

随着社会的发展与进步,越来越多的老年人不再单纯地追求“老有所养、老有所依”,从关注物质养老到注重精神养老,积极的养老观让他们焕发出全新的活力,生活方式也随之悄然改变。瞧!记者近日走访了我市一些老年人,他们退而不休,用积极乐观的态度绘就最美“夕阳红”——

# 老有所乐、老有所学、老有所为

## 老有所乐 生活多姿多彩

打起相机,捕捉美好生活,骑自行车,结伴游山玩水,热衷旅居,冬避严寒、夏避暑暑……随着生活水平的提高,新时代背景下的老年人逐渐改变生活状态,他们不再整日“围着儿孙转”,而是开启了“潮生活”。他们自信乐观、活力四射,将老年生活过得有声有色、丰富多彩,用实际行动诠释着“最美夕阳红”。

“重阳行”“《女驸马》”“中秋老街赏月”……翻开72岁退休老人汪定朝的朋友圈,全是他拍摄的照片和制作的短视频,每天少则两条,多则十几条。照片和短视频记录了他每天的生活和拍摄的足迹,充实又精彩。

汪定朝在学生时代就喜欢摄影,工作后也一直将摄影作为业余爱好,退休后,则将摄影当成了“主业”。他每天带着相机走走拍拍,拍花、拍鸟、拍人,因为摄影技术好,人又热心,经常被一些单位和社区邀请去当摄影师,拍摄他们开展的活动;朋友们也都喜欢邀他出去旅游,因为他会拍美美的照片。

“今年没那么多时间拍啦,推了好多活动邀约。”汪定朝笑着,周一到周五他也要“上班”——接送外孙女上下学。每天早上,他要到外孙女家接外孙女,将她送到学校后,他会去老房子里侍弄花草、喂鱼。老房子在一楼,带院子,他养了一院子的花草绿植;中午做好饭,接外孙女放学,下午将她送到学校后,他就在家整理照片、制作短视频;晚上将外孙女送回女儿家后,他又开始了自己的拍摄。9月以来,只要黄梅戏艺术中心晚上有演出,他都会去拍摄。“我有七八个移动硬盘,里面存的全是照片。”汪定朝说,他喜欢摄影,也爱旅游。每到周末都会和朋友在安庆周边玩玩,寒假、暑假还会安排远游。退休后,他去了两次西藏、两次新疆,还周游了欧洲十多个国家。目前,他正在和朋友制定计划,明年准备再去趟西藏旅游。

68岁的杨明远同样将退休生活过得有滋有味。炫酷的运动服装,专业的头盔、帅气的墨镜……10月23日,记者见到杨明远时,他刚和骑行者们从

阳骑行回来。“今天是重阳节,我们早就计划骑行去浮山,来回100公里,大家都坚持了下来。”杨明远说,他们有骑行的微信群,群里有四五百人,几乎每天都有活动,短则夜骑到体育馆,稍远的到潜山、岳西、太湖、贵池等地,最远的还到西藏、新疆。

“骑自行车强身健体,穿上炫酷的运动装备,感觉像意气风发的少年。”杨明远说,自从骑行以来,他明显感觉到了自身的变化,从精神上来说,整个人的精神状态特别好,交到了很多志同道合的朋友;从身体状况来说,肌肉变紧致了,人也变得更灵巧。每年,他和骑行者们都会制定两次长途骑行计划,大家一起上路,穿越城市人流、翻越大山、跨过江河,欣赏祖国的大好河山。如今,他的骑行足迹遍布山东、山西、陕西、江苏、浙江等地,已经完成2万多公里的长途骑行。10月底,杨明远还将和骑行者们一起骑行皖南川藏线,边骑行边欣赏沿途的秋色。

杨明远的骑行生活很“潮”,阮林东夫妇的旅居养老生活也很



年逾七旬的汪定朝在黄河壶口瀑布拍照游玩。 照片由汪定朝提供

“酷”。65岁的阮林东在退休后,便带上妻子四处旅游,成为“候鸟”老人,每年6月到8月,他和妻子会找地方避暑。“这两年夏天,我们去的是岳西,住在鹤落坪的农家,和主人家吃住在一起,还有很多老年人在一起聊天、游玩,非常惬意。”到了冬天,他们会去往南方过冬。去年,他们在海南乡下租了套养老房,月租1500元,住了三个多月。“我们自己买菜做饭,经常到附近的渔村去买海鲜。小区到海边步行只需15分

钟,午后我们就带上吊床,在海边看看书,睡个午觉。有时候还会租个车出去玩一天,走到哪玩到哪……”说起海南的旅居生活,阮林东一脸的幸福,11月下旬他们又将启程南下海南,这次还有十来个人和他们一起去。

活到老,精彩到老。热衷于接受新鲜事物的老人们,正通过多元化的新型养老方式,保持良好健康状况,让晚年生活过得多姿多彩。

全媒体记者 查灿华

## 学习不止步 添彩“夕阳红”

老有所学,既能够丰富老年人的文化生活,又能够提升老年人的获得感、幸福感。在安庆,越来越多的老年人热衷在学习中寻找快乐,他们重拾兴趣爱好,充实当下生活,学习方式十分多样。同时,我市不断扩大大老年教育资源供给,提升老年教育服务质量,让老年人的生活更加多姿多彩。

怀宁县秀山乡司马村今年55岁的村民马腊南,因为黄梅戏唱得好,在十里八村早已小有名气,进驻抖音平台后,她又成了村里的大“网红”。现在,每周往返于县城和秀山,在县老年大学学习黄梅戏并在乡老年学校授课,成了马腊南的一大乐事。

“我父亲是老生产大队班组的演员,我从小耳濡目染,接触黄梅戏比较早,唱词、唱腔、动作等都向他学习,十几岁就和父亲在春节期间‘出灯’演出。后来在家种田,和村里一些黄梅戏爱好者组建了一支队伍,参加各种演出,一直到现在。”马腊南说。

为了让这支表演队伍更加专业,马腊南和队员们不断学习,她干农活时随身携带曲谱,哼唱词时就翻一翻谱子。新的曲目要让大家

熟悉,她就按照角色抄写台词给大家,一抄就是几个小时……

几年前,马腊南报了怀宁县老年大学的黄梅戏班,去年秀山乡老年学校开学,她又毛遂自荐,经过选拔成为乡老年学校的黄梅戏老师。

“在乡老年学校授课,许多老年学员拿着话筒都不放,大家学习黄梅戏的热情都很高。我也是在这样的一学一教过程中,慢慢提升自己。”马腊南说。

2021年,马腊南在抖音平台注册了账号,慢慢学会了发布作品。现在,她已经发布了1000多个视频作品,获赞近26万,拥有“粉丝”4000多个。

在安庆市区康熙河景观带的一个池塘边,常有这样一群人聚集在一起,架着大大小小的摄影装备,拍摄池塘中的鸟。摄影爱好者有很多,他们独爱拍鸟,在圈子里被称为“鸟友”,这个池塘被称为“鸟点”。

市民周贤和今年62岁,2021年退休后回到安庆,为了实现自己多年的“摄影梦”,他买了一台相机,从零开始学习摄影。掌握一定基础知

识后,他开始在康熙河公园尝试各种拍摄,无意间碰到了这群“鸟友”。

“以前上班忙,退休后肯定要安排好安排自己的生活,把兴趣爱好真正实践起来。我接触到兴趣相投的‘鸟友’后,就建立起了联系,加入了微信群。大家经常通气,组织活动,交流心得,现在我的摄影技术有了很大提升。”周贤和说。

天气好时,周贤和几乎一周7天都出去拍鸟,“鸟点”有时候聚集了十几个“鸟友”,有时候他们也自行四处“野拍”。

周贤和说,他们这群“鸟友”以退休人员为主,交流起来没有障碍。他在老年大学学习拍摄理论,和“鸟友”们动手实践,拍的照片不参赛、不评奖,只为欣赏、只为快乐。

10月24日下午2时许,离上课还有一会儿,迎江区老年大学第5教室就传出了清脆的二胡声,响彻整个校园。今年75岁的学员李金林早早来到教室,对着曲谱练习拉二胡。

李金林已经退休多年,退休之初,她依然在在外奔波,做些零散工作,直到近几年才完全闲下来。年轻时,



75岁的李金林正在练习拉二胡。 全媒体记者 罗少坤 摄

她对山水画十分着迷,但一直没有时间系统学习,只能对照书画作品自学,近几年,她又迷上了二胡。

去年,李金林在安庆市老年大学、迎江区及宜秀区老年大学都报了名,学习山水画、二胡还有黄梅戏,现在每周上4节课,生活十分充实。

李金林说,过去她非常羡慕老年大学的学员们,又能学习又能老年跑西跑搞活动,但报名比较困难,老年大学很多班常年都是满的。现在

学习条件好了,更多像她这样的老年人有了进入老年大学学习的机会,在这里学习,让她开阔了视野、娱乐了身心。

“二胡拉得是初级班,才学一年多,我在班里拉得不算好。虽然现在还拉不了一首完整的曲子,但是我用心在学,回家也在手机上对照着视频学。”说罢,李金林对照着面前《北京的金山上》曲谱练了起来。

全媒体记者 罗少坤

## 叶卉:弘扬红色文化 践行红色精神

走进潜山市黄柏镇黄柏山庄文化大院叶卉的家中,一楼的空间完全被开辟为红色经典展陈区,二楼则是一个农耕文化展区。千件老物件再现了农耕文明,与红色文化记忆历史相得益彰。这里不仅是叶卉的家,更是他倾注了全部心血打造的红色经典收藏馆。“榜样的力量是无穷的,民族英雄和先模人物的义行善举更需要传承和赓续。”40多年来,叶卉不仅收藏了近10万册(件、张)红色经典,以个人的力量传承着红色记忆,更践行着红色精神,在公益助学的路上走过了28载。

“我在读书时就有收藏红色经典的想法,真正成规模地收藏是从1978年第一本老版《毛泽东选集》开始。”叶卉说,像毛主席语录、像章、党史、国史、连环画、老票证、老版书以及雷锋、焦裕禄等先模人物事迹的出版物都是他的收藏对象。

退休前,叶卉是安庆石化社区管理部的一名干部,那时安庆几乎所有书店、书摊的老板都与叶卉熟识,不仅如此,叶卉也常常辗转于城区各废品回收站。“有的

家庭老一辈收藏的书籍、老票证等等,因为各种各样的原因被后人当作废品卖了出去,我就从废品回收站那里买回来。很多东西都是历史的见证,有着至关重要的意义。比如这套《红色聚焦》,一共16册,是我从外省‘淘’来的,价值4000多元,它记载了建党以来的重大历史事件,收藏价值很高。”为了收集一套红色书籍,叶卉有时“淘”就是10多年。“我想收藏新中国成立前的《毛泽东选集》这个版本,已经20多年了还没收全。”叶卉说。

叶卉的红色经典收藏馆历经三次建设,供人免费参观。“安庆市、合肥市的人过来参观的很多,大多数都是作家、书画家、收藏家和文学爱好者。我们村的第一书记还曾带安徽省审计学院的学生和家长过来参观,看到这么多红色经典,他们都连声赞叹,我相信能够接触到那个年代的实物,带给孩子们精神上的震撼一定是不可小的,更希望他们能够将红色文化、红色血脉传承下去。”叶卉说。

践行红色精神,叶卉已经坚持了28载,助学队伍也从最初的3

人小组变成如今有200名志愿者的大家庭。“1995年3月5日,学雷锋纪念日当天,我们热爱写作的3位同志以‘爱心读书创作社’的名义共同做了第一次公益助学活动。”经过多次登记和变更,最终这个爱心组织注册登记为“安庆市书香公益助学中心”。叶卉说,28年来,随着爱心人士和志愿者队伍的不断壮大,“安庆市书香公益助学中心”已经扶助200余名读书困难的孤儿和单亲家庭子女,探望贫困学生及其家庭500多人次。

“我幼年丧父,年少时饥寒交迫,在学校住宿曾因没有带被子而被迫休学……”儿时的经历,让叶卉深知贫寒人家生活的艰辛与不易,因此他立志要尽力帮助困难孩子圆读书梦。如今,在“安庆市书香公益助学中心”志愿者队伍中,有很多爱心人士自身并不富裕,但仍然坚持每年资助困难学子,这让叶卉感动不已。“爱心人士们不仅为孩子们提供经济上的支持,更对他们给予情感上的安慰。我们队伍里有一位在安庆市的女同志,自己有两个孩子,平时工作生活非常忙。她



叶卉在家中阅读藏书。 全媒体记者 付玉 摄

在黄柏镇大水村一个小孩病危时,一次性捐助5000元,康复后这名女同志还经常来接小孩到安庆市区居住,带他到安庆、芜湖等地游玩。”

叶卉说,这样的故事还有很多。小谢是怀宁人,因父亲去世得早,小谢上学非常困难。“我们对她进行了3年的资助,后来就失去了联系。小谢自己在网上辗转找到了我们的联系方式,已经定居芜湖的她带着丈夫和两岁的宝宝专程前来,现在也成为助学中心的一名爱心人士。小刘同

志也一样,感恩参与接力多年。这种薪火相传,正是一种团队精神风貌和实际意义所在。”

多年来,“安庆市书香公益助学中心”以安庆地区的革命老区和山区为主,为困难学生提供经济支持,并引导他们树立正确的人生观、价值观,促进他们的健康成长。现年73岁的叶卉仍未停下自己热衷公益的步伐,他用行动传承着红色基因,也生动地诠释着“老有所为”和“人是要有点精神的”。

全媒体记者 付玉

### 点西 DIANJI

#### 杨湾镇: 提高信访事项办理质效

本报讯 近年来,望江县杨湾镇始终秉持“人民信访为人民”的工作理念,以镇综治中心实体化运行为契机,探索信访事项分类处理化解工作模式,全力维护群众合法权益诉求,切实提高信访事项办理质效和群众满意度。

杨湾镇始终秉承“门好进、脸好看、事好办”的工作原则,热心接待来访群众,积极引导,对于合理的信访诉求及时受理,对于不合理的诉求严格按照政策规定认真解释,消除来访群众内心疑虑。该镇对所有来访案件严格按照程序,将群众反映的问题收集整理、归类研究,把群众为什么不满意、问题到底出在哪里作为剖析问题的前提,确保查找问题、剖析问题都能够站在群众立场,严格落实受理前告知、调解中联系、办结后反馈工作制度,确保信访案件得到及时有效处理。今年以来,该镇共办结信访件15起,共化解矛盾纠纷54起,其中化解积案4起。(通讯员 李思贤)

#### 程岭乡: 多举措推进血防禁牧工作

本报讯 今年以来,宿松县程岭乡坚持疏堵结合、源头治理,突出重点,多措并举推进血防禁牧工作。

为保障血防工作的顺利实施,程岭乡成立血吸虫病防治工作领导小组,各村也成立村级禁牧工作领导小组和禁牧工作队,确保禁牧工作全面落实。该乡充分结合各村实际,通过召开村民代表大会、乡村振兴夜校宣讲、制定村规民约,开展实地走访入户,利用广播、横幅、微信群等宣传方式,大力宣传《血防条例》,通过科普,让群众了解血吸虫病危害,从被动禁牧转变为主动禁牧。该乡坚持动态管理、全面推进,长效监管、巩固成果,截至目前,全乡已经签订了50余份责任书,淘汰牛173头、羊504头,并走访了70余户养殖户。下一步,程岭乡将持续跟进血防禁牧工作,积极推进全乡2028年达到血吸虫病消除的目标。(通讯员 唐洁)

#### 宜秀区: 科技特派员为乡村振兴添动力

本报讯 近年来,宜秀区深入推行科技特派员制度,培育选派了一批优秀的科技特派员进村入户,让科技特派员成为“三农”工作的政策宣传员、农业科技辅导员、乡村发展的领航员,科技助力乡村振兴工作取得显著成效。

在加大培育产业、新型农业经营主体、能人大户及发展农村合作社的过程中,人才是重要支撑。宜秀区大桥街道眉山村依山伴湖,是典型的农业大村,为支持眉山村产业发展,带领群众增收致富,今年宜秀区培育并选派了2名科技特派员到眉山村,进村头、到田头,让科技与田间地头“无缝对接”,为种植大户及农业科技型企业“问诊把脉”,让农民在家门口学技术。汪浩涛就是其中一位科技特派员,他深入田间地头,指导眉山村及农户的产业发展,为当地科技人才填补了空白,更为眉山村产业发展及农民增收增添了科技“羽翼”。(通讯员 方俐)

#### 滨江街道: 推动便民服务站标准化建设

本报讯 今年以来,迎江区滨江街道秦潭湖社区积极打造“服务有温度,办事有速度”的政务服务品牌,推动便民服务站标准化建设,致力打造规范、高效、便捷的社区便民服务站。

该社区加强配套设施建设,统一规范便民服务站标识标牌,设置特殊群体办事通道,划分爱心专区、咨询引导区、自助服务区等多个功能区,配备老花镜、医药箱、一次性纸杯等多种物品,进一步提升服务水平,构筑贴心式、便捷式“暖心站”。同时,在便民服务中心设置业务专窗,集中为群众办理低保、医保、社保、就业等民生事项,安排帮办代办服务工作队,真正实现“便民无极限”,切实做到“件件有着落,事事能办成”,打造马上办、全程帮“便利站”。发挥网格员人熟、地熟、事熟的优势,结合网格一张图,针对需要帮助的特殊群体,根据其办事诉求,积极联合相关部门帮办代办队伍为其办理业务,并及时上门送达办理完毕的材料,使社区便民服务站成为群众办事便利化“贴心站”。(通讯员 祁红)