

家飘翰墨香 绘出晚年乐



刘玉蕊和她绘在自己墙上的牡丹。

□文/图 本报记者 陶小敏

家住市区辽河路与崂山路交叉口附近的刘玉蕊今年63岁。退休后，她找到了自己的爱好并专注其中，这项爱好就是画国画。“刚退休时有很大的心理落差，开始学画画后，生活变得美好起来。”8月21日，刘玉蕊告诉记者，老年人要想生活愉快，其实并不难。

退休后重拾画笔

刘玉蕊退休前是一名妇科医生，在医院里整日忙碌的她退休后感到莫名的空虚。很长一段时间，她总是情绪不高。好在女儿生了孩子，她开始帮女儿带孩子，总算找到了事情做。在一次送外孙去学校的路上，刘玉蕊被市老干部活动中心门前张贴的招生启事吸引，送完外孙，她好奇地走进了老干部活动中心。在这里，老年人像年轻时一样坐在课堂上上课，大家有说有笑，十分开心，孙玉蕊被感染了，并在老师的帮助下选定自己要学国画。

“小时候我就喜欢画画，不过那时候没条件。”孙玉蕊说，她学画的事情得到家人的一致支持。

专注画画 享受生活

走进刘玉蕊家，墨香扑面。客厅里

随处可见她的画作。客厅一角有一张大桌子，是刘玉蕊的画台，上面放着笔墨纸砚、画布、颜料等。

刘玉蕊告诉记者，她学习国画有近三年时间，尽管遇到过困难，但她从未想过放弃。刚开始学习国画时，她因为不会调色，毁了不少颜料和画纸。她明白，喜欢一件事并不等于可以把它做好，必须要付出努力才行。在老师和几位同学的帮助下，刘玉蕊课堂上认真记笔记，回家勤加练习，慢慢地，她的画越来越有韵味。家人和老师都对她的画给予很高评价。现在，她的画已经参加过我市和省里多次画展并获奖。

刘玉蕊的丈夫尹玉贤告诉记者一件趣事：自己是名老教师，过去批改作业，在卧室的墙上洒下了一些墨水点，刘玉蕊就以墙壁为画布，作了幅牡丹图。记者在刘玉蕊家中见到了这面墙，朵朵牡丹分外娇艳，地上的草丛里跳着小鸡和蚂蚱，天上则飞着麻雀。“这是我刚学时画的，孩子们都说好。”刘玉蕊微笑着说。

现在刘玉蕊每天除了锻炼身体外，就是专心画画，偶尔跟朋友一起参加画展，日子过得安静又有情趣。她告诉记者，老年人要过好晚年生活很简单，就是“孩子的事情交给孩子，我们过我们自己的。找到爱好，善待身边每个人。”

夕阳絮语

人不思老 老将不至

□朱玉坤

有些人退休后，就像皮球泄了气，情绪低落，精神崩溃，感到日子空虚无聊，产生悲观失望的心理，感到人生已“船到码头车到站”，再没戏啦，热闹过去是寂寞，等着“那边”通知吧！今天脱鞋上床，明于穿不穿还是个问号，什么仕途、事业、财富、功利都与已无缘了。于是不再学习，不读书，不看报，事不关己高高挂起，不求进取，懒于用脑，甚至闭门不出，交流少了，丢东忘西，语无伦次，岂不悲哉。

随着社会的进步和生活质量的提高，加之医疗条件的改善，不再是“人生七十古来稀”，七十多岁的人依然心态健康、身体硬朗、思维敏捷。他们下棋打牌，读书看报，练书法，侍草弄鱼，养鸟垂钓，全凭自己的爱好；或和老同事一起漫游沙澧河岸风景区，赏花聊天、听戏、做保健操，过着颐养天年的快乐日子。不再为职称工资晋级费心，不再为养家糊口日夜打拼，不再为企业破产、人员分流、下岗失业彻夜难眠，神仙般自在。

有一首歌里唱道：“60岁人比较小，70岁人满街跑，80岁人还做保健操，90岁人不算少，百岁老人乐得不得了。”听了这首歌谣，确实让人信心百倍，精神抖擞。想想也是，年龄大了主要在于心态，心态变了，生活也随之改变。“长生久视”，许多事情都看透了，许多道理都明白了，看问题更明智了，这样心理的空间就大了，精神就舒展了，心情就会更快乐。以豁达的心胸，让一切变得风轻云淡。

如今社会上流传着这样几句歌谣：“60岁时身板硬朗，50岁时端庄大方，40岁时事业兴旺，30岁时包装时尚，20岁时远大理想。”

“人不思老，老将不至”。唐代诗人刘锡禹在《酬乐天永老思示》一诗中写道：“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”诗人豪迈地说：不要说日到桑榆已是晚景了，那夕阳西下满天晚霞是何等绚丽灿烂！彰显了诗人豁达乐观、积极进取的人生态度，令后世赞叹不已。每个人都会老去，古人说：“既无长绳系白天，又无大药驻朱颜”，一时的惆怅在所难免，但大可不必见夕阳西下而沉沦悲观，还是记着朱自清“但保夕阳无限好，何须惆怅近黄昏”的名言吧！

老年朋友们，“休嫌老圃秋容淡，更爱黄花晚节香”。让我们以豁达的胸襟积极地争取更好的明天，努力做到“人老心不老，年老志弥坚，高唱夕阳红，心中无晚年”。





2017漯河日报金秋车展

时间：9月8日~9月10日 地点：漯河市会展中心广场 主办：漯河日报社

百款新车云集

3天解决买车难题

500辆梦幻座驾亮剑会展中心

300万漯河市民共同见证

漯河车市2017惊世巨作

- ★大型试驾活动
- ★优惠团购活动
- ★车与车模摄影大赛……

支持媒体：《漯河日报》 《漯河晚报》 漯河手机报 漯河名城网 漯河小城生活 漯河发布APP 沙澧河APP 招商电话：13461554777