

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



长舒了一口气，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，她曾经关停了自己经营多年的小店，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。那段时光，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者活动中，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