



岁岁重阳，今又重阳。今天是重阳节，我国的传统节日，是属于老年人的节日，更是弘扬尊老、敬老这一传统美德的节日。

重阳节前夕，记者采访了几位特别的老人，他们中有83岁热心公益、教人跳舞的阿婆；有91岁义务给社区老人制作手杖的老伯；还有两位102岁的老人，分享了他们的快乐生活、长寿之道。他们用自己的故事“讲述”了什么是老有所为、老有所乐。

又是一年重阳日

83岁「快乐阿婆」

带着老姐妹 在舞台上散发光和热

在宁波，经常参加各类群众性文艺演出的人一定听过一个响亮又有趣的名字——“快乐阿婆队”。她们是一群年龄在六七十岁热爱舞蹈的阿婆。组建10多年来，这支舞蹈队在大大小小的舞台上尽情散发着光和热，抒写着别样的夕阳红。队长何惠明就是带领着这群热力四射的阿婆，从零基础到舞动奇迹的人。10月13日，重阳节到来之际，记者采访了这位洋溢着热情与活力的“快乐阿婆”。

大学时代与舞蹈结缘

何惠明今年83岁，老家在四川自贡。由于儿子大学毕业后到宁波工作，于是，1998年，退休了的何惠明和老伴一起来到了宁波定居，从那时起，她就住在江北孔浦。

要追究何惠明与舞蹈的缘分，必须从她的学生时代说起。“我从小就很喜欢跳舞，喜欢文艺表演。”何惠明回忆说，小时候家里穷，只参加过小学的毕业汇报表演，之后又跟着居委会到处打腰鼓。

1958年，靠着国家的助学金，何惠明上了大学，就读化工基建专业。“学院里有舞蹈队，我马上报名参加。”何惠明说，5年的大学时光，其中有两三年的时间，自己都是队里的积极分子，舞蹈基础就是那时打下的。

舞蹈是她心中的那团火

2003年，何惠明的老伴因病去世。这一沉重的打击，让她在很长一段时间深陷悲伤中难以自拔。“后来我意识到，这样下去不行，我得振作起来。”2004年，看到社区里退休的老年人都在打木兰拳、太极拳等，何惠

明也加入了队伍。然而，她很快发现，这种轻揉慢捻的运动不是自己期望的，舞蹈才是她心中的那团火。

之后，何惠明就在社区里带领一帮五六十岁的阿姨跳广场舞，暑期又义务组织孩子开展文艺活动。随着孔浦街道舞蹈队的组建，2009年，她的特长有了更大的发挥之地。

“那时候报名参加的有不少人，但是绝大部分都没有基础，有的连广场舞都没跳过。我跟她们说，只要有兴趣，能坚持学，我一定把她们教会。”何惠明说，起初，一个稍难点的动作，自己起码要教两三个晚上。但是，大家都勤学苦练，最终，一支10余人，平均年龄在60岁左右的队伍组建了起来。这就是“快乐阿婆队”的雏形。

带领着舞蹈队南征北战

之后，何惠明带领着“快乐阿婆队”在宁波的各个地方起舞。“宁波晚报、东南商报、现代金报都经常有进社区的文表演和比赛，我们就跟着去。

经过一场又一场的实战，“快乐阿婆”们的舞蹈动作、表情管理以及台风都渐臻佳境。2017年，队伍凭借舞蹈《快乐阿婆的幸福生活》闯入中央电视台的大型励志真人秀节目《出彩中国人》宁波赛区决赛。

此外，何惠明还珍藏着一张去东方卫视比赛和著名舞蹈演员黄豆豆合影的照片。“他称赞我们这个年纪能跳这样的舞蹈，很厉害。”何惠明笑着说。

她还是闲不下来的好阿婆

除了“快乐阿婆队”，这些年来，何惠明还热心地帮助江北好几个街道、村社排练舞蹈、组建舞蹈队，一度被评为“宁波好人”。她还经常参加义工活动，资助贫困孩子上学。每到国家有严重灾害发生时，捐款队伍里总有她的身影。

为什么这样热衷公益事业，不计回报？何惠明说，自己能够上大学，全靠党和国家的培养，自己应该做点力所能及的事来回报社会。

“我希望我们宁波‘快乐阿婆队’，能够在健康身体、娱乐自己的同时，把快乐带给大家！”何惠明说。

记者 陶倪

91岁「手杖爷爷」



孙如柏推着一车手杖来到社区。

他为社区老人 制作了150根手杖

“深感党和政府对老年同志的爱护和关怀，现在我生活安康快乐。三年多来，我用空余时间做了100多根木制手杖，送给本社区老年朋友，希望他们会喜欢。”一张A4纸，寥寥数语，却道出了91岁老伯的心意。

老伯名叫孙如柏，家住北仑大碇街道九峰山社区青山村，一桩暖心事他坚持了三年。第一年，自制20根手杖；第二年送出40根；第三年，他又来了，推着满满一车90根手杖，出现在九峰山社区党群服务中心门口。

这一幕发生在10月11日，他委托社区将这份礼物送给辖区年事已高或行动不便的老年朋友。

“孙老师，您又来啦！”当天一早，当孙如柏推着一车手杖出现时，社区党群服务中心主任邹凌云赶紧迎上前。最近三年，他都会在重阳节前将自制的礼物送来，数量越来越多。

这一天，时阴时雨，担心一路走来雨水会把手杖淋湿，他特意用尼龙袋进行了捆扎。

手杖歪歪扭扭，不比市面上卖的有形笔直。可他说，这样的手杖才好用。“我原来买过一根直直的，但用起来就是不顺手。我在想，是不是也有老年朋友跟我一样，找不到称心的手杖？”

这个想法，促使孙如柏开始自制手杖。

他是一名教龄32年的语文教师，拿惯了粉笔，可从未做过手工活。三年前，他在家附近的小溪边捡到一根木棍，形状、粗细等方面都适合做成手杖。回家后，用刮刀慢慢将外层表皮削掉，截取适合的长度后，用砂皮纸打磨，第一根手杖就在摸索中慢慢成型了。

这一“开工”，一发不可收拾。三年来，孙如柏到处收集各种木棍等材料。因年事已高，加上高度近视，制作一根手杖要耗费他大量时间，就像今年这90根拐杖，从年初就开始做起了。

家里人劝他，这活儿太费精力，别干了。他总说“今年做

完，明年就算了”，可第二年，手杖越做越多。

疲惫肯定有，但孙如柏乐此不疲。因为送出去的手杖，大家都喜欢。

让他有点得意的是，今年的手杖还做了“升级改造”，不仅在底部垫上橡皮圈，还上了一层红漆，用起来稳当，样子也更好看。

采访中记者了解到，这位老教师的朴实和热诚，在青山村可是小有名气。言传身教下，更是让三个女儿知恩知孝。

三年多前，老伴过世，孙如柏一度被女儿带到身边照顾。可他难舍住了一辈子的老房子，执意要回去。“我爸爸视力很差，但熟悉老房子里的一切，东西放在哪里，闭着眼睛都能摸到。”也因此，小女儿孙晓明不再强求。

这几年，三个女儿“轮班”照料老父亲的日常生活。大女儿负责周一到周五，二女儿负责周六，小女儿负责周日。

对于孙如柏自制手杖，并坚持三年的事，孙晓明并不觉得意外。父亲一直心存感恩，“做力所能及的事”是他常挂嘴边的话。

如今，女儿们别无他求，只希望父亲身体安康，有更多的时间做一些自己喜欢的事，有更多的时间让她们尽一份子女的孝道。

记者 陈烨
通讯员 顾维娜 文/摄



何惠明与黄豆豆合影。受访者供图