



编者按

又是一年重阳节！年老挡不住，但少有的可爱，老有老的优雅。希望所有老年人都拥有一个幸福的晚年，也希望每一位老年人在晚年生活中，有高雅的情怀、多彩的追求、充实的生活。10月8日，记者采访了4位老年人，了解她们丰富多彩的晚年生活。

郭全英：音乐做伴 生活如歌

□文/图 本报记者 姚晓晓

清晨、傍晚，在市区大学路阳光水岸小区总能听到悠扬的葫芦丝声。吹出这美妙声音的是今年80岁的郭全英。

郭全英老人头发花白，但精气神十足。2017年，她和女儿在海南过冬时，见小区很多老年人在吹葫芦丝。那声音把郭全英迷住了。

“那是我第一次近距离接触葫芦丝，觉得声音不仅悠扬还很有穿透力，就买来葫芦丝跟着他们一起吹。”郭全英说，葫芦丝这种乐器不仅携带方便，还可以坐着吹奏，很适合她这样的老年人。在海南生活的几个月，只要有空，郭全英就下楼跟着邻居们学习，然后反复练习指法。

郭全英有一定的乐理知识。她识谱、读谱，记曲、吹奏，每天都在进步。她告诉记者，在最初的几个月里，她每天必不可少的功课就是抄乐谱、练



指法。为了能吹奏出完整的曲目，她一遍遍地看乐谱吹奏练习。遇到不明白的，她就一段段、一节节地推敲、摸

索。为了把曲谱背下来，郭全英常常一边散步一边背乐谱、哼曲调。

功夫不负有心人。半年后，郭全英能够吹出完整的曲目了。

经过一年多的练习，她不仅气息运用上有了技巧和章法，吹奏时手指和舌头的配合也越来越协调。“我在河堤上吹曲子的时候，引来不少人围观。很多老人喜欢听，他们都不敢相信这是快80岁的老人吹出来的。”郭全英笑着说。

郭全英说，葫芦丝与其他吹奏型的乐器相比，需要的气息较少、指法容易掌握，所以有利于老年人的身体健康。

经过一年多的学习，《军港之夜》《映山红》等曲目郭全英都能信手拈来，流畅地吹奏。如今，在郭全英看来，葫芦丝就是她的“伴儿”，每天在家闲暇的时候吹上几曲，不仅生活充实，而且心情舒畅。

“这葫芦丝，已经成了我晚年生活少不了的宝贝。”郭全英说。

楚秀莲：爱干净 闲不住

□文/图 本报记者 张玲玲



“她是俺们小区年龄最大的老人。”“她真有福，子女们都很孝顺。”……在市区人民路铁路小区，提及99岁的楚秀莲老人，居民们都会伸大拇指夸赞。

99岁行走自如

10月8日上午，记者来到铁路小区时，楚秀莲老人正坐在院子里和邻居们聊天，脸上洋溢着慈祥的微笑。老人身穿大红色褂子，满头银发梳得整整齐齐，双眼明亮有神，整个人看起来很干净。得知记者来采访，老人麻利地将椅子合起来，拄着椅子朝家的方向走去。尽管已经99岁，但老人身子骨依然硬朗，步履稳健，行走自如。

老人家住二楼。记者上前搀扶老人，老人拒绝了。“我一只手拄着拐杖，一只手扶着栏杆，自己能上下楼。每天自己上下楼也锻炼身体。”老人一边说着，一边一层一层地上楼梯。

老人口中的拐杖，其实是一把折叠椅。“原本是一个马扎，我根据俺妈的身高，在上面加了一个椅子靠，伸开是把椅子，走路时折起来便成了拐杖。”老人的儿子李丙发说。

作息规律心态好

老人坚持自己的事情自己做。洗脸、刷牙、梳头、洗内衣，这些力所能及的事她都自己做。“俺妈爱干净，是个勤快人，闲不住。只要有活儿，她就要伸手帮忙：吃完饭拿起碗就要去洗，看见择菜了就搭把手。”李丙发说，老人眼不花，经常缝缝补补。

交谈中，老人思路清晰，口齿清楚。“我的身体好，都是儿子媳妇照顾得好。”老人笑着说，“现在条件这么好、孩子们孝顺，生活幸福。”

只要天气条件允许，老人就会下楼，夏天乘凉、冬天晒暖，与院内的老人们聊天，生活过得悠闲、惬意。

“我们每天都看天气预报，变天了及时给她添减衣物。吃的方面，我们坚持让她少吃、勤吃。比如吃苹果，每次只让她吃一小块，等段时间再让她吃一小块。”儿媳赵春枝说。

“作息规律、心态好，性格随和、不挑食。”提及老人的长寿之道，李丙发这样总结。

“到明年4月，俺妈就要100岁了！家有一老如有一宝。每天照顾俺妈是我们的福气。”赵春枝说。

刘爱玲：喜欢打扮 爱好旅游

□文/图 本报记者 吴艳敏

爱打扮、爱散步、爱旅游……家住市区解放路北段的刘爱玲，用自己的行动为平淡的生活增添色彩，让晚年生活变得更加美好。

68岁的刘爱玲，得知记者要采访她，赶紧拿出口红补妆。补完妆后，她笑呵呵地告诉记者：“早知道今天要采访我，我就换身好看的衣服了。我们老了，但也得把自己打扮得美美的。”

2001年，刘爱玲从漯河纸箱厂退休。退休后的她，生活丰富多彩。“退休以后，我在家坐不住，要么出来跑着找姐妹们玩，要么去河堤公园散步。”刘爱玲告诉记者，每天早上起来、晚饭后，她都要去河堤上溜达一圈。

“这不，儿子专门在手机上给我下载了不少歌曲，让我散步时听。”刘爱玲边说边把手机拿给记者看。退休后的18年里，刘爱玲坚持每天散步一小时。



除了遇到恶劣天气，她从未间断过。“每天锻炼身体很开心。”刘爱玲说。

“人的一生中，要有次说走就走的

旅行。”68岁的刘爱玲，退休后已经游览了大半个中国。

“年轻时忙工作，还要照顾孩子、家庭，没有时间旅游。现在退休了，孩子也大了，再不玩玩，还要等到什么时候！”刘爱玲说，她已经把省内的景点游览了一遍，还去过北京、西藏、昆明、杭州、香港等地方游玩，在大半个中国留下了足迹。

“老伴儿和孩子们非常支持我出去旅游，说在家闲着也是闲着，还不如出去看看外面的世界。等到走不动了，我就在家听听戏。不管在什么样的环境下，都要让自己过得充实有意义。”刘爱玲笑着说。

“对于现在的生活，我很知足。”刘爱玲说，退休名为“退”，实则也是“进”，是一种新生活的开始。她在晚年生活中找到了快乐，也遇到了幸福。

“今后我会带着老伴儿一起旅游，看看祖国的大好河山。”刘爱玲笑着说。

陈玉奇：舞台走秀 美丽优雅

□文/图 本报记者 潘丽亚

“对我们现在的老年人来说，吃穿不愁，希望精神生活也丰富多彩。”65岁的陈玉奇说。虽已60多岁，但她认为自己还很年轻，希望能活得优雅。

“别看我已退休，但我的时间安排得比年轻人还满，每天忙碌而充实。要想活出老年人的风采，身体健康是基础。只有身体好，才会有好的生活。”陈玉奇说，退休后她很注意锻炼身体。

陈玉奇喜欢柔力球，既可以健身，又可以娱乐、表演。“这种运动像舞蹈一样优美。”陈玉奇说，练习柔力球后经常上台表演，她不仅身体越来越健康，气质也有了很大的提升。

练着柔力球，陈玉奇对自己的要求也越来越高。每当看到电视上那些七八十岁的老年人还都把自己打扮得美丽、



优雅的时候，她就希望自己的生命也能有一份优雅。于是，她和几位朋友一

起报名参加了市老干部活动中心的老年模特队。“刚开始的时候，一切都是零，没有经验，没有专业知识。”陈玉奇说，起初她还有点不好意思，走秀的时候觉得年龄大了，放不开。后来，看到别的模特队员表演或者练习时，和着优美的旋律，迈着优雅的步伐，神采飞扬，精气神十足，她慢慢放开了，从羡慕变为学着做，和一同参加老年模特队的好姐妹一起练习，互相鼓励。

“我们一起练习站姿，脚跟、小腿肚、肩胛骨靠在墙上，一点儿都不含糊。”陈玉奇说，渐渐地，她的模特步有模有样，颇有一些专业范儿了。她和姐妹们敬业的态度、不输专业模特的台风，获得了越来越多的赞誉和掌声。

陈玉奇说：“柔力球表演、舞台上走秀，虽然很辛苦，但是能够展示老年人的风采和优雅，我觉得值！”