

发刊词

告别青春,步入中年,迎向晚年,每一步都是人生旅途的转折,也是生活新篇章的开启。正如四季轮回,年龄叠加所带来的除了皱纹、疾病,也有与岁月同行的从容、释然。特别是卸下职场的负担之后,节奏慢下来,时间多起来,生活展现出前所未有的随心、自由与宽阔。抚琴放歌、舞文弄墨,登高远行、垂钓园艺,或是视频直播、科技追新……一切都来得及,以一颗欢喜心去体验那些在忙碌岁月中错过的乐趣,享受唯有此时才能拥有的质感生活。热爱可抵岁月长,不畏年岁相逼,重新发现自我,每一个认真生活的瞬间都足够精彩,值得回味和铭记。

从今日起,无锡日报在《太湖周刊》推出《银龄》版面,期待为您提供一个新的朋友圈、一个温暖的精神家园。在这里,您可以用文字分享生活的点点滴滴,通过摄影、书画、手工作品展示您的才华,您的歌声舞姿、视频短剧,扫一扫二维码也可以让更多人欣赏到。自信秀一把,银发岁月里同样闪耀着光彩,蕴藏着越老越豁达、越老越精神的睿智与活力。

时光深处,意味悠长。我有茶可代酒,您有故事吗?让我们不要错过,欢迎来稿来图来做客,邮箱 wxrbylzk@126.com。作品还将择优在无锡观察客户端“银龄”频道呈现。

时光羽

55岁,我开始做公众号

“我没有认真地年轻,等我明白时,只能选择认真地老去。”这是三毛说的,说到我的心坎里。

认真地老去,意味着重新审视生活,静心思考和总结人生,学会接受自己的缺点和不足,去追求自己的兴趣和梦想。在老年大学学习的几年时光里,我便以此作为要求,希望在这里重新出发,不辜负余生时光。

自认为算是个文学爱好者,现在退休了,有较多空闲时间了,又适逢自媒体发展的时代,为何不做个公众号呢?就以老年大学里丰富多彩的生活为主要素材来源,记录这个时代身边中老年人的活法,倡导美好的生活理念。

我把这个想法跟同在老年大学结识的朋友一说,她欣然赞同。于是

我们一拍即合,立刻行动!好巧,就在我55周年的时间点。

我们起了“花又期 花夕拾”的公众号名字,意为:“心有期待,依然可以重拾芳华;心中有梦,依然可以与更好的自己相逢。若将岁月开成花,人生何处不芬芳?”

我们做了主题规划,设置了“悦享人生”“人物访谈”“我本芬芳”“元气生活”“心香一瓣”等栏目。

从此,我们开始了公众号的经营打理。我们探寻中老年生活的新理念,友情提示我们的同龄者:人生不是轨道,而是旷野,青春不是年华,而是心境。比如对“多段式”人生规划的认识,帮助我们建立重新开始的勇气,又如学习查理·芒格的清单思维,帮

助我们更有条理地实施人生计划。

我们书写老年大学里的老师如何以丰厚的专业素养、或以高尚的清流品质、或以时尚的青春活力为教学赋能,也采访中老年学员如何因保持学习而使生活更美好的点点滴滴。

我们为中老年朋友推荐保健、养生、穿搭等生活的实用方法,分享方式多样的陪伴养老方法。同时,我们也为学员中的写作爱好者提供发表平台,将他们的文章精心编辑后发布,让他们的心声得到更多人的欣赏和共鸣。

我也因此把写作当作是一种养生健脑的方法,曾有感而撰文《写作,正在成为养生养老的新选择》。

为了搜集素材,我已经养成了留

意观察与思考的习惯,一有点子立刻记录在手机备忘录里,待落笔时,不仅思绪顺畅,时时有火花闪现。

我就用这样的方法在老去的路路上富养自己,认真对待当下每一天,努力成为自己期待的模样;同时在老年大学的平台上也结识了不少聊得来的同龄人,变老的路上有一群志趣相投、共同学习、坚持成长的老伙伴还愁孤单吗?更有一个意外收获是得到了儿子对我的赞赏。看到老妈退休后依然还有乐此不疲的追求,他很惊喜。说实话,因为做了公众号,我跟孩子之间有了更多生活琐事之外的交流,他经常给公众号文章点赞,也跟我提出不少中肯的建议,还跟我分享他的工作体会或生活见解,

使我受益不少。

当写作成为一种习惯,每天不写点什么反而而不习惯了。在老年大学学习的日子里,只要你是个用心人,课堂上、校园里、活动中,随时都可以发现闪亮的点或美好的点。每天耕耘,及时总结,互相勉励,不断精进,构成了我和同伴的日常。这样的互动与自律,令我们很愉悦很充实!

虽然我们无法阻止生命的衰老,但我们可以拒绝生命的平庸,可以保持热忱而年轻的心灵;和同频的人做伴,做自己热爱的事情,收获踏踏实实的幸福。

如果没有认真地年轻,我们就选择认真地老去吧,只要你爱自己,一切都还来得及。(江阴市老年大学 王洁)

自说自画

我从事美术教学41年,工作之余喜欢四处走街串巷。随着城市高速发展,不少老街、弄堂已经改变模样,欣喜之余却也难以割舍那些曾经熟悉的烟火气,渐渐动念开始用画笔记录下那些岁月印痕。德溪路地处无锡油泵油嘴厂东侧。20世纪70年代初,我生活在锡惠桥堍,这里也是我记忆开始的地方。图中是德溪路由鲍巷到浒溪桥,当年私宅和店铺交错相间,弥漫着浓郁的生活气息,现在已经拆迁。

(胡文伟)



“废品”飞进了展厅

被许多人丢掉的破旧快递纸盒,能不能改造成可以插手机、放照片、抽取纸巾的盒子?那些从A4色纸上裁剪下来的小纸条,能不能折成三角插,再设计插叠成七彩斑斓的动物与玩具……自从入住养老院之后,空闲时间多了,这样的想法促使我行动起来,去体验变废为宝的乐趣。

养老院辟有专门的手工展示厅,为长者们的作品提供展览与交流的平台。当亲朋好友来访时,这里又成了观赏与拍照的好地方,而我也让一件件由废品改造而成的玩意“飞”进展厅。(加加)



岁有月痕

即将退休前,神情两茫然,担忧一旦退休,就会成为“无用”之人。这时,一则招聘志愿者的信息映入眼帘,我毫不犹豫地决定,加入志愿者组织。

有一句话说得好:“一个城市的文明程度不在于有多少高楼大厦,而在于有多少志愿者服务!”作为一名志愿者,能为社会做一点奉献,助人为乐、关爱他人、丰富精神生活,促进社会和谐,我感到十分欣慰。现在我仍然参与各种社会志愿和公益活动。做志愿者既是“助人”,亦是“自助”,既是“乐人”,也是“乐己”,何乐不为呢?(陆一钢)

说就走

走进宽窄巷子

多次出差到成都,由于多种原因,一直没能去游览名闻遐迩的宽窄巷子,心中甚是憾念。6月中的双休日,闲着无事,便心血来潮,与成都一位宗亲约定后,翌日上午便飞抵蓉城,专程探访了这个具有浓厚历史文化韵味的街区。

宽窄巷子因其巷子的宽度不同而得名——宽巷子约7米、窄巷子约5米,整个街区由宽巷子、窄巷子、井巷子平行排列组成,建筑大多融合川西民居与北方四合院风格,青瓦灰墙搭配木质雕花门窗,显得古朴雅致。

年逾六旬的宗亲是成都“土著”,也是当地颇有名声的文史学者。他告诉我,宽窄巷子的3条巷子其实各有特色,宽巷子在清朝宣统年间名称是兴仁胡同,窄巷子主要以清末民初的建筑为主,而井巷子围着一口老井延伸开去,也大多是古居旧宅。目前,宽巷子和窄巷子各自形成“闲生活区”和“慢生活区”。不管是本城市民或是外来游客,都喜欢到这里逛街游玩、品尝美食,是蓉城最具烟火气的地方之一。

沿着宽窄巷子缓步前行,只见巷子两边店铺林立,或销售当地特色工艺品,或经营当地著名小吃,或开设茶楼邀客茗茗……

扑面而来的满是“天府之国”的文化生活韵味。整个街区家庭工坊、老式茶馆、特色酒楼、新式咖啡厅等错落有致,令古老和现代、时尚和潮流在这里完美交融。置身其间,尽情过一把老成都生活的瘾,真正地体会“闲”在宽窄巷子、“品”在宽窄巷子,享受悠柔舒畅的慢时光,真是非常惬意之事!难怪整个街区到处都是熙熙攘攘的游客。

徜徉在宽窄巷子,可见到许多店铺门楣悬挂的牌匾上,取的店名与“宽”“窄”相关。如“宽度”“宽一府”“宽云窄雨”等,还有的店名标作“初见”“三块砖”“三只耳”等,虽让人忍俊不禁,但颇有雅俗共赏之趣。一家商店的牌匾直接取名“四川味道”,踱进一看,见店内销售的商品都是辣椒粉、辣椒酱、辣椒油等各种辣椒制品;两名女工一边娴熟地在石臼里捣辣椒,一边招徕顾客进店买货。那飘逸而出的呛人的辣椒味,便是纯正“四川味道”的最好注脚。此外,宽窄巷子一些商店门口张贴着独具特色的楹联,寓意深长,很有文化味。如一家既可喝四川大碗茶,又能吃川味点心,还可观川剧变脸的茶馆,其门口的楹联为:“川剧川菜川味样样地道,好看好喝好吃人人喜欢。”此联将老成都

的生活特征刻画得入木三分。一家取名为“小龙翻大江”的餐饮店,其门口的楹联为:“闹市结庐文作脊,窄府宽宴食有缘。”此幅深邃如诗的对联,吸引不少游客驻足吟哦,让人不由自主地步入店内,坐下来品尝店家推荐的成都小吃。

当晚,热情好客的宗亲做东,在街区内一家百年老店——“双流老妈兔头”,选了麻辣兔头宴请我。据说,在成都市内,老妈兔头除总店外,尚有很多分店,可让游客就近用餐,大饱口福。宗亲介绍,这些年,在店家的创新下,老妈兔头也从麻辣发展出微辣、五香、酱香等好多花色品种,成为成都最具特色的“招牌菜”之一。而在宽窄巷子吃老妈兔头,当推麻辣兔头最能代表地道的川味,虽然此前我曾在成都其他店内吃过这道佳肴,这次仍大快朵颐,欢喜和畅快之情难以言表。

在宽窄巷子,悠久的历史文化与现代生活潮流相得益彰,浓墨重彩地勾勒出了成都独特的城市画卷。我想,无论岁月沧桑、时空变迁,与这个街区相遇,就仿佛走进这座“千年少城”的灵魂深处,历久弥新、光芒璀璨。

(吴仁山)

好动之人 充实快乐

转眼已从教育岗位退休快10年了。曾记得,临近退休,校领导一再挽留让我再干几年,但我还是婉言谢绝了,只想退休后能做些自己喜欢的事。

退下来了,但没有闲下来。家人和朋友都戏谑地说,我退休后比在职还忙。好多人问过我,你是否一年360天,300天在外面。我说,应该还出点儿。我是个闲不住的人。曾自问,是否跟我属猴有关,但仔细想来,与我众多的爱好是密不可分的。省区市的作协、评协、书协、摄协……还有诸如文化群和公益活动,在我手机的备忘录里,几乎天天有事,甚至一天里还有几件。



月岭晨曦

无锡市老年大学 陶平