

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

年轻的心

周黎明

今年七月是我第三次进入藏区。

第一次是在2005年,由我带队考察尚未完全开发的西藏。一辆中巴载着29个人,途经理塘,竟有25人“高反”。我们去卫生院就诊时,连医生都很惊讶:你们怎么会选择在世界高城投宿?我和其他三个没有高反的人,拖着29个人的行李,狼狈不堪地连夜逃离了海拔4000米的天空之城。正是应验无知者无畏,也可以说是年少轻狂!第二次是在2015年,我们一行十二人、三辆车,从上海出发,走川藏南线(318国道)到拉萨,川藏北线(317国道)返成都。22天行驶了12000公里。途经新都桥时,我太太高反,折腾了一个晚上,差点连夜折返康定。在队友的鼓励下,她战胜自我,走完了全程。

这次出发前,征询了十年前的驴友,有没有重走川藏线的勇气?他们都婉言谢绝了,还劝我也不要贸然前行,最后只有我和太太两人踏上了旅程!像10年前一样,我们第一天就开到了宜昌,第二天到了成都。第三天翻过折多山,到新都桥!我跟太太说:有没有勇气在新都桥住一晚?她说没问题!那一晚,她睡得很踏实,我却兴奋得有点“高反”!一整夜,我都在想年龄和身体并不是阻碍我们前进的绊脚石,而是你还有没有年轻时的勇气和冲动!或许是上苍也受到了感动,第三天我们途经雅江时,见天色已晚,就在318国道旁找了家酒店投宿,整理好行李,下楼准备吃饭时,饭店说今天不开饭,原因是前方3公里发生了泥石流,厨师被堵在路上了!我们也躲过了一劫!

回到上海后,朋友们为我们接风时说:老周现在越来越年轻,返老还童了!我听了心生欢喜!旁人说的返老还童往往是表面的,多数指你保养得好!我希望的是能永远童心未泯,保持对人间万物的好奇心和热爱!二十年间三次进藏给我最大的感受是:第一次是无知者无畏,第二次是有知者无畏,第三次可能真的是返老还童了吧。因为我坚信世界上没有不老的容颜,只有永远不老的内心!

忘了年龄

戴培钧

去年寒假,我和夫人带外孙承承去长白山滑雪。到达的那晚下雪了,早上起来,酒店底楼的早餐外,雪竟下了有半米多厚。住酒店是含滑雪场套票的,我们请了位教练,租了滑雪板、头盔。

雪还在稀碎地下着,我突然发觉,长白山的雪,不是雪花,是粉状的,犹如天上在撒着绵白糖。教练指导我们全副武装穿戴好后,套上滑雪板,说着基本要领,演示着滑雪和刹车的动作。

教练先指导着外孙出发了,外孙像模像样地滑了出去。可干等着教练回来指导,不是我的脾气,我也就“擅自”开动了!但我马上摔了个四脚朝天。“你算了吧,腰椎本就不好,再摔就更麻烦了。”夫人边劝说我,边试着过来拉我,可她忘了自己也“套”着滑雪板,也猝不及防地摔倒了。我心有不甘,不是说好是来长白山滑雪的吗?哪能摔了一下就偃旗息鼓?没征得夫人同意,我又站成躬身状,上身前倾……嘿嘿!滑动了!滑出去啦!手上握着的两根烧火棍是干啥用的呢?轻点雪地,加速啦!我试着转弯,拼命扭转着身体,可滑雪板根本不听话,“啪”的一声,我又重重地摔倒在雪地上。“用脚力控制雪板!”教练在边上喊我。我吃力地起身,站稳,躬身,跟着教练的喊叫声,起滑……转弯……刹停,再重复着教练的动作要领。慢慢地,我也能在练习区滑上几圈了,滑顺滑溜了……

滑雪,是年轻人玩的吗?不!老了更要玩。忘了自己的年龄,放飞心情和自我,每天开心才是我们的追求。真的,你也别老是说自己老了,玩着,开开心,就当是返老还童了嘛,只要开心就对了!

老
少
咸
议

编者按:

心理学上有这么一句话:衰老是你以为你老了。现实生活中,不少老年人的生活越来越年轻化;跳舞喝咖啡是常态;踢起足球酣畅淋漓;自驾游,一天开车十几个小时也不累。他们打卡网红地、拍起Vlog,年纪再大,依然活得有趣又有滋味,生动诠释了生活中要有一颗不老的心。



你返老还童了吗



图 IC

老而有趣

孙道荣

小孩子为什么可爱?因为有趣。

人岁数大了,很容易就蜕变成了“糟老头子”“小老太婆”,让人嫌弃。你不可爱,不是因为你不老了,而可能只是因为你变得无趣了。

无趣,才是衰老之后,最可怕的一件事情。

你说话无趣了,做事无趣了,表情无趣了,生活无趣了……什么都那么无趣,让人还怎么觉得你可爱?

因此,老了没关系,满脸皱纹、满头白发,没关系,只要你还有趣,只要你还对生活充满热情,你就依然是一个让人觉得亲近、和蔼、可爱的“老头子”或“老太婆”。

老陈就是这样一个可爱的老头。他说话幽默,声音有老年男人独有的深沉和磁性,很少听到他扯着嗓门说话,他甚至还会一本正经地说一些网络上的流行语,总是把小孙子逗得乐不可支;他对新鲜事物,永远保持着热情,抖音刚流行时,他就是个“抖音迷”,但他刷抖音或别的什么视频,从不会旁若无人地放大音量,而是戴上耳机,你看他一个人摇头晃脑地陶醉在无声的短视频里的样子,真是文雅而有趣;从年轻时开始,他就是“家庭煮夫”,为家人烧了一辈子的饭菜,现在年纪大了,家人不让他再辛苦了,但他偶尔还是会偷偷下厨,将他从网络上学来的新菜式露一手,还总是给他的菜取个新潮的名字,诸如“绝代双骄手抓饼”,你绝对想不到,只是番薯泥和土豆泥的混合饼;再比如“火焰山下雪”,你也绝猜不到只是一片片凉拌西红柿上,撒了绵白糖。但你架不住他的菜名独特啊,一家人总是先被他的菜名逗乐,继而被他那些不知道哪儿学来的“新厨艺”彻底征服。

老陈只是我认识的一位非常普通的退休老教师,但无论是他的家人,还是我们这些邻居,都特别喜欢他,喜欢他一本正经地跟你“蹦”新词汇的样子,喜欢他在日常生活中玩出的各种新花样。

像老陈一样,活得有趣,活得有滋有味,即使年纪再大,你也还是一枚可爱的老头。

不如心动

叶良骏

人自呱呱坠地就不断生长,直到成人后一步步走向归处,没有人可以长生不老,返老还童更是天方夜谭。但也有不少例外,年龄上去了,看上去却不见老,似乎“冻龄”了。我就是其中之一。总有人问我,有何养生之道?我的秘诀是不断心动。

退休后,生活圈子小了,要搭建新的平台。世界很大,仍要去看看,发现各种新鲜事,保持对世界的好奇心,使心活泼地动起来。每年的上海书展便是一个好去处。

书展是读书人的嘉年华,那里不仅卖书,还有各种讲座、活动,不仅学得到知识,还能愉悦自己。我每年都去,今年我带着不同的学生天天去,参加了11场活动,听了7次讲座。学生说,老师还用去听别人的讲座?我回答,三人行,必有我师,“处处是学习之地”,这样的机会怎能错过!

在那里,碰到一个年轻的网络作家,一脸稚气,天天要上万字,没有一天停笔。他已有上千万字的作品,凭自己的笔提早过上了小康生活。我自叹不如。还碰到一个外卖员诗人,无论严冬酷暑,他都在路上飞奔,问他苦不苦?他说,我比别人幸运,可以感受上海独特的烟火气,因此,所有的甜酸苦辣都化作了诗。这又是一个可敬的青年。

书展有许多意想不到的惊喜。平时见不到的名家,随处可见,得到他们的签名书,心里美滋滋的。听讲座可以互动,提问时有人“为难”讲课者,我帮着答疑解惑“救”人于急难,实在有趣。带着学生去,为他们找书、买书,看他们捧着书的笑颜,特别有成就感。

人生苦短,没有一天可以从头来过。风吹船动帆动都是别处的风景,只有心动,才能使自己变美,因为相由心生!我就这样的,逆生长啦!

重拾旧梦

约草

母亲14岁学戏。16岁已是县沪剧团的正式演员了。19岁,因要照顾年迈的外婆,被迫离开舞台返乡务农。多年来,她一直有个心愿——重拾她的沪剧旧梦。直到参加了村里的“沪剧沙龙”活动,年过八旬的她终于圆梦。

沙龙组建近两年,活动场所就在村委会活动室,那里音响、投影仪、小舞台一应俱全,20多名会员均是本村50岁以上的沪剧爱好者。沙龙每周活动一次,邀请活跃在乡村“百姓舞台”上的演员教唱沪剧,学员学会了就上台表演。母亲不用学,杨飞飞《绝处逢生》中的《煎药》、马莉莉《芦荡火种》中的《办喜事》、许幅华的《芦苇疗院》、茅善玉的《金丝鸟》等传统唱段,母亲踏上舞台张口就来。她年轻时就是县沪剧团的演员,受过专业的训练。

有一次,上海沪剧团到庄行公社下乡演出,母亲还与石筱英老师同台演出过呢。尽管已有60多年不唱戏了,但真的上台演唱,她的唱腔、台风、神态和表情,依然那么专业、娴熟、老练,同伴们都尊称她为“老把手”。她是会员中年龄最大的,却是会员中唱得最好的。每次演唱完毕受到老师表扬,或者获得全场掌声时,母亲就会热泪盈眶。母亲说,那是她最幸福的时刻。

除了教唱沪剧,沙龙还排练一些诸如《我爱我的祖国》《打靶归来》《小白杨》等歌曲小合唱,在村里的各种活动、晚会上亮相演出。自从参加了沙龙,母亲的生活有了色彩,心情也好了,前些年低热、脚酸、全身无力的老毛病都不治而愈了,人也愈加年轻了。

母亲说,一个人要有爱好,有了爱好就会消除烦恼。说着说着,又情不自禁地哼唱起新学的歌曲《老年朋友想开点》:“老年朋友想开点,开开心心度晚年,唱唱沪剧看看滑稽,笑口常开益寿延年。”