

编者按

九九重阳,今又重阳。10月23日是重阳节,你印象中老年人的生活是什么样的?记者采访了我市4位老人,他们的生活可能比你想象中更多姿多彩。中国自古有孝老敬老、向上向善的传统,岁月匆匆,无声流逝,重阳节之际祝福老年人身体健康,晚年安康。

马元章:老有所学最幸福

本报记者 梁智玲

学习,是76岁的马元章老人长期坚持的一个好习惯。退休后这些年,他更是把学习当成生活中最重要的一件事,不断充实自己的晚年生活。除了自己学习,他还把学习到的知识通过授课的方式,义务教授给大家,成了大家心中的马老师。

每天读书、看报、做笔记的好习惯,马元章坚持了60年。他特别喜欢写作,尤其是写诗,是焦作市诗词学会会员、焦作市作家协会会员。退休后,他到市老干部大学当起了义务写作老师,教老年人写作。这一教,就是十多年,我市多所老年大学都聘请他当老师。作为我市“党的创新理论宣讲”银发宣讲团成员,今年马元章受邀到国家方志馆南水北调分馆等地为青少年、离退休干部及老干部工作者作主题宣讲。“坚持先学而后讲,扎实准备稿件,针对不同受众采取不同宣讲方式的原则,要讲出实际内容,让听众受益。”马元章说。他的学生中有3岁孩童,也有八旬老人;有社区居民,也有机关干部;有退休职工,也有在校大学生。每一次讲课前,他都要针对受众群体的不同特点,提前编写主题鲜明的讲稿,并反复核实相关内容,确保准确无误。

虽然已经70多岁,但每天伏案工作,仍是他的一种生活常态。这种在别人看来并不轻松的生活方式,让他乐在其中,找到了晚年生活的乐趣。



焦作日报社老年记者团成立后,他第一时间报名参加,多次在报纸上发表文章。“从学习中找到乐趣,从写作中找到乐趣,从讲课中找到乐趣,晚年生活其乐无穷。”他说。

又是一年重阳节。记者在采访马元章时,他也谈了自己对老年生活的期许和祝福。他说,年龄只是一个数字,积极向上的精气神是老年人最好的状态。如今的社会物质生活越来越丰富,老年人对精神生活也有了更高的追求,希望社会能为老年人搭建层次更丰富、更多元化的养老平台,让更多老年人实现更高层次的养老需求。

上图 马元章。

本报记者 梁智玲 摄

祁秀林:在奉献中收获价值

本报记者 梁智玲

祁秀林今年70岁,她的退休生活可以用一个“忙”字来概括。忙啥?忙着调解纠纷,忙着为社会发挥余热,忙着更多家庭的和谐幸福……2023年,祁秀林家庭被评为我市最美家庭。

祁秀林退休前在市百货公司工作,工作起来风风火火,是同事心中的女强人。刚退休那几年,她几乎把所有时间消耗在家务事中,生活节奏与之前大不相同,内心也时常会有落差。趁着身体、精力都还好,能不能发挥余热?她在心里想。

通过老年大学舞蹈班,祁秀林接触到了“冬香好妈妈工作站”,有多年党龄的她成了一名党员志愿者。从那以后,她仿佛变了个人,身上有使不完的劲:城市创建、疫情防控、纠纷调解、慰问演出……各种公益活动她都积极报名参加,贡献出自己最大的力量。

有一次,祁秀林和其他志愿者一起,到山阳区新城街道墙南村调解一起宅基地纠纷,在调解过程中,她们想尽各种方法,尽量让双方达成和解。1个小时、2个小时……双方争执不下,她们摆事实、讲道理,忘记了吃饭,忘记了休息,直到调解成功,才匆匆忙忙往家赶。

还有一次,祁秀林帮助一对年轻夫妻调解家庭矛盾,经过长达1个月的深入了解情况、两边做思想工作、教给双方换位思考,最终这对小夫妻决定好好相处,共同为小家努力奋斗。祁秀林也



长长松了一口气,把美好的祝福送给这对年轻人未来的生活。

2021年,“冬香好妈妈工作站”在山阳区人民法院诉前调解中心设立了调解工作室,祁秀林长期在岗,她和其他志愿者一起,累计参与调解各类矛盾纠纷近200起,解决了人民群众的不少烦心事。为了做好这份工作,她曾经关停了自已经营多年的小店,还忙得顾不上接送孩子上下学,甚至忙得顾不上吃饭、睡觉。“这份工作分文不取,又很忙很累,但我很热爱这个工作,因为从工作中我奉献了余热,收获了价值,让我的晚年生活很有意义、很幸福。”10月25日,祁秀林对记者说。

上图 祁秀林。

本报记者 梁智玲 摄

张伯英:晚年生活乐呵过

本报记者 梁智玲

如果不是听了张伯英的自我介绍,确实很难把她和69岁的老年人联系在一起。退休后她自学豫剧,组建了有20名队员的老年豫剧团队;66岁那年她入了党,在银发志愿的道路上越走越远。她说,人老心不老,活到老学到老,老年生活就要乐呵地过。

64岁那年,张伯英开始学习豫剧,她买来学习资料,自己研究、学习。起初,她只敢在自家屋里、院子里唱。苦练几个月后,她带着曲谱、音响,来到家门口的公园,找个地方练习。看到别人唱得好,她主动拜人家为师,跟着学。那段时间,她像着迷了一样,心里只有一个坚定的目标——把豫剧学好,唱好。

由于经常在公园里唱豫剧,张伯英吸引了很多老年粉丝,不少老年人也和她一起唱,他们每天像约好了一样,固定时间、固定地点唱豫剧,从中体会到了无限快乐。为了排练好一个节目,他们真没少下功夫,跟着名家的教学视频学,自己反复摸索,到外面和别人交流……他们几乎放弃了所有的休息时间,一门心思都扑在练习唱豫剧上。功夫不负有心人,她负责编排的豫剧《红灯记》选段、《绣红旗》等精彩节目,多次登上舞台,为观众带来欢乐,她也收获了满满的成就感。为了有更好的演出效果,这些年,擅长服装裁剪的她还根据各节目的需要,制作了很多舞台服装。这些服装为演出添彩增色,也为她的晚年生活增加了很



多乐趣。

2018年,张伯英的豫剧团已经有模有样了,她抱着学习更多知识的想法,到嘉乐园老年大学报名学习。后来,她又通过老年大学了解、加入银发志愿者团队,积极参加各类公益活动,有了更加丰富的晚年生活体验。66岁那年,她光荣地加入了中国共产党,实现了年轻时的梦想。如今,虽已是年近七旬的老人,但说起志愿者工作,说起晚年生活,她身上仍有使不完的劲。她常说的一句话是,丰富的生活经历是人生的财富,晚年生活可支配的时间多,生活更应该高高兴兴过。

上图 张伯英。

本报记者 梁智玲 摄

陈丽婷:晚年生活要提前规划

本报记者 梁智玲

陈丽婷今年61岁,在心理上,她不愿意承认自己是老年人,总觉得自己还年轻。今年重阳节,她想用自己的生活经历,为即将步入晚年生活的“年轻老人”提个醒:“老年是人生的一个必经阶段,退休生活要提前规划,找到适合自己的方式。”

55岁那年,陈丽婷从我市一家企业退休。刚退休的头几年,她把主要精力用在帮女儿带孩子上,生活倒也充实。随着孩子的成长,她的生活也慢慢闲了下来。“现在每天有大把的时间,能干点啥事呢?”她经常想。那段时间,她心里也经常会有无聊、无趣、空虚的念头,时常觉得生活没着没落。

后来,在朋友的推荐下,她找到了水兵舞培训班,开始认真学习。由于学习刻苦、认真,很快她就在班里崭露头角,水兵舞老师推荐她到马村区的培训班当老师。从学生到老师,从自己学到带着别人学,这个过程很累,但让她体会到了满满的成就感和乐趣。那段时间,她仿佛找到了新的生活目标,每天精气神十足,心情也明亮了起来。经常往返于家和马村的培训班,她从来没有感觉到辛苦和劳累。

后来,一个很偶然的机会,陈丽婷听了一个主题为《争做勇敢奔跑在新时代的银发追梦人》的讲座,这个讲座让她心潮澎湃、热血沸腾,她在心里一遍又一遍地想:“眼下的我已经退休,有很多时间,精力和身体都还不错,能做一



些有意义的事情,该有多好!”

就这样,陈丽婷找到了新的目标,她开始把大量时间和精力投入到巾帼银发志愿活动中,结识了一批有共同志向的老年人,一起参与各种公益活动,奉献自己的力量。她说,没有一分钱报酬,不图任何回报,从这份工作中找到了价值感、成就感。

时值重阳节,陈丽婷在接受记者采访时说,正确认识老年阶段,根据自己的家庭情况、身体情况,提前作好晚年生活规划,是每个人都要面对的课题。只有提前作好了准备,才能为晚年幸福打下良好的基础。

上图 陈丽婷。

本报记者 梁智玲 摄