

黄花红叶守重阳——在家门口享受幸福晚年

亦动亦静总相宜

记者 李晓琳 文/摄

身板硬朗、声如洪钟、走路带风，李馥英给人们的印象绝对是阳光老人。今年79岁的她退休生活多姿多彩，养花、种菜、打太极……亦动亦静，羡慕旁人，将日子过成“诗和远方”。

“快看看我养的这些花花草草，秋天还结了不少果实呢。”在迎新街1号院，李馥英家门口摆着十几盆植物，六品草、仙人掌、夹竹桃等，红红绿绿，十分惹眼。眼下，虽已至深秋，但粉红色的桃花、红色的萝卜花依旧坚挺开放。

最让李馥英感到高兴的是她在院子里种的小西红柿、黄瓜、豆角、丝瓜长势喜人，到了收获的季节，结下的果实不仅够她自己吃，还分给邻居们。这些蔬菜真正是无公害养成的，得益于她用发酵的黄豆水精心浇灌，果实肉厚味鲜，口感甚佳。莳花弄草，修身养心，李馥英乐在其中，尽情享受大自然的这份赐予，让她的退休生活充满生机。

生命在于运动。自1994年从兴安化工机械厂退休以来，李馥英一直坚持打太极拳，并带领着她的二三十个老伙计们走向健康，还获得不少奖项。“年轻时就爱运动，对太极拳有种莫名的喜欢。”李馥英说，与太极拳结缘是看别人练时就觉得不仅动作流畅优美，还能强身健体，之后便爱上这项运动。

起初，为了得到专业老师的指导，她骑近1个小时的自行车到迎泽公园学习，格外珍惜每次机会，老师悉心指导，帮她抠每个细节，为她夯实基本功。师傅引进门，修行在个人。之后的近30年时间，她每天早上6点准时起床练习太极拳，慢慢地打出门道，还带动身边的中老年人也加入其中，队伍渐渐发展到二三十人。越练功夫越深，她玩转了全套太极花样——太极拳、太极剑、太极刀、太极球……李馥英得心应手，身体素质不断提高，与同龄人相比身板更硬朗。

“这招叫‘金鸡独立’。”说到兴奋处，李馥英将自己练太极的家伙什儿摆出来亮相，顺手拿起一把太极刀演示起来。只见老人手持太极刀在空中挥舞着招式，刀锋朝前，左臂上扬，一足着地，一足提起，作展翅状，形如金鸡。她告诉记者，这个看似潇洒的动作想做好其实不易，需重心稳定，动作连贯、圆活，独立步时，支撑腿得挺直，另一条腿屈膝高抬，整体形态要看上去协调舒展，气定神闲。多年的练习，让李馥英受益匪浅，虽年至耄耋，身体的柔韧性与协调性依旧保持着良好状态。

生活就像一场漫长的旅行，向阳而生，逐光而行。老年人的幸福，是无忧、健康、平静、简单、自由地活着，李馥英用最质朴的方式安度晚年，亦动亦静，足够精彩。



唱美了快乐晚年

记者 侯慧琴 文/摄

“黄土坡上的情呦，沟里头的那个爱呦。是谁唱着那动人的歌，唱着你兰花花……”10月17日，尖草坪区圆梦家园小区里，77岁的丰梅花拿着麦克风，陶醉地唱着《梦中的兰花花》。歌声悠扬，老人跟随节奏轻轻晃动身体，绽放开心的笑颜。对这位已逾古稀的老人而言，唱歌使她感受到生活的美妙。

“早就等着你呢，欢迎欢迎！”还未上楼，就听到老人爽朗而热情的声音。一位面容慈祥的老人站在门口相迎，这就是丰梅花。走进客厅，最显眼的是一台音响和两个麦克风，还有一副很“潮”的头戴式耳机。这是老人唱歌时的装备，在家技痒时，她便拿起麦克风“自嗨”。细心的老人还准备了耳机，唱歌时连到音响，这样就不会影响到邻里。

老人从小就喜欢唱歌，退休前，是单位



的文艺活跃分子。前几年，老人跟随侄女暂居俄罗斯。回到太原后，忙碌了一辈子的老人终于有了自己的时间，便尝试报了太钢老年大学的合唱班。

每周二下午3点到5点，合唱班上课，这也是老人一周最享受的时间。以前喜欢唱歌，但她不识谱，更不懂乐理知识。如今，通过在合唱班学习，她懂得了发音、识谱，还学会了气息、演唱时的表情。更重要的是，在合唱班，她结识了一群志同道合的“歌友”。大家除了每周一起上课，有时还相约共同出游，迎泽公园、湿地公园、汾河景区、碑林公园……在美景中，他们放声歌唱，留下动人的歌声。

“丰大姐是我们合唱班年龄最大的，学习特别认真！”合唱班班长李爱梅说，每次上课，丰梅花都尽量坐在前排，听得专注、练得认真。合唱班的老师退休前是专业文艺工作者，水平高，人又热情，所以合唱班水平提高很快。3年来，丰梅花跟着合唱班已经参加了多次文艺节展演。穿着漂亮的演出服，站在舞台上展示歌喉，这让老人体验到前所未有的舒畅和自信。

除了在合唱班认真学习，老人在家里也常常用老师教的方法练习，即便做家务时，也会下意识地哼着歌找音准。“生活里难免有烦恼，但一唱歌就啥都忘记了！”提到唱歌，老人眼睛发亮。因为唱歌，老人感觉，生活中充满了欢笑和愉悦。

“我从小生活在农村，年轻时也没机会好好上学。谁能想到现在老了居然还上了老年大学。我准备再报个班学习太极拳，把身体锻炼得棒棒的！”老人的规划非常清晰。唱歌，在她面前打开一扇通往世界的门，门的那边，是更加丰富的体验和美好。



口琴吹奏幸福曲

记者 周利芳 文/摄

散步、买东西、做饭……只要有空，63岁的高志伟就会吹起他心爱的口琴。每次登台演出，全靠自学的他，尽显专业“范儿”。他以“口琴”为媒，经常组织或参加各类群众性文体活动，提高了社区居民的文化素养，丰富了大家的精神文化生活。

退休前，高志伟在阳煤集团工作，下班之后，他总是口琴不离手。3年前退休后，他更痴迷上了口琴。外出和老伴散步、接送外孙上下学、去超市购物途中，只要能腾出一只手，他就会吹奏口琴。有时不能外出练习，为了不影响邻居，他会紧闭门窗，躲在家里的卫生间练习。老伴见状，免不了抱怨几句。他说：“咱底子薄，就得勤加练习，才能赶上专业水平。”

练习时间久了，高志伟逐渐掌握了口琴的演奏技巧，演奏水平可与专业人士媲美。口琴在手，高志伟随时随地就能开一场“音乐会”。悠扬的琴声让他的“朋友圈”和影响力越来越大。一些文艺演出团体纷纷找他来伴奏，他总是欣喜地答应。合唱、独唱、对唱、舞蹈、器乐合奏、钢琴演奏等丰富多彩的演出节目中，他的精彩演奏总能把演出推向高潮，赢得大家称赞。

台上一分钟，台下十年功。高志伟收藏有24孔复音口琴和重音口琴20多把。“这么多年练下来，既陶冶了情操，还收获了健康和快乐。”他说，口琴的发音要靠气流配合，吹奏时口腔、胸腔、胃肠一起参与，同时得到锻炼。现在，他的腰板笔直，精神头十足，身体也越来越硬朗，看上去比同龄人年轻不少。

为丰富社区居民的娱乐生活，他和其他文艺爱好者先后组建了“歌友之家”团队和“琴之韵”小乐队，大大小小的各类主题活动文艺演出，都能看到他的身影。

受音乐的浸润，他的心中总是充满阳光。“口琴吹得好，人还谦虚，喜欢帮助人”，彬彬有礼的他，深受邻居们喜爱。一次，小区内86岁的袁老师的电动三轮车坏了，高志伟闻讯赶来，主动帮老人修理好车子。一天深夜，73岁的独居老人柳大娘家中暖气管道突然漏水，接到老人的求助电话后，他急忙赶到老人家中，及时修理好暖气管道，并连夜清理干净屋内的积水。

在高志伟会演奏的七百多首乐曲中，他最喜欢民乐《喜洋洋》，欢快喜悦的节奏，让人心情愉悦。他说，愿意把这份美好向更多的人传递，共同感受幸福生活，乐享美好人生。



服务居民赢赞誉

记者 申波 文/摄

重阳节前的一个上午，记者在约定时间到达和平北路晋机青年小区，在大门口给常贵锁老人打电话，想询问老人的具体位置。电话那头，老人的回答是：“进大门往右拐，遇路口再向右，手里拿着把改锥的就是我……”

“一把改锥”，这个见面辨识符号真有其特色。见到73岁的常贵锁，他正在对小区内的一处花池进行加固。“小区里的花池太少，见点鲜花也是稀奇，最近风大，我在花池周围加挡板，挡一挡风，花期还能长些。”花池里，一朵朵依然盛开的鲜花，在风中摇摆着，像是在感谢常贵锁的悉心照顾。

说起采访缘由，常贵锁打趣地说：“老年是真的，健康达人谈不上，最近就腰疼。但是，即便年纪大了，我依然忙碌，依然想为大家做点事，这是我的初衷。”手里时常拿着改锥等工具，是他多年来的习惯，遇到小区有什么修修补补的，立马就能上手。

采访没有让常贵锁停下步伐，他与记者边走边聊。

常贵锁退休前是晋机厂物业公司的一名工人。退休后，依然活跃在自己居住的青年小区，为居民提供服务，为小区物业提供作参考。

青年小区北院的一些楼前，种有不少景观树。这些树越长越高，树冠越长越大。“这些树当时培植的深度就不够，导致现在地下根系在土壤里扎得也不是足够深，一旦遇到大风天气，容易出现倾倒，危及住户人身及财产安全。”为此，常贵锁几次向小区物业负责人反映该情况。物业最终采纳他的意见，对相关树木进行了修剪，基本消除了隐患。

常贵锁很早之前就成立了青年小区业主群，他是群主，广大住户的各类问题，常



贵锁发现收集后，该去物业去物业，该到社区到社区，尽心竭力为大家提供服务。

采访中，记者遇到有居民向常贵锁反映，施工队在楼道粉刷后，不打扫卫生，导致楼道卫生状况差。常贵锁立即找到施工负责人，提出居民们反映的意见，负责人表示立即改进。同时，施工负责人也提出一个问题，有的居民在楼道里堆放了不少杂物，影响施工作业，希望大家配合。常贵锁立即在微信群中发出提示，请大家各管其物，配合施工。

关于热心的常贵锁，青年小区的不少住户都对他不吝溢美之词。一位老人介绍，她家邻居是租房户，楼道里放的东西多，影响她开关门，说了人家不听，她找老常，一劝说教，事情解决了，是个热心人；另一位老人说，小区休闲处少，大家喜欢在一起打扑克，但遇到刮风天，扑克乱飞。4年前，老常自掏腰包建了一个简易棚，问题解决了，是个热心人；社区干部介绍，常大爷积极参与社区治理，给他们很大帮助，是小区的编外“网格员”，是个热心人……

对于大家的称赞，常贵锁说自己就是个普通老人，身体尚可，为左邻右舍做一些力所能及的事情，仅此而已。