

约舞人生:让老年人活得更精彩

本报记者 赵新丽

在西宁市南川公园活跃着一支老年人自发组织的舞蹈队,每天早晚都会在一起约舞。在这支八十多人的队伍里,年龄最大的72岁,最小的也已年过50,他们原本互不相识,是舞蹈让他们走到了一起,也是舞蹈让他们跳出了健康与快乐。

跟着李大姐跳起来

10月10日上午9点,虽然天气有些寒冷,南川公园的一角已是热闹非凡,几十人的舞蹈队伴随着欢快的音乐翩翩起舞。“来来来,大家都看这里,跳的时候注意表情啊!”一位打扮入时的女士正指导着大家。她就是李静丽,老年舞蹈队的辅导员。

“每天到这里跳上几段舞,不仅可以锻炼身体,还可以增进队员之间的感情。”李静丽说。前几年,李静丽退休在家,“退休在家就觉得闷着没意思,上班的时候虽然累,但是有事可做,退休不累了,但很不适应,就想着干点什么。”李静丽说。一个偶然的机会,她看到南川公园有人在一起跳舞,就加入了进来。“我也不是专业的,就是年轻的时候在单位是文艺积极分子,喜欢跳舞,现在又喜欢琢磨,姐妹信任我,我就带着大家一起跳跳,图个乐和!”

因为并不是舞蹈专业出身,李静

丽买了碟在家学着跳,还到处拜师。这不,经过朋友介绍,还请来了专业的舞蹈教师,免费教大家跳舞。“大家一起跳才有意思。”为了带动更多老年人参与到活动中,李静丽组织大家成立了老年舞蹈队,“没有资金,我们就自己筹集。”再困难也挡不住李静丽和她的姐妹们对舞蹈的喜爱。她们自己出钱买了录音机和磁带,自己出钱买演出服。

舞蹈队的人越来越多,原来的场地太小,李静丽就四处找地方。有一次,她发现离南川公园不远处的高架



老年舞蹈队部分队员演出时的合影

桥旁边有一处地方不错,就找到那个场地的经理,劝说他们让舞蹈队在那个地方排练。有时候,晚上也要排练,但没有灯光,李静丽又找到那位经理,请他们晚上开上一会儿灯。

跳舞乐享人生

王萍今年60岁,退休后在家呆着没意思,看到这支舞蹈队在训练,被同龄人的表现所吸引,于是也加入其中。“原来的我很害羞,想跳又不敢跳,是舞蹈队的姐妹们鼓励我,手把手教我,你看,现在我的精神面貌完全不一样了,腰也不疼了,手也不酸了。”王萍乐呵呵地说自己现在浑身是劲,而别人说她“阳光、有朝气”。

“我每天都来,跳了15年了。”72岁的张秀春是舞蹈队年龄最大的队员。2002年,张秀春和几个退休的老姐妹拿着录音机每天来这里跳上几

段,后来,人越来越多,大家跳得也越来越起劲。

56岁的郑庆福是舞蹈队里为数不多的几位男士,他除了跳舞还负责后勤工作。一早的排练结束了,李静丽招呼郑庆福:“老郑,这个电线不行了,你别忘了给修修!”“好啊,你就放心吧!”

除了搞后勤,郑庆福还兼职摄影。“我把老师教的,队友们跳的拍下来,放在我们的群里,可以让有事情不能来的队员们看看,大家可以在家学。”

跳舞跳出大名声

“我们表演时,经常有人以为我们是一群老太太。”高瑞芳是舞蹈队的队长,她说,“我们的队员们特别团结,一有比赛一定克服困难努力练到最好。”

近年来,老年舞蹈队取得了很好的成绩,不仅在社区,而且

在西宁市都很有名气。“现在经常有企业邀请我们去演出呢,我们现在是‘明星’了,这不,前两天有个企业还邀请我们去参加他们企业的开业演出。”高瑞芳说,她们会一直练下去,还有很多比赛等着她们,谁说老年人就不能重焕光彩?



打扮得美美的,去郊游

收获藏之乐

刘会琴

人到老年,乐趣多多。我个人认为,除了传统的琴棋书画、花草鱼虫之外,老年人也不妨涉足收藏,尝一尝“收藏之乐”。

老年人搞收藏,有很多得天独厚的条件。

首先说,时间相对充裕。老年人从工作岗位上退下来了,家成了新的工作岗位。这个新岗位对时间要求不会像朝九晚五那样苛刻,老年人可以任意、自由地支配自己的时间,“我的地盘我做主”。这给收藏活动提供了时间上的保证。

其次,阅历相对丰富。老年人社会经验比较丰富,所谓“世事洞明皆学问,人情练达即文章”。这为老年人从事收藏活动提供了基础。

我当初正是基于这两种优势,才迷上收藏的。经过几年的收藏实践,我认为,老年人搞收藏,至少有四好处——

生活添趣味。一些老年人离开工作岗位后,往往心里不舒服,有一种失落感、寂寞感。而一旦加入到藏友的队伍中来,心里就有了寄托,而且收藏本身就是一项不断创新、不断惊喜、不断收获的过程。走近藏品,就如同走进了五彩斑斓的世界!我迷上收藏后,和一些老年藏友经常外出采风、淘宝,或者聚在一起“共商藏事”,每一天都活得那么充实。

视野更辽阔。收藏门类,无所不包。老年人可以根据自己的条件、爱好和身体状况,去选择和确定收藏的门类和主攻方向。老年人通过收藏,不仅学到了知识,也开阔了视野;既陶冶了情操,又愉悦了身心。这些年来,我收藏了皮影、邮票、连环画、年画、瓷器、明清家具、古籍、老唱片等等。每收藏一种门类,就要钻研一个门类的相关知识。我成了一个杂家,知识量剧增,不能说是“万事通”,也成了某一收藏领域的“老博士”。

囊中不差涩。从理论上讲,收藏也是一种理财方式。老年人通过收藏,使藏品在一定时间内实现自身价值的提升,收藏者从中获得应得的利益。几年来,我一直秉承“以藏养藏”的收藏理念和原则,不断将藏品变现,以藏品的升值来保障自己的收藏活动。老年藏友队伍中,有很多有过捡漏的经历。像今年72岁的张老师,曾经在民间淘到一只晚清瓷碗,淘宝时的价格仅为260元,结果,这只晚清瓷碗在古玩市场上,被一位买家以4.2万元的价格收藏,张老师结结实实地赚了一笔!我也曾经有过几次捡漏的经历,藏品不仅实现了保值增值,而且增值的幅度很高。那份惊喜真是难以用文字来形容,以至于老伴当着家人的面说:咱家这几年日子越过越好,这完全归功于老婆子的收藏!

征稿

本版面向全省征集反映老年人生活的稿件,要求文从字顺、感情真挚。另征集老年人书法、绘画、篆刻、剪纸、摄影优秀作品(请拍成照片)。您手中若有得意之作,欢迎赐稿!来稿请注明作者真实姓名、年龄、联系电话。

联系地址:西宁市长江路5号西海都市报社专刊部《夕阳》版

电子邮箱:
704083706@qq.com

父亲写自传

王子华

父亲退休后,便整天呆在家里不出门。我们怕父亲憋坏了,便鼓励他出门和同龄的大爷们下下棋聊聊天。可父亲不是说天太热,就是说没有共同话题,最后被我们念叨得没办法,才说道:“你们若真有孝心,就给我买些书回来看看。”于是我们下次回家,每个人都拎了一袋书。可父亲看了书又开始唉声叹气,时常怀念自己年轻的时候如何如何,可是我们都有工作,又没有太多的时间陪他聊。

那天,母亲又给我们一一打电话,问我们回家不,父亲又想找人聊天了。回到母亲家,看到书桌上放着一本《巴金自传》,我顿时灵机一动,对父亲说:“爸,不如您也写自传吧。”父亲听了一愣,然后直摇头:“我又不是大作家,怎么能写自传。”我断然否定父亲的话:“自传就是个人传记,谁说自传非得大作家写了,小人物也有小人物的精彩嘛。”我知道父亲这辈子是不容易的,经历过很多的沟沟坎坎,肯定也有许多愿意诉诸笔端的情

结。

听到我这样说,父亲有些心动了,但还是面露迟疑之色,我再次趁热打铁:“爸,我记得您还有个文学梦呢,这可是一举两得。”这一句话彻底地打动了父亲,当即便点头。第二天,母亲打电话给我,说父亲买回了一堆稿纸回家,开始动笔写自己的个人自传了。我终于松了口气。

有朋友建议我,给父亲买台电脑,让他电脑写作,可我却摇头。用笔写字,稍微久了,手腕便会酸,这样父亲到了一定的时间,便会起来活动活动,不至于太过辛苦。周末回到家,父亲已经写了一摞稿纸了,我对父亲说:“我帮您录入到电脑上打印出来吧?”父亲竟有些羞涩地点头,对我说:“那就辛苦你了。”我不禁暗自乐了,从小到大,还是第一次看到父亲这个样子。

只是回到家打开父亲的自传,我便被深深地吸引住了,虽然父亲只写到了他的青少年时期,为了求学,他

每天要翻越两座大山,每天早晨都要提着灯笼前行。但即使如此,父亲内心的朝气蓬勃,和对未来的热切向往,却让人情不自禁地心生感动,甚至向往。

一个夜晚的时间,我将父亲的一小部分自传录入电脑并打印了出来,闻着淡淡的墨香,我开始有了期待,期待父亲接下来并不波澜壮阔,但在我们眼里伟大的一生。

