

追梦路上年龄从来不是问题

——聆听一群“老小孩”的精彩故事

今年10月是我国第十三个敬老月。在有着“世界长寿之都”美誉的南通城,有这样一群老人,尽管银发苍苍,却依旧人生处处闪光。在他们当中,有与病魔抗争、花甲之年依旧奋斗创业、活出精彩一片天的生命斗士;有热爱艺术、共同投身公益、带动“小老人”帮扶“老老人”的正能量伉俪;有以文会友、以诗作媒,就算年迈也要追寻诗意和远方的一群“诗友”……无论60岁、70岁,还是80岁,他们都有一个共同的心声——老小孩,正青春!

历经波折 永不言弃

他说:“老有所为”就是最好的养生



直播间激情开讲。

“各位小伙伴,大家好!今天我想跟大家分享的是三国时期蜀汉开国皇帝刘备的创业故事。刘备虽出身草根,但终能三分天下;奋斗中屡遇绝境,依然百折不挠……”19日晚,63岁的姜安飞上线直播间激情开讲。尽管已过花甲之年,他的身上依旧涌动着无限的创业激情。

金丝边框眼镜、白衬衫搭配蓝格子西装、一丝不苟的发型,身高一米七五的姜安飞身材挺拔、精神抖擞,看起来比同龄人显得年轻许多。毕业于原扬州师范大学(现扬州大学)历史系的他一开口总是引经据典,字字珠玑、句句箴言。不熟悉的人根本想象不到他曾患过一场大病,至今仍需定期到医院复查,甚至一度面临失业。而他凭着百折不挠的精神和积极向上的心态,与逆境抗争、与病魔叫板,把自己硬生生生活成了一个传奇。

1997年,姜安飞辞去了外人眼里稳定的教师工作,义无反顾地投身创业大军。当时,38岁的他已是启东当地小有名气的中学历史老师。“我不怕重新开始,不怕归零,最怕此生平庸无为!”姜安飞回忆,创业伊始,他就遇上了大环境动荡、客户市场流失的困境。彼时,姜安飞已经辞职没有任何退路,只能破釜沉舟、坚持到底!功夫不负有心人,在熬过了市场的寒冬后,他终于迎来事业的腾飞。

然而,命运多舛,2011年,一场重病再次重创了他的创业之路。“当医生宣告病情诊断后,我只觉得五雷轰顶,突然间觉得所有的奋斗都变得没有意义了!在冷静了3天后,我想到了自己幸福的家庭和一起奋斗的团队,于是又有了继续活下去的动力!”姜安飞说,在事业上永不放弃的精神,也被他用在对待自己的病情上。11年来,他积极配合医生治疗,调整生活方式,改掉熬夜、喝酒等习惯,用积极的心态和健康的生活,与病魔抗争到底。作为一个极度自律的人,姜安飞在医生要求严格控制饮食期间,连炒青菜都要用白水涮过再下肚。

60岁那年,身体好转的姜安飞开启了“二度创业”,每天坚持工作6到8小时,“我一点也没有老年人的感觉,反而觉得越活越有劲儿!”姜安飞说,正是这股劲儿让病魔都与他“友好相处”了。

“比起养老、养病,我更喜欢养生这个说法。”姜安飞笑着说,养老是越养越老,养生则是越养越有生机。在他看来,老有所为就是最好的养生。

热爱艺术 热心公益

他俩说:携手同行的日子永远是晴天



妇唱夫随携手行。

“这是我们拿的第70块‘金牌’。”20日上午,81岁的钱吉华满脸自豪地指着家中电视机前的一张荣誉证书向记者介绍。上月,由钱吉华所创办的侨友艺术团选送的历史情景时装秀《张謇之韵》在“2022全民电视中秋晚会”团体节目网络评选活动中荣获金奖,为艺术团的荣誉墙再添“一金”。她说,军功章里亦有老伴一路相伴的付出。

钱吉华曾是南通大学现代教育中心的教师。1997年,退休后的她拉着5个志同道合的姐妹在崇川区新城桥街道一起组建了侨友艺术团。24年来,她努力挖掘古老的江海文化,并进行艺术再创作。如今,艺术团共有成员55人,先后在国内外大赛中荣获金奖70次(项),演出1000多场,观众超过百万人次。作为宣传南通的“文化使者”,在团长钱吉华的带领下,艺术团的足迹遍布祖国的大江南北,把具有江海风韵的时装秀、舞蹈、演唱、朗诵、器乐演奏等多种表演艺术,带到了内蒙古、海南、厦门、大连、澳门等10多个省份和城市。

作为钱吉华的老伴,80岁的沈启尧也是一名名副其实的艺术达人。他曾是原南通市歌舞团的首席二胡,后又从事音乐编辑工作。“没有他,我寸步难行!”钱吉华笑着打趣,她的腿脚不好,去哪里都由沈启尧接送;而艺术团每次演出的背景视频制作、歌曲的伴奏创编,全都由沈启尧原创完成。在沈启尧的工作室里,贴满了老伴的美照,他的摄像机镜头里也都是她,“每次舞蹈比赛的编曲都是由我原创的,灵感来自我们本地的民谣。我们从来不用别人的歌曲,这也是我们艺术团一直拿奖的秘诀!”而沈启尧最得意的作品,则是他为侨友艺术团成立20年精心制作的纪录片《春华秋实》。

从2012年年底开始,热心公益的钱吉华还当上了省妇联“苏馨港湾”、南通“巾帼挽霞”行动的志愿项目执行人,成为社区知名的“小老人”巾帼志愿者。她和老伴带着艺术团的团员们,定期前往社区空巢、孤寡老人家中探访,教他们唱歌、跳舞、做手工。“现在大家物质上都不缺乏,空虚的是精神生活。”钱吉华说,每当她和老伴携手叩开一个个孤独老人的心门时,他们也在传递温暖中收获了大爱。

“她说什么我就听什么,做什么我都支持。”沈启尧说,妇唱夫随、携手同行的日子每天都是艳阳天。

以文会友 以诗作媒

他们说:再老也不忘追寻诗意和远方



阳光诗社展才艺。

“十月金秋响春雷,亿众欢呼盛会开。彪炳史册二十大,引领中华新时代。”16日上午,在观看党的二十大开幕会时,84岁的退休教师马浩元激动不已,写下了这首名为《欢呼二十大》的小诗。

在阳光老年公寓,有一群像马浩元这样热爱诗歌的老人,他们推举马浩元为社长建立了阳光诗社。“这个想法在去年年底就有了。公寓有舞蹈达人、唱歌高手、书法发烧友,我们这些爱写诗的也可以成立一个诗社。”想法一出,立即得到了公寓领导的支持。今年8月8日,诗社正式成立,11名热爱诗词的老人成为诗社的“元老”成员,并组建了诗友微信群。如今,群里每天都很活跃,除了交流诗作之外,大家也会交流日常生活,他们带着诗意的目光寻找美、发现美,为平常琐碎的生活增添了诗意与浪漫。

在马浩元的桌上,堆满了社员们原创的诗稿,一些稿纸上面还有成员们反复修改打磨的字迹。诗社成立两个月来,大家已创作了超过80篇诗作。马元浩介绍,除了线上不定期的交流外,诗社每月举行一次线下例会,互相修改交流诗作、赏析中国优秀诗词、研讨诗词相关知识。

“加入诗社后我很开心。虽然年纪大了,但我们诗兴不减,晚年生活也不忘寻找诗意和远方。”84岁的顾风英是诗社成员之一,她介绍,诗社有系统的章程规定,设置了严格的入会机制,老人们把每一篇诗作都看作是自己的心血,共同维护着诗社的稳定发展。

在国庆佳节期间,公寓里组织老人们参加升旗仪式、看电影、做重阳糕、才艺演出等,这些为诗友们的诗歌创作提供了丰富的素材。其中,马浩元在《公寓老人才艺展示演出》中写道:“吹拉弹唱歌声响,国粹苏曲齐登场。百花齐放展才艺,自演自乐喜洋洋。”国庆长假恰逢重阳节,诗社成员郑琦按捺不住心中的喜悦写下《重阳有感》,用文字表达着对祖国的祝福,“年年岁岁过重阳,壬寅重阳别一样。八月桂花九月放,满城尽飘桂花香。国际风云眼迷离,神州国庆喜洋洋。盛迎中共二十大,赓续辉煌中国昌。”

马浩元说,现在不少公寓外的老人听说了阳光诗社,纷纷表达入社意愿,“我们有信心把诗社做大做强,将更多老年朋友纳为‘诗友’,一起用诗歌点亮晚年生活。”

本报记者冯启榕 本报见习记者王怡

本版图片由受访者提供