢琴的伴奏同步地唱歌了。今年镇上的文化节，合唱班代表老年大学登上了舞台，还得了一个鼓励奖。

学校开设了各种班，有唱歌、书法、绘画、电脑，满足了各层次的不同需求。老徐说，现在的老年大学已成了镇上老人生活中不可或缺的一部分。

“依来啦？依来唱歌，我教依！”老徐对我说。