

# 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

## 岁月匆匆 惜时如金

陶陶

人到暮年,能享受修身养性、陶冶情操的慢生活,自是一种福气。而倘若还能怀着满腔热情,奋力完成未竟的事业,更是一种独特的养老方式。我身边有不少不知老之将至,惜时如金,唯恐虚度一日的老人。他们常说,岁月飞逝,要分秒必争,做更多的事。

我奶奶便是这样的“工作狂”。她退休那天,全家都松了一口气,她终于可以不用像陀螺那样忙得团团转了,爷爷更是兴高采烈地开始规划旅行。谁知她根本没进入退休这个角色,反而比以前更忙了。

她每天清晨五点半起床写作,持续到中午,下午改稿、看书,还抽出时间健身,雷打不动。她还“多线程”工作:校阅书稿,写各种讲稿,做PPT,同时完成数篇约稿,搞研究……我们起床时,新出炉的稿子已放在桌上。她竟还有空隙时间,为我们准备爱心白煮蛋、腰果和枸杞。她策划各种活动,常有出其不意的点子,把孩子们都吸引过来。她活力四射,到哪里都像个火球,令人心暖,所以她的朋友特别多,甚至还有中、小学生。她忙得脚不沾地,几乎全年无休,爷爷与她去俄罗斯旅行的计划一拖再拖,至今也没去成。好多人劝她,年事已高,歇歇吧!她总乐呵呵地说,我是“80后”,还是小妹妹呢!

所谓“快”生活的养老方式,其实是一场与时间的赛跑。它需要健康的体魄、规律的作息作坚强的后盾。如今奶奶年逾八十,不但没有慢性疾病,还思维敏捷,记忆力过人,能够高质量创作,得益于数十年如一日的锻炼习惯与科学生活。她常说,“快”不是冲刺,而是咬定青山不放松,坚持不停步。

岁月匆匆,人人行色匆匆。在夕阳余晖下稳健前行,不断探索思维的极限,发扬思想的光芒,等于延长了青春,为世间留下更多履痕。对老人而言,这是积极的养老方式,对年轻人来说,这种精神更是值得学习的好榜样。

## 慢耕岁月 自有芳华

徐斌

有人说,青年是诗歌,中年是小说,老年是散文,我很认同。老年人的日子就应该像散文似的,慢条斯理,轻拢慢捻。清晨,在“游牧时光”的乐曲声中苏醒。去公园打太极拳或八段锦。立春以后,老师在教游龙拳,三路六十式,每天学一两式,退休了,有的是时间。玉兰花开过了,垂丝海棠开过了,榆钱树叶越来越绿,红叶石楠艳若宝石。在轻慢舒缓的音乐中,在一招一式的遐想中,享受晚年的美妙时光。

吃过早饭,我和妻子到菜地去。菜地是租的,两长畦。我们先点豇豆、四季豆。点豇豆时,妻子先用锄尖勾出四条浅沟,接着撒复合肥、纯羊粪并拌匀,再把种子一粒一粒挨着丢下,我则用锄头勾土,把沟盖上,最后浇两遍水,第一遍浇得少,以免把种子糊住;第二遍浇得多,是要把土浇透。点四季豆则是先打宕子,后面程序基本相同。最后,两人合作,蒙上塑料薄膜,用锹在田沟里铲些土,把边缘压实。全程都是弯腰劳作,我的感觉是向大地和种子致敬。

菜地的事是做不完的,也不靠种菜生活,没必要把弦绷得紧紧的,老年人应该闲适、自在,颐养天年,像孔子在草地上给予路、颜回等人上课,像陶渊明采菊东篱、种豆南山,像梭罗卜居瓦尔登湖、在湖上泛舟望呆。下午读读书,有时写点文章。书是读不完的,文章也是写不完的,不给自己定计划,走到哪儿算哪儿。

鸡汤需要慢煲,好酒需要存放,读书需要咬文嚼字,写作需要慢吟。老话说,慢工出细活;似可改为:节奏慢下来,容易出细活。

人到老年,起床要慢,吃饭要慢,走路要慢,说话要慢,做事要慢,脾气要慢,安步当车,安详度日,慢耕岁月,自有芳华。

老  
少  
咸  
议

编者按:

时间的形态在暮年成了两种哲学:快如飞鸟掠过云层的轨迹,慢似根系在泥土中舒展的弧线。银发生活的节奏,究竟要快还是慢?也有人认为快与慢是辩证的,不是一个单选题。



## 快与慢



图 IC

## 快走一步

丰丰

曾经,有一句话经常挂在我嘴边:来日方长。我总觉得时间还很充裕,不必担心它的流逝。然而,随着年龄的增长,“慢一点”又成了我的生活的准绳,什么年纪说什么话,似乎这才是老年人正常的生活方式。

某天老友聚会,67岁的林说,她真切地意识到自己不再年轻,身体也大不如前,可时间紧迫,很多想做的事都还没完成呢。为此她产生了焦虑情绪,朋友电话问候她,她永远重复着一句“我忙死了”。不用别人催逼她“快快快”,她每一天的生活就是自我加压。

老公把妻子的焦虑看在眼里,劝慰道,他们确实有过许多计划,可都被日常琐事淹没了,不过还不晚,夫妻俩可以一起制定未来的目标和计划,抓紧时间逐步实现,这样可以更好地管理时间、减少焦虑。他还希望妻子多参与朋友聚会,这也是对抗时间紧迫感的有效方法。

老友的讲述给了我很大的启发,对上了年纪的人来说,快与慢是相对的。老年人行动上的确需要慢一点,那是对自身的保护,但思维和能力不能慢下来,相反应该快一点再快一点,这样的加压有益无害。我想起那天陪朋友去苹果店买手机,看到店家正在上公开课,听众中年轻人还不少。我本以为小老师教的内容深奥,凑上去蹭课,却听到他在教如何正确使用word格式。我大吃一惊,原以为自己老了,知识面认知度跟不上时代潮流,哪料这门知识我几十年前就掌握了,因为我的工作需要我掌握这个技巧。

这让我自信心大增,我明白数字化社会离不开手机操作,曾经的我对使用手机功能一直心存障碍,我应该让脑子快速地转动起来,在无穷大的功能里开发出我能掌握的一小部分。我抓紧“开发”,进步神速。确实,抓紧学习新技能、拓展知识面任何时间都不嫌慢。有时候幸福指数的提升就那么简单,快走一步便能实现。

## 快快工作 慢慢生活

贾珠桃

幼时,因为吃饭很慢,没少挨父亲的骂。一直很纳闷,人家为何吃得这么快。后来,仔细观察别人吃饭的情形,这才明白,他们几乎是把饭菜吞下去的。从小,母亲总是数落我动作慢,叫我“木太太”(沪语,动作慢的人),说我只有读书写字是快的。

工作后才发觉,凡事太讲求完美,有时也会吃力不讨好,但江山易改本性难移,做事慢而精,已成我的标签。

日月如梭,转瞬已过耳顺,尚有幸发挥余热。于工作,还能跟上大家的进度。与年轻一辈共事,会自然而然地忘记年龄,思维也能保持敏锐和敏捷。更快地工作,为的是跟上时代的潮流,让自己显得不那么老,也为完成人生心愿创造条件。毕竟,我们不像年轻人有大把的时间可以浪费。

另一方面,女儿已结婚生女,高堂也还康健,宅家的日子,除了必不可少的阅读和写作,余下的时光,尽可慢慢享受——聆听远远近近鸟儿的啁啾;沐浴春日阳光,在小小的南花园挖一个深浅合宜的坑,种下一株月季;做一顿简单又富有营养的午餐,细嚼慢咽;犯了困,就在床上歪着,浏览一下朋友圈,不知不觉睡着了;扫去北花园一地的落叶,给披上新绿的绣球和常绿珊瑚浇水……少了限制和羁绊,可以从容地品味这些悠闲和琐碎。美好的事物、明媚的瞬间、暖心的情感,都值得慢慢地体悟和珍惜。

享受的同时,务必警醒,岁月这把杀猪刀,一点一点切掉了我们犯错的余地。我们要慢慢地吃饭,慢慢地喝水,慢慢地行路,慢慢地学习最潮的新生事物,慢慢地沉浸于无用的业余爱好。无论何时何地,不急躁,不硬撑,量力而行。遇到无法确定的突发事件,不急作出决定,先请教小辈。要敢于承认,我们会有落伍的一天。

## 告别紧迫 缓缓暖暖

李新章

做学子时,想早点工作,告别题海与教室营造的紧迫感。工作了却发现,同样的紧迫感有增无减,时光化身为一匹快马,KPI与PPT各执一鞭挥舞着,分不清纠缠身后的,是光阴的嘀嗒,还是皮鞭的噼啪。直到退二线了,马鞭声消失了,时光如春风中的青柳,悠悠、悠悠地荡漾。

每天可以很早吃完晚饭,学着青柳的样子,去街上走走。当一切都慢下来的时候,我复读了那条曾无数次匆匆而过的小街:夕阳从高大的法国梧桐叶的间隙中“落”下,显得格外地纤细、柔软。十字路口的交通信号灯,一改往常苛刻读秒时的肃穆,红灯红着一抹歉意,绿灯绿得彬彬有礼。马路上的车流,似乎降低了昔日的播放倍速,车流两岸比肩闲坐的店铺,如攀谈闲聊的街坊,恢复了它们应有的谦和与友善……慢慢散步的感觉,真好。

冷不丁地,感觉脚后跟被什么东西咯了一下。回头,朝我微微点头的是三三两两的盆栽,随意地摆放在店门边上,像倚门闲谈的伙计。就像这条小街一样,看似普通,却充满灵气。盆栽不是种在正规的花盆里,而是种在泡沫盒、油漆桶和被锯了肩膀的纯净水桶里。这些废物利用的容器,一旦装上泥土,种上花卉,便脉动着生命的迹象:茶花红得妖艳,幸福树绿得精神。刚洒过水的紫罗兰,蓬着头,红着脸,刚出浴的样子。几棵辣椒,长得齐膝高了,繁荣的枝叶间,零星地开着些小白花,像惺忪的眼睛。

就这样,我在街上慢慢地行走,没有时间的嘀嗒,没有皮鞭的噼啪,目光所至,清澈着,精致着。走着,走着,小镇的街灯陆续亮起,高高低低,远远近近,像开花的样子,缓缓的,暖暖的。