

当你老了

当人们上了年纪,往往对外界的事物开始缺乏兴趣,规避挑战,寻求各种安逸。但有这样一群“老朋友”,他们虽然银发苍苍,但对生活依然充满激情和热爱。他们擅长音乐舞蹈,钻研盆景艺术、学习体育技能……不断超越自我。随着城市的发展,生活条件不断改善,越来越多老年人表示,他们希望找到兴趣爱好,做各种新的尝试,过丰富多彩的生活,圆自己曾经的梦想,遇见真正释怀的自己。

生活中遇见更好的自己



胡中亭在打乒乓球。



唐礼勤在打理树桩盆景。



杨峰珍(右一)在跳舞。

□ 全媒体记者 刘惠子 通讯员 项顺平 文/图

乒乓球场的“老顽童”

每天清晨6时,家住龙门口街的胡中亭老人在家中摆弄一会哑铃后,就出发去江边健步走。下午午睡后再步行五分钟来到老年活动中心与球友们打乒乓球。这是1933年出生的胡中亭老人近十年来的运动习惯。餐不抽烟少饮酒,锻炼有度事无忧,是胡中亭老人当下的生活态度。“年纪越大,越要坚持锻炼身体,尤其乒乓球是我最喜欢的运动项目。”胡老说,他每周打两至三场球,打球过程中要注意量力而行,适可而止,这是他坚持多年运动的心得。

10月13日下午,人民路老年活动中心乒乓球馆内,胡中亭老人热身、装备齐全,准备挥拍上阵。只见他来到球台边,步伐稳健、反应灵敏、球路纯熟、左弹右攻、中间扣球,很是凶猛。看着胡老打球的神态,旁边的球友们纷纷赞叹,谁能想到这是位九十岁老翁呢!

胡中亭老人年轻时是位体育爱好者,退休后体育运动成为胡老生活的一部分。“打乒乓球让我心情愉快,跟球友们打球聊天是我最乐意的社交活动。”胡老告诉记者,步入鲑背之年依然坚持体育运动,虽然会让家人们有些担心,但他自律的生活态度和饱满的精神状态让家人们逐渐放心,更加支持他的选择。

树桩盆景的“伯乐”

走进大湖社区唐礼勤老人的家,满眼尽是青翠。一楼房屋前后的院子里摆满了盆景,样式各异,或古拙苍劲,或飘逸轻盈……堪称一个私家盆景园。唐礼勤笑着说,这些造型各异的盆景,当初只是一块块废弃的树根,遇见了“伯乐”,老树根才能变成“好风景”。

步入从心之年的唐礼勤,与树桩盆景打了二十多年交道。退休后的唐老更是将业余时间全部奉献给了各种树桩。唐礼勤告诉记者,培植一盆树桩盆景至少要3至5年,有的需要10年才能成型,这个过程中要经历施肥、松土、浇水、除草、剪枝、打药。盆景技术大多是根据与行家交流、书本学习、亲手实践等过程靠“自己悟出来的”。对待每一棵树桩盆景就像抚养小孩一样,松弛有度,精心呵护,才能成才。

唐礼勤说,盆景造型的形态要符合树种的特性。在自然生态中,松有松的个性,柏有柏的形态,杂木有杂木的特性,同时也因不同的地理环境,而具有不同的姿态。盆景创作必须符合自然之理,根据树种特性去造型布势,从形态上远观便知道是什么树种,这样才能达到观景生情的效果。“树桩不怕老,但凡有一线生机都能化腐朽为独特的风景;人也不怕老,只要热爱生活,生活就会回报给我们欢乐。”与树桩作乐的唐礼勤说着自己的感想。

生活和艺术的“舞者”

每天凌晨4时,家住高花社区的杨峰珍老人开始了一天的生活。料理家务、采购食品,为家人准备好早餐、送小孙子去上学……结束了清晨的忙碌后,杨峰珍最享受的舞蹈时间就到了。早上8时,杨阿姨便来到社区舞蹈团,换上舞蹈服和高跟鞋,身姿依然灵活挺拔,跟队友们一起练功、学习新的舞蹈,这是她最开心的事情。

大观区集贤路街道高花社区春天芭蕾老年艺术团,成立于2013年6月,共有男女演职员28人,由高花社区一群热爱舞蹈、喜欢艺术的退休老年人自发组成,他们平均年龄68岁,年龄最大的73岁。杨峰珍是舞蹈团第一批成员,陪伴艺术团走过了十个年头,杨阿姨坦言自己有很大的收获,“以前生活里只有家庭,现在能做到照顾家庭和个人兴趣爱好两不误,每一天的生活都精彩充实。其实跳舞跳得好不好看并不重要,重要的是志同道合的舞友们聚在一起,肢体在运动,耳朵跟着听、眼睛跟着看、嘴巴跟着唱、大脑跟着转,身体感觉越来越轻松,心情也越来越舒畅。”

“莫道桑榆晚,为霞尚满天。”社区舞蹈团曾受香港体育协会相邀赴港演出,团员们创作表演的舞蹈《春天芭蕾》荣获比赛二等奖。平日里,艺术团积极参与社区各项活动,老人们风姿卓越的身影受到了居民们的一致好评,越来越多的老年人希望通过参与艺术活动丰富自己的生活。

