

晚年与“玩年”

□陈英兰

人们常说：“最美不过夕阳红。”的确如此，人的老年生活应该丰富多彩，老有所乐至关重要，所以，我们要把晚年当成“玩年”。

退休后，我很快就融入了社区开展的各种活动，时间一长，会发现身边的老年朋友，他们的生活状态大致有这几种：一种每天活得潇洒自在，充实快乐；一种经常抱怨这，抱怨那，火气大，样样不入眼，常与他人发生各种矛盾、纠纷；还有一种是整天情绪低落，无精打采，对任何事都不感兴趣。再深入了解会发现，后两者一般没有自己的爱好，常常整天与电视、手机为伴，无所事事，一坐就是半天。

有一句话说得好：“我们不是因为年老而停止玩乐，我们是因为停止玩乐才会变老。”这句话不无道理。

开展娱乐活动，“会玩”能够发展兴趣爱好，有利于结交朋友，使老年人更好地融入社会，跟上时代的步伐。

其实，晚年褪去了青春时期的稚嫩与不安，卸下了中年的责任与重担，又赶上了当今盛世太平的好时代，我们可以有更多的时间和精力，无所顾虑地去做自己喜欢的事，不但要玩，而且要认真玩、潇洒玩。把晚年当做“玩年”，才能轻松、自在、舒适地享受老年生活。

“玩”的类别太多了，看电影、电视、戏剧是玩，欣赏音乐是玩，迷上摄影、旅游观光、琴棋书画是玩，唱歌跳舞、练太极拳、木兰拳是玩，打乒乓球、篮球、踢足球是玩，垂钓、集邮、集币、集书签、集火花、集门票是玩……可“玩”的东西实在太多太多，举不胜举。

“玩”的最大特点是动，不是动身体就是动脑子，或是二者皆动。

“人动则健，水动则活。”但是“玩”要掌握适当的原则，有的“玩”动得太多太久，叫过度，过度就会物极必反，损害身体。比如提倡老年人要经常锻炼，但如果长时间跑步、爬山、跳舞，现代医学已经证明这对老年人的膝关节损害较大。有的“玩”动得太少，比如长时间玩手机、打扑克、搓麻将，往往需要低头、久坐，更是害处不少。还有的只顾自己“玩”，忽略家人的感受，不管不顾家事，久而久之是家人抱怨，家庭失和……这样的例子也很多。

所以，“玩”不但要遵循适度原则，还要从自身实际出发，量力而行，只有适度“玩”，才能“玩”出活力，“玩”出健康，“玩”出精彩，“玩”出夕阳无限好。

有的“玩”，要付出努力才能看到成果，“玩”得好会带来巨大的成就感，并且获益匪浅，这样的“玩”就像一天三餐一样不会腻。我的老年大学王同学，退休后，她侧重于“玩”摄影，不但“玩”出了兴趣，还“玩”出了成绩，参加全国性摄影比赛，多次获得奖项。有的“玩”，我们可能不会长期坚持，但偶尔尝试一下能舒展身体，愉悦身心，给生活增加一些调味剂，这样的“玩”便如同天天吃中餐，偶尔来一次西餐一样。比如，老年人由于体力衰退，不能进行剧烈运动，不能长途旅游，但可以选择自己力所能及的目的地或周边景点去走一走、看一看，完成自己的心愿。

我深切体会，玩，是展现自己的风采，是保证开心、健康的秘诀；玩，是低成本的一种收获，是高层次的一种休闲；玩，是人生心血的积淀，是人生理念的升华，是生命的一次再出发，是人生快乐的源泉。

一起来K歌

□郭杰

“江楼上独凭栏，听钟声传，袅袅娜娜散入那落霞斑斓。一江春水缓缓流，四野悄无人，唯有淡淡袭来薄雾轻烟……”柔婉似水，似甘泉入心的女声咏唱从QQ音乐里流淌而出。

是谁给这首千古流芳、家喻户晓的《春江花月夜》古曲填了词？如此文辞雅致，意境清丽，画面感十足。哦，是著名歌词作家王健。我越听越欢喜，进餐、做活时把这歌设置成单曲循环模式，不停地在耳边萦绕，细细地品，跟着哼唱，使曲调节奏稔熟于心。终于前几天，我打开K歌平台录唱这首歌，技巧88分。OK，上传。立马有热情的歌友抢占沙发，到第6天，已收到18K币、2000多朵花、道具和多条热评。

去年11月，我辞去朝九晚五的职场工作，开启了自由人生活。高中一位爱好唱歌的老同学鼓动我下载个“全民K歌”，无需花钱去KTV，在家同样可以享受引吭高歌，自我表现的快感。尝试使用软件：戴上耳机，对着手机，放开喉咙，跟上伴奏……每唱完一句，迅速用眼睛余光瞄一眼系统自动打出的分数。只有单句平均90分以上，整首歌才能获得SSS等级。几首歌发布反响不错，便一发不可收，有一段时间像着了魔，每天学唱一首新歌。窃喜不足半年吸粉300多位，LV连连升级。

从前爱上音乐正当样板戏占据主旋律时代，算是李铁梅、小常宝予以启蒙。小升初我考进半专业的艺术特长学校音乐班，登台独唱郭兰英的陕北民歌《绣金匾》。在丝弦键盘歌舞氛围浸染两年半，随着国家“知识的春天”到来，这所艺术学校撤消了所有艺术专业课。

读高中时，我每天中午在学校走廊里唱李谷一、朱逢博的影视插曲，惹来同学和老师探身侧听。班主任找到我母亲，建议为我择师学习音乐。母亲遵从劝导，我得以每周日肩背手风琴，乘公交车赶往市师范学院宿舍。只可惜此番并未修成正果，高考艺术科复试以3分之差落榜。上大学进国企，尽管也担任独唱、男女合唱或领唱过，可终究是一时兴而为，之后再无闲暇与心思，工作、带娃、陪伴母亲诸事缠身，算算已有十几年没有正经亮喉唱歌了。

K歌平台你歌罢来我登场，背后也有些小故事小插曲。与用军人做头像的“南山松”互粉后，他私信我：感谢你对参战老兵的关注！我有点

好奇，聊了几句得知他曾参加1979年对越自卫反击战，那时他还只有18岁。难怪他唱的多是军歌红歌。我说：“您真了不起！”老兵答道：“真正的英雄和功臣是在战争中正值青春年华光荣献身的年轻军人，我们永远怀念他们，他们才是共和国最可爱的人！”

近半月来，我发现K歌名“帝歌子”的歌友总是半夜或凌晨给我留评论、送礼物。并且有趣的是，他规定自己按照我发歌的排序每天听一首，要“慢慢听，细细品”。他是开长途货运车的，经常夜里赶路。看视频他头发花白，方脸上虎眼阔鼻。他唱得很不错，嗓音高亢醇厚，洋洋盈耳，余音缭绕，让我有点惋惜他就是被货运车耽误了的民间好歌手。我说你可以报名上《星光大道》。“不懂节拍，模仿而已，唱歌是为了减压。”他回答得平淡而朴实。有一天他破例没来我页面打卡，到晚上才发信息说，从昨晚到现在日夜兼程，在隧道上出了点状况。“干我们这行辛苦不用说，上了路必须全神贯注，咱得对家人和路人负责。”和很多普通劳动者一样，他吃苦耐劳，善良、乐观地生活着。

茫茫歌海，相遇是缘，以诚相待，也许我有机会路过前童山停下来，他会备一杯龙井好茶相待的；还有很豪的，兴致奔涌，一掷几十个K币打赏；也有不少心怀叵测一上来就直接互关，以夸赞做诱饵请求加微信的。有位叫“思雨”的倒是坦诚，告诉我他这K歌名是为女朋友而取的，可她嫌他招风，闹着让他换个名。我笑道：因她取名，她应该欢喜呀。不料他说，自己是外省来打工的，本有老婆孩子。现在和这个情人“今天分后天合，气死人了”，所以想结束和她的关系。听得我瞠目结舌，末了忍不住叮嘱他：感情上的事一定要处理好。

据说，放声歌唱可以改善颈部、面部血液循环，增加人体肺活量，减缓心肺功能衰退，提高人体免疫力，被誉为“增氧健身法”。工作累了，或掩卷凝思或信意踱步，找一支钟意和适合的歌哼唱练习；闲暇时光，一壶清茶一盘点果，庭园花草沾着月色，动人音乐缓缓流泄。如此，景为人设，歌随心动，便置于美妙自由的无我之境了。

第6931期 投稿邮箱：essay@cnnb.com.cn



王国海 摄