# 唱好老年歌

瞬间进入了伞寿年, "君不见高堂明镜悲白发, 朝如青丝暮成雪"。感慨甚 多,写下这一"老年歌"。

如何看待老年, 过好老 年生活? 梁实秋说得好: "人的一生,最值得赞美的 时代,便是老年时代。西塞 罗论老年是一切古典主义者 对老年的态度。老年人是人 生思想最成熟的时代, 亦是 人生最幸福的时候。孔子说 他自己年至七十才能随心所 欲,不逾矩。

我很欣赏明朝李东阳的 一句名言:"情知老去无多 日,且向闲中过几年。" 辩证、唯物、知趣、自信、 浪漫、乐观。当然,由于今 天环境、生活、医疗条件较 之古人好得多了, 故大多数 人寿命长了,老去尚有 "许多日"。

如何过好人生中最值得

赞美的年代,这里涉及如何 处理夕阳年代所面临的各种 问题。包括,饮食问题、劳 逸问题、夫妻关系、子女关 系、朋友关系、社会责任问 题、修身养性问题、学习问 题、爱好问题、娱乐问题、 保健问题、防骗问题、不信 谣传谣问题等。

人的晚年犹如一朵闲 云,从容淡定,任意飘飞; 犹如一只野鹤,随心所欲, 自由飞翔。万物皆有共性、 个性。如何过好晚年,不可 强求。闲云也好, 野鹤也 罢; 共性也好, 个性也罢, 都要循道而行。道者规律 矣! 正所谓: 春有百花, 秋 有月亮, 夏有凉风, 冬有白 雪。自然有道,人生有道, 靠实践, 用智慧, 勤总结, 悟其道, 西行路上乐逍遥。 总结吸收社会上成功老年朋 友过晚年的心得体会,以及 那些失败的, 乃至惨痛的教 训, 概括起来是三句话:

坚持一个宗旨~生命至 上:晚年是人生最后一站,康 健第一, 生命为上。看淡是 非,心无是非才自由。看淡金 钱,心无金钱才潇洒。看淡恩 怨,心无思怨才悠闲。

坚持一个方式~无为而 治: 顺其自然, 不设禁地, 不置禁区,凡事"适"为 先。想吃就吃,荤素搭配, 适当吃一点。想学就学,书 画琴艺,适度学一点。想干 就干, 洗衣买菜, 适当干一 点。想练就练,散步跳舞, 适当练一点。想交就交,微 信相聚,新老朋友,适当交

坚持一个传统~遵章守 纪: 崇尚礼仪, 遵纪守法, 讲究文明,融入社会。人老 心不邪, 事事处处守规矩, 为人底线不动摇。人老心专

一, 夫妻相敬情深, 互为拐杖 行致远。人老心恃平,老当 小, 小崇老, 养老送终无烦 恼。人老心更正,小便宜,藏 毒药, 防骗处处有警戒线。人 老心不老,保健品不保健,强 身健体赖医学。人老心欲善, 乐善好施学彭祖。人老心欲 明,远离谣言脑子清。

□朱林兴

人人都会进入晚年,但并 不等于真正懂得进入了晚年, 也就是说并非所有人都明白使 晚年生活更有意义。有人说, 它的标志是财富; 有人说, 是 受人尊重;还有人说,是地位 等等。法国作家沃夫拿格说: "到老年时有两样东西,即名 声和财富, 勉强能够代替才能 和快乐。"仁者见仁,智者见

有一位名人说: "年事愈 高的人愈富裕, 生活之沙淘尽 后必是金子。"这话对不对? 请诸位思考判断。



#### ■灯下漫笔

## "18/40/60 规则"

□沈 栖

退休后,空闲时间多 谈吐等。其实,每一个人首 了, 偶有老同事、老同 先是并且实际上确实也是 学、老邻居相聚的机会, 其乐融融。但也会产生一 些不谐音,诸如:刻意打 扮,过于求悦,一俟没人 关注,便耿耿于怀;夸夸 其谈,喜欢抢风头,求得 他人青眼; 处处摆谱, 刷 存在感,生怕人家不在意 自己;爱打探他人隐私, 对自己的私事则百般粉 饰; 等等。 十之八九立马销声匿迹 现实生活中, 有些老

人常会担心别人对他们的 看法,为了帮助这些人摆 脱这一困扰,丹尼尔•亚蒙 提出了"18/40/60规则"。 这位美国著名的心理学 家, 脑健康医生认为, 当你 18岁时,你会觉得每个人 都在关注你;当你40岁 时, 你会不太介意别人对 你的看法; 当你60岁时, 你会意识到没有人关心你 的私事。"停止担心别人对 自己的看法,把你的思维、 决定和目标都集中到你真 正渴望的事物上, 以及那 些对你而言真正重要的事 物上。……你需要根据自 己的想法行动, 而不是考 虑他人对你的看法。

担心别人对自己的看 法,往往是那些患有社交 恐惧症或者那些对社交情 境感到不适的人的普遍特 点。这些人时常觉得别人 在评价自己的外貌、服饰、

寄居在自身的皮囊里,而 不是活在他人的见解之 中。不要让别人的议论淹 没你内心的声音、你的想 法、你的直觉。把自己的言 行交给他人的眼光去评 判,这正是产生不安和怀 疑的根源。老人一旦不再 担心别人的看法, 那些多 虑、消沉、烦忧甚或抑郁

无论是18岁,还是 40岁, 抑或60岁, 人们 只会关心他们自己的事, 按自己的生活方式、生活 理念和生活目标行事。诚 如美国埃默里大学教授马 克·鲍尔莱因所言: 个人成熟的标志之一就 是,明白每天发生在自己 身上99%的事情,对于别 人而言没有任何意义。" (《最愚蠢的一代》) 实在 没有必要在意他人的议 论, 因为他人根本无暇或 不屑在意你的事。不必被 别人的目光绑架, 那些目 光也许是本人自作多情的 假想。况目,别人以自己的 经验和直感所作出的评

价,不免受其感官和生活

经验的局限即认知局限,

这种情境评价并非终极评

价。即使面对他人的说三

道四,也任由他们去。我依

然是我,快乐过好每一天!

■旅迹留痕

## 烟雨韩妃村

□刘向东

韩妃村是浙江新昌城南韩 妃江畔山青水秀的古村落。此 次前去正逢谷雨的首场春雨。 雨不大,纤细软绵;也不凉, 落在脸上酥酥爽爽的, 还带点 泥土和草木的幽香。绵亘的山 沐在雨中融在雾里, 温润的样 子如春情悸动的农家女子,羞 涩地让人心醉。蜿蜒的江水气 氤氲, 像洇湿了的水袖舒缓地 绕过山脚。

连着江的一支细流在村前 拐弯处汇聚成清亮亮的扇形水 塘。几只雪白的鸭子忽而潜入 水中忽而扑楞扑楞翅膀, 那种 悠然和欢快好像故意引逗着站 在水边竖直耳朵两眼发直的黄 毛狗儿。此时的雨比先前略密 了些, 狗儿晃晃脑袋抖抖身 子, 瞅了一眼鸭们默默地沿着 窄溜溜湿盈盈的田埂远去了。 狗儿去的前方是几户依山傍水 高低错落的农家。尽管岚影茫 茫, 可农家的房前屋后依然色 彩斑斓。黄灿灿的菜花,粉艳 艳的桃花, 白皑皑的梨花和绿

茸茸的柳条儿都被雨水浸润得

鲜亮朗畅, 那嫣然的景象如画 家笔下的水墨烟雨。

已是晌午, 濛濛细雨似乎 没有歇息的样子。但农家人并 未因此而耽误这春雨滋润的好 时节。在村口,随处可见穿着蓑 衣戴着斗笠在田间劳作的农 人。他们有的在绿油油的麦田 里开沟引水,有的在农机道边 挖坑栽树, 有的在水汪汪的田 里耥耙平整,还有跟在男人身 后, 拎着竹篮挪着碎步优雅地 撒着种子的女人们。他们就是 要在这湿润的季节里播下丰收

这个村子,早先叫金岩村。 相传隋炀帝的孙子杨白携韩姓 妃子逃难于此, 韩妃因劳累成 疾怕连累丈夫便趁机投江而 死。为纪念这位忠贞烈女便改 村名叫韩妃村, 绕村而去的江 为韩妃江。如今村口的韩妃庙 香烟缭绕, 村旁的韩妃江也依 然清澈如镜。还有烟雨中影影 绰绰的那尊立崖远望娉婷秀美 的人形岩石, 那不就是情意缠 绵企盼亲人回归的韩妃吗!?

■八面来风

### 荔浦之魅

□马承钧

荔浦建制于汉元鼎六年(公元前 111年),两千余年从未更名。作为 大桂林旅游圈重要一环, 独特的卡斯 特地貌形成荔浦独有的绝色山水, 其 银子岩、丰鱼岩、荔江湾和天河瀑布 等名胜享誉海内, 荔江湾更获誉"山 中山、水中水、桂林山水第一湾", 海内外游客络绎不绝! 优异的自然条 件养育出的"荔浦三宝"——皇室贡 品荔浦芋、马蹄、沙糖桔, 也驰名遐

不沿海、不沿边、缺乏资源优势 的荔浦, 历史上经济滞后, 民生艰 苦。改革开放后敢为人先的荔浦人无 中生有、从生产衣架起步, 短短十年 不断做大做强,2010年获授"中国 衣架之都"美称。至今年产衣架30 亿支、产值70亿元、出口衣架占全 国 70%。由此引发的蝴蝶效应,带动 生物制药、光电产业等高科技扎堆入 驻荔浦,一举跃为桂北工业重镇。在 明星企业毛嘉公司, 正欲出席本届广 交会的董事长毛维亮给我们讲解衣架 生产工艺及外销业绩,他笑道:"日 本'优衣库'、美国'鳄鱼'、瑞典 '宜家'等国际名牌都选用我荔浦衣

史上荔浦文风渊源、艺术繁荣, 至清代更诞生融合江浙音乐和广西风 情的民间演唱形式"文场", 我们在 荔浦福建会馆聆听到一场高水平文场 演唱会, 余音缭绕, 反响强烈。诗人 雁翔当场赋诗: "福建会馆听文场, 珠圆玉润能绕梁。百年铸就天籁曲, 曲艺之乡美名扬!"

如今文场已升为国家级非遗项 2013年荔浦荣膺"中国曲艺之 称号。荔浦还拥有悠久的诗词传 从文青、农夫到公务员、打工 人,写诗填词蔚然成风,业余诗人不 计其数,2023年更摘得"中华诗词 之市"金字招牌。我等在市中心江滨 诗词园饱尝了一顿精神大餐。

令我念念不忘者,还有荔浦古今 英模人物。

生于 1839 年的陈嘉年轻时投奔 湘军立志保家卫国。1884年法国攻 占越南直逼我境, 陈嘉身先士卒冲锋 陷阵, 他鏖战四天四夜, 遭炮弹袭击 血流成河还打瞎一只眼, 他却亲率敢 死队挥舞大刀再次冲向敌阵, 连杀 280 名法兵, 镇南关大捷今法军闻风 丧胆狼狈逃窜。从陈嘉身上取出滴血 铅弹十余粒碎骨一大盆, 他却命士兵 用竹椅抬他继续上阵督战,46岁的 陈将军溘然长逝后,八桂大地突降暴 雨一片悲鸣。听罢民族英雄陈嘉惊人 壮举,笔者大呼——有一种爱国主义 叫赤胆忠贞不怕牺牲!

今天的荔浦,依然不乏国之栋 梁。我们到杜莫镇张村中共修(仁) 荔(浦)蒙(山)特支遗址拜访92 岁老革命张成富。张老身体健朗,声 如洪钟, 所讲革命史令人激奋, 其牢 记初心使命的精神更让我动容。荔浦 特殊学校女校长熊碧芳 24 年如一日 慈母般让一个个残障儿童重获新生与 尊严,今年9月10日教师节她被评 为"全国最美教师", 光辉事迹传遍 神州, 更激励 38 万荔浦人奋勇前行 再创佳绩!