

俏夕阳

公园里的“声声不息”

□记者 杨颖琦 文图

“父亲曾经形容草原的清香，让他在天涯海角也总不能相忘；母亲总爱描摹那大河浩荡，奔流在蒙古草原我遥远的家乡……”伴随着一阵悠扬的乐声，一场属于老年人自己的“演唱会”温暖开场，会唱歌的人在路过时也忍不住加入其中。

最近，随着气温回升，中心城区航天公园的小广场又热闹了起来。每天上午8点，一群热爱生活、热爱音乐的老人便齐聚于此，用歌声奏响属于他们的“夕阳乐章”。他们就是航天公园合唱团。

据团长黄彦堂介绍，航天公园合唱团成立于2014年，刚开始只是他们几位热爱唱歌的老人自发组织起来的小团队。当时，刚刚退休的他们相约在公园的亭子下，带着简单的乐器，凭借着对音乐的执着和热忱，开始了歌唱之旅。如今，十几年过去了，合唱团已发展成颇具规模的团体，成员们来自各行各业，既有专业的艺术从业者，也有业余的音乐爱好者，尽管身份不同，但对音乐的热爱让他们走到一起，共同为生活歌唱。

走近合唱团的“演唱会”一看，首先映入眼帘的是他们丰富多样的乐器和设备。从悠扬的笛子、时尚的电贝斯到悦耳的键盘，话筒、音响一应俱全。这些乐器大多是团员们自掏腰包购置的，每一件都承载着他们对音乐的执着。就拿电贝斯手魏泽峰来说，他从去年退休后就加入了合唱团，并带来了自己心爱的电贝斯。魏大爷虽已60岁，但弹起电贝斯来，活力丝毫不输年轻人。他的加入，为合唱团增添了一份时尚的低音魅力。

在“演唱会”现场，一份写满歌词和简谱的乐谱也格外引人注目，这份自制的硕大乐谱出自团员田宜奇老人之手。“写东西是我的业余爱好，通过手写既可以锻炼我的大脑，也可以锻炼我的四肢协调能力，对我们老年



人挺好的。”田大爷说。今年已79岁高龄的他喜欢书法和写作，他和团员们一起用废弃公告纸手抄歌词，到今天已经抄过400多首了。这些手写的乐谱，见证了合唱团一路走来的点点滴滴，每一页都写满了他们对音乐和生活的热爱。

合唱团的日常活动也丰富多彩。除了每天固定的排练，他们还经常组织公益演出。一次，他们前往养老院，为老人们带去精彩的音乐盛宴。当熟悉的旋律响起，老人们脸上洋溢着幸福的笑容，有的还会跟着节奏轻轻哼唱。这些演出不仅给养老院的老人们带来了欢乐，也让合唱团的成员们感受到了奉献的快乐和自身价值的实现。“在这里和队员们一起歌唱的时候，有一种重新发现自我的感觉，这个自发的舞台让我们每一个普通人都能闪闪发光。”黄团长

说。

在这个合唱团里，年龄不是界限，大家相互学习、相互帮助，共同组成了一个温暖的大家庭。在这里，既有像黄团长这样多才多艺的“多面手”，他不仅组织大家参加航天公园合唱团，还参与了其他民乐团的排练演出；也有尚未退休的音乐老师，利用业余时间参与其中，为合唱团贡献自己的力量。大家因音乐结缘，在交流中增进了友谊，丰富了彼此的生活。

如今，航天公园合唱团已经成为航天公园里一道独特的风景线。他们的歌声，不仅唱出了对美好生活的向往，也传递着积极向上的生活态度。在这个小小的舞台上，老人们用音乐诠释着“老有所乐，老有所为”的精神内涵，为城市增添了一抹温暖而绚丽的色彩。

老年文苑

藏在衣柜里的爱

□胡根庆

举家乔迁新房时，家里有一个用了多年的旧衣柜，我和老伴特意把它装上三轮车运到了新宅里，照常在里面放衣服。按说，一个旧衣柜放在新屋里，就像一个俊媳妇穿一件打了补丁的漂亮衣裳一样，然而我们俩却敝帚自珍，把它当宝贝一般看待。因为这个旧衣柜里盛满了暖暖的爱，尤其是对我来说，足以温暖我们一生一世。

我向来对穿衣戴帽不大讲究，并且是个粗心人。夏换单，冬换棉，一年四季轮回，我身上的衣服随着时令季节变换而变换，均是妻子亲手给我从旧衣柜里拿出来，她把我全身上下武装得合体舒适、整洁时髦，走到人前风光体面。这旧衣柜里藏有妻子亲自为我选买的各式各样新服装，亦有妻子亲自洗干净叠得井然有序旧服装，这件件衣服无不充满着妻子的一腔爱意，这亦让我内心暖意融融。

我平时穿在身上的衣服穿不过三天，老伴便催我换一身干净衣服。我说：“年龄大了，又没干什么脏活儿，换啥哩？”老伴却从一旁的旧衣柜里取出一身干净衣服，毫不客气地说：“给我老实穿上！”我只好脱旧换新。

平时我若是几天不洗澡，老伴便说：“光换衣服顶啥事，身子不干净怎么能行，今晚洗个澡。”我依令而行，到洗手间胡乱用热水冲洗一下，不到十分钟就出来了。老伴嗔怪地说：“胡日鬼，身上的老恶水还在哩，我给你搓一下澡。”无奈我又返回了洗手间。洗完澡，老伴从旧衣柜又取出一身干净衣服放在炕上说：“明早起来把这身衣服换上。”

我心里不禁感激老伴对我无微不至地关爱，在生活小事上我和她仿佛不是夫妻，我总觉自己好像是个不懂事的小弟弟，需要她时时操心照顾。这样的好老伴，打着灯笼到哪里能找得到呢？我庆幸自己当年红运当头，竟遇见个如此称心如意的佳丽。

自从我退休在家，又重操旧业，笔耕不辍，因此结交了不少文友，偶然免不了外出与文友聚会或去作协开会。临走时，老伴从旧衣柜里取出一身新衣服，把我打扮得像过大年一般，而后又是给我染发，又是催我刮胡须，还叫我把头发梳得光溜溜的。这还不算，她还让我站在她跟前，朝我左看右看，用手在我衣襟上拽拽、衣领上摸摸，直到她满意才让我出门。我说：“把我打扮得这么好，怕是要娶媳妇哩！”她却说：“你见的都是文人朋友们，不要叫人家笑话你！”果然，经老伴这么一打扮，文友们个个赞扬我越活越年轻了。

老伴打扮我，使我越活越年轻。我心里自然不愿让老伴人老珠黄，容颜枯槁。因此我也关心老伴的穿戴打扮。我知道她多年来花钱如把门的锁，因此我经常劝她说：“如今日子好过了，你想穿啥就买啥，想吃啥也不要吝啬，该出手时就出手。另外，如果你想赶时髦烫烫头发、画画眉、涂涂口红、擦擦粉，我都支持你！”

在我的屡屡劝说和鼓励下，老伴的健身舞衣服买了好几身，新单衣、棉衣甚至时髦服装也买了几身，头发也烫了，显得年轻了许多。

现在，我和老伴各类服饰装满了旧衣柜，过去过大年时，我在旧衣柜上贴着“取之不尽”的红纸条。现在我可以骄傲地说，旧衣柜不仅各类新衣裳取之不尽，而且里面藏着的老伴的爱永远令我温暖如春，这夫妻间无与伦比的无疆大爱，让我和老伴倍感温暖，并执子之手走过人生的每一个旅站。



老来乐

养老就是自得其乐

□牛润科

厨房里饼锅上的热油潮起潮涌，自有节奏，一双手在案板上将玉米面团制成薄饼胚，然后放入饼锅里烘烤至两面金黄。不一会儿，浓香的小米粥也熬好，加上两块红薯、一盘腌制芥蓝，一顿丰盛的早餐就完成了。“我就喜欢吃你做的早点的味道。”老伴的这句话，让我越干越有成就感。

窗户外，楼下的广场舞跳得热火朝天，我和老伴面对面唠得也是有滋有味。从孙子唠到儿子，从儿子唠到儿媳妇，从她的父母唠到我的爹娘，又从我俩年轻时的苦日子唠到现在的好生活。就是这一道经，天天念，却念得我们老夫妻都快乐无限。

别人花钱旅游去找乐子享，而我和老伴在附近的山野美景里乐不够。有一回，我和老伴坐在山坡上，

一人采了一把狗尾巴草，你一句我一句地聊着，聊起了儿时的许多趣事。就这样，上山时还是烦闷无语的我们，下山时就变得欢声笑语不断。从那以后，只要闷了累了，我和老伴就到山坡上坐一坐。再后来，即使不到山坡上，只要是一闭上眼儿，在我们的脑海里浮现出的吹柳笛、捉蛐蛐儿、打酸枣等儿时趣事，就把我们带回到开心的童年里。

屋外是别人的快乐天空，屋里是我们的开心世界。当孩子们不在身边，老朋友、老同事越来越少时，我们老夫老伴经常坐在一起，对视后扑哧一笑，异口同声地说：“我有你就足够了！”然后我们俩该吃就吃，该喝就喝。

像早睡早起似的，乐在我们的二人世界里，就是我和老伴的一种积极的生活态度。显然，在我们的世界里

收获的远不止这些，还能体验到渴望、激情、充盈和健康。老了，在我们的世界里想要得到的东西太多了，可我和老伴只要开心和健康就够了。

尽管有时别人的幸福犹如刚出炉的葱油饼，正夸张地冒着香气、滴着油，但我们不会去垂涎人家的美味。当我们经常和别人一起幸福时，就将任何攀比的“入侵者”拒之门外，一心一意地过自己的小日子。每天去做自己喜欢做的事情、去自己喜欢去的地方、去吃自己喜欢吃的美味，能享受这些为我们营造好心情的过程就足够了。一边去“放养”子女，另一边也要“放养”自己。既然数星星能逗乐自己，干吗非要用“水中捞月”取悦自己呢？

其实对于每一位活在当下的老人来说，养老就是在自己的世界里自得其乐。