

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

过个爱心年

周洋

龙年春节的脚步越来越近了。如何过个更有意思也更有意义的年呢?我还在思前想后拿不定主意,好友老季已经敲定了他的过年计划:当好志愿者,过个爱心年。

老季是我们这个圈子里出了名的“劳模志愿者”。他在上海自然博物馆做科普讲解员,网红打卡的蝴蝶房就是他的“大课堂”。他在上海图书馆担纲讲座通讯员志愿者,一边听讲座,一边撰写通讯稿件,忙得不亦乐乎。看他在朋友圈里晒的志愿服务照片,真是一道亮丽的风景线。

过年期间图书馆还有公益讲座吗?有!老季斩钉截铁地回答我。上海图书馆每年的春节期间都会推出讲座文化大餐,邀请民俗、国学、传统文化等多个专题领域的名家开讲,深受我们这样的老年听众的喜爱。博物馆过年时也会开放,而且还会组织富有传统年味的精彩活动呢。

见我很有兴趣,老季给我深入“交底”。图书馆、博物馆都有自己的志愿者队伍,退休老人是这支队伍中的骨干力量,他们责任心强,社会经验丰富,在这里发挥余热、服务社会、奉献爱心,使自己的晚年生活焕发新的生机和活力。但是每逢过年,很多人会选择外出探亲访友、旅游度假,志愿者人手相对紧张。而过年期间,文化场馆恰恰又会迎来大客流,为此,就更需要志愿者舍小家为大家,放弃一部分与亲友团聚的时光,坚守在志愿服务岗位上。就这样,他把自己的过年日程给安排好啦。

你们还需要志愿者吗?受到老季的感染,我也按捺不住要报名加入。参加志愿服务过个爱心年,有趣又有益,不是吗?

美美日子淡淡年

刘笑冰

很多人都有年味儿越来越淡的感慨。以前,新桃换旧符的前后近一个月,人们一切都在围绕过年转。我们小时候,小孩摊蛋饺,大人把砧板剁得山响做鱼圆肉圆,年味儿也很浓。到了自己当家作主,随着年龄渐增,年味儿淡到不能再淡了。

过年最重要的一件事,年夜饭,没个七大碗八大盘满满一桌菜,还叫过年?可我的年夜饭只一样——各色海鲜蔬菜肉,每样取一点,一锅煮一顿光。皆因隔顿蔬菜坚决不吃,隔夜荤菜尽量不吃是我的宗旨。还有一个原因,因为家族遗传史,这十几年,一直在与糖尿病作斗争,能够保持不败战绩的最主要原因,就靠科学、节制的饮食。我的理念,身体不知道你是在过年,高血糖不该吃的照样不吃。年轻时就养成早睡早起习惯,偶然熬一次夜会难受好几天,如今更是只要超过十点睡觉,霜打茄子要蔫个几天。家里电视机也早没了,过年七天假,该啥时起卧还是啥时起卧,作息一点不打乱。安排几次与平时无暇见面的亲友聚会,其他时间要么到公园绿地晒太阳锻炼,要么躲进小楼中愉快看书,和平时一样。那不寂寞吗?“从我们内在得来的快乐,要远超过从外界得来的快乐”,先哲的这句话适用于任何时候。当然关键还是健康第一的理念在主导。

如今日子过得美美的,再不用把好东西攒到过年那天一气使出来,痛快享受一下。既然现在天天都是以前过年的日子,那淡淡地过年又何妨?想方设法保养好身体,把好日子延长再延长才是最合算的,谁让年龄不饶人,血糖血压过年都不给咱放个假呢?

老
少
咸
宜

编者按:

“北风吹雪四更初,嘉瑞天教及岁除。半盏屠苏犹未举,灯前小草写桃符。”一首小诗把作者陆游当时迎接春节的喜悦心情展露无遗。再过几天,龙年春节即将到来。年年岁岁花相似,岁岁年年人不同,今年春节怎么过?长者如何度过有意义的年?这不,沪上一些老人已盘算要过一个不一样的春节:有人计划出去旅游,有人安排

去当志愿者,有人要让春节浓浓的文化味道延续下去……



长者如何过春节?



陈妍 摄

孙女的“红包”

吕庆

那天,空中飘着细碎的雪花,我想起了八年前的除夕,孙女给我第一个红包的情景。

全家吃了年夜饭,正在收看春节联欢晚会节目。刚念小学一年级的孙女,喜滋滋地给正在荧屏里演唱“常回家看看”的演员“伴舞”呢。突然瞪着两只大眼睛问我:“爷爷,怎么没人给你红包啊?”快人快语的老伴抢着说:“爷爷老了,还要红包做啥?”“哼,我们老师说了,老人是‘老小孩’,也要哄的!”大姑说:“我们兜里都没钱了,你手上的红包给爷爷一个呗。”她扬扬手里的“红包”:“都是空的呀!”原来,她收到红包后,缠着妈妈帮她把钱存到银行去,说等自己上大学了再用,边缠边把里面的钱抽了出来塞到妈妈衣袋里……

大姑说:“你想想办法吧。”听到这话,她扮了个怪脸闪进自己的房间……只一会儿,又“踏踏踏”冲到我身边,把一个沉甸甸的红包塞到我怀里。打开一看,是十枚簇新的一元钱硬币!她贴着我耳根说:“爷爷,这是我从储蓄罐里挑的,喏,给你压岁钱!”那一刻,我心里暖暖的,搂着她,心里喊着“俺孙女懂事啦!”打那后,除了每年我给她的压岁钱以外,她每年都会在除夕那天给我一个红包,而且,每年都铁定增加10元,我喜滋滋地算着,等到我90岁,红包里肯定是一张“大团结”了;看着红包外面用稚嫩的字体写的贺语,我会沉浸在幸福快乐中一整年……

这几天,目睹老友提年货吃力地拐进小区,我两手在空中轻松地比画了个“福”字,心里盼着孙女给我红包的那一刻,举杯祝福全家吉祥如意岁月平安!

让年味多一些文化气息

费平

要过年了,又会想起“年关难过”这四个字。倒不是穷没钱购年货,是如今生活水平不断提高后“年味”渐渐淡了。于是便常考虑“如何过年”?龙年春节想来想去,打算要过个名副其实的新颖“文化年”。

起因是老伴的侄孙考上了中国海员。我听后说,上海有个“航海博物馆”,叫他有空来看看,一来跟他工作内容对口,二来我们置换房屋搬进新居三年,他们虽住苏州吴江,至今还没来玩过,我倒是去过两次了。如果过年来上海,开车也不远,我作为东道主责无旁贷既作陪又当向导。而且,最近在滴水湖边上又建了一个“上海天文馆”,参观了航海博物馆后可以顺道去看看,一举两得。当然,倘若有小孩来,也可根据实际情况带他们去“上海迪士尼乐园”游玩。

陪亲戚的项目完成后,我也想和老伴去逛一逛新装修的上海书城,除领略一下改建后多种布局的文化氛围外,还可尽情感受书香气息,在带走一些自己心仪的书后,还能沿福州路淘点补缺的旧书。

另外,精力允许的话,春节后期还想去玩一玩青浦新开的“蟠龙古镇”。听说这蟠龙山融合了南北建筑的风格,走在青石板路上,时时欣赏古桥古井,还可以品尝豆腐脑、油茶、麻花等特色小吃,体验当地的民俗和历史。

总之,过年参观博物馆、逛书店、游览观光景点等,是家人凝聚情感的最佳方式,是物质丰富后精神的慰藉,更是一个人知识与素养、情趣与品位的提升。这样不但可以让平时烦躁的心情在传统佳节里,欢快的逛游中徐徐放松,更重要的是要让文化缓缓渗透进淡淡的年味里……

结伴一起去旅游

张月琴

前几天闺蜜林来电:“春节怎么过?”我答:“老规矩,旅游!”

多年前春节前夕,闺蜜梅因丈夫出差国外,春节落单,邀我们外出旅游过节。我孩子在国外,空巢老人最怕过春节,看别人阖家团圆,孤独感更甚。林和乔则是“单身贵族”,有朋友相伴过节,均喜出望外。

大年夜下午,我们抵达了宁波的某五星级酒店,听说有泳池,我们抓紧时间畅游了一把。晚餐是海鲜自助餐。我们四人举杯祝福,遍尝美味佳肴。饭后到宾馆周围看夜景,拍照留念。“春晚要开始了!”四个花甲老人高兴得像小孩子一样,围坐在电视机旁,拿出自带的瓜果零食,边看边聊。林说她最近买了架钢琴,请音乐学院的大学生辅导;我呢,参加了业余的管弦乐团,充当小提琴手;乔把房子换到妹妹同一小区,可经常去蹭饭;梅自从几年前患了胃癌后,对人生有了新的认识,最近考出了驾照,经常自驾游,亲近大自然,放松心情,身体好多了。次日初一,到奉化溪口镇旅游,林幼时患小儿麻痹症落下腿疾,但有我们几位保驾护航,也一路畅行。后几天也在周边城市逛,过了一个热热闹闹的春节。

此后的几年,每逢春节我们就结伴旅游。林还在一次旅游后认识了一位“干女儿”呢!那次是去千岛湖,导游为同车游客开了微信群,婷晒了一篇美文,林退休前是某杂志的编辑,也写了一篇。婷钦慕她的文笔,两人私聊很投缘。那段时间婷情绪很低落,因为母亲患忧郁症,她很自责平时疏于关心。在林的开导下她慢慢走出低谷,提出要认林做干妈。最近林还在朋友圈晒出在静安公园欣赏婷手风琴表演的视频呢!