

时光
片羽

手机的短视频真神，划着划着就是一段精彩的戏曲演唱，让我和老伴凝神注目。名家的演唱固然喜欢，但我们更喜欢看各剧种票友的飙戏，那股真诚投入的劲儿令人感动，仿佛我们就在现场，与他们共情，体味戏曲的精妙，飞扬岁月的激情。或许亲朋好友的演唱显得粗糙稚嫩，甚而荒腔走板，但其近乎原生态的演唱情景让我们感动。

我们老两口年轻时有过十年的粉墨生涯，经历过多个剧种，后转业退休，但依旧是戏曲的忠实粉丝。尤其是我老伴，当专业演员时是剧团的台柱，经历过多个剧种的历练，

半生归来依然是票友

退休后她参加了好几个票友团队，每星期会轮换着去几个团队活动，我也会经常陪同她辗转活动，兴浓时也会登台一展歌喉。最难忘的是多次随着团队到农家乐自娱自乐，那种“舞台架在青山下，美韵飘洒竹海里”的情景真令人难忘。要说养老，这才是真正舒心快意的养老。

记得几个团队里，比我俩年岁还高的票友有的是，而且多半是“夫唱妇随”，有的老太太抖擞精神登台演出，她的丈夫就当下手，主动担任“搭景换景”的工作。好几回团队举行演唱会，几位老先生穿插做幕间的换景工作，暗光里几

个白头晃动，令人感动。有位老先生年轻时是部队的特种兵，年逾八旬依然身手矫健，在舞台上好生活跃。还有一位老年票友查出身患绝症，居然自己出资举办个人演唱会，一场戏下来，几乎瘫倒，却感到异常的满足和痛快。

随着年龄的递增，我和老伴渐渐淡出了票友的活动，只偶尔参加些票友同道的演唱会，经常性的演唱活动有些力不从心了。蓦地手机上有了短视频，于是可以随心所欲浏览各剧种名家的风采，特别是过往结交的票友们的风采。令我们兴奋的是妻妹和妹夫竟然成了短视频戏曲演唱的常客，还不等他们

夫妇告知，我们先在视频上领略了他们的演艺实况，进行点赞评论。那种亲切感比观赏名家名段还要兴奋过瘾。

短视频最是善解人意，当我们想多多欣赏时，只需轻轻一点，那些名家名段竟然联翩而来。最让人意想不到的是我已故的岳父岳母早年的影像竟然在短视频上“复活”，他们是老一辈的戏曲名家，留下的影像资料非常稀少，对我们后辈而言几乎空白。那天岳父母演唱的影像突然出现在手机上，真得感谢那位有心人的“爆料”哩。我们立即将这珍贵的资料收藏起来，留作永恒的纪念。（吴翼民）

我把家
变成了“影院”

自年少时，我便深深眷恋电影，心底一直期许：往后若能日日有光影相伴，便是莫大幸福。

时光倏忽，步入老年，家中添置了投影仪，小小的客厅摇身变为专属私人影院，儿时梦寐以求的心愿终于圆满。居家观影闲适自在，每每播放老片子，尘封的少年往事便徐徐浮现。我时常一遍遍重温《渡江侦察记》《小兵张嘎》《上甘岭》等红色经典。清贫岁月里，一场电影便能让我开心许久。闲来常会随口念起《地道战》《闪闪的红星》的经典台词，耳畔萦绕着《英雄赞歌》《映山红》的婉转曲调，满心皆是怀旧温情。

依托现在海量的影视资源，我的眼界得以大大拓宽。既能品读《简·爱》《红与黑》《悲惨世界》等世界名著改编影片，体味异域文学艺术，亦可静心看完四大名著电视剧，沉醉于中华传世经典的恒久魅力。闲暇翻看《舌尖上的中国》，循着镜头领略四方风味，纪录片成了我的美食出行向导。顺着荧幕里的美食印记，我先后尝过镇江锅盖面、苏州松鼠鳜鱼、西湖莼菜、徽州毛豆腐等各地特色，光影赏风物，舌尖品佳肴，晚年日子温润惬意。

一台投影仪，也承载着浓浓亲情。岳父年近九旬，偏爱锡剧《珍珠塔》《双推磨》，我常打开投影播放老剧目让他消遣。老人看得开怀，看完还会久久哼唱剧中唱段，神情悠然。亲友相聚之时，我便放映《闪闪的红星》《少林寺》，光影流转间，大家纷纷追忆往昔观影旧事；有人难忘荣巷部队大院的露天电影，有人怀念早年在工农兵影院买票观影的时光，一部老片，串起一代人共同的岁月记忆，满屋温情融融。

同事得知我酷爱观影，特意告知自己收藏了大量影视资源，邀我随时可以带硬盘拷贝。我方才知道，眷恋老电影、热爱光影的，从来不止我一人。

早年长途跋涉追逐露天银幕的艺术岁月已经远去，回望往昔，苦涩与温馨交织心头。如今我极少外出逛影院，居家投影观影已成日常。重温《柳堡的故事》《林海雪原》《冰山上的来客》等影片后，我还专程奔赴故事发生地：江苏宝应、黑龙江尚志、新疆塔什库尔干等地，探访影视取景旧址；游览无锡影都，探寻影片拍摄的幕后奥秘，实景与银幕故事相互印证，感触愈发真切。

寒来暑往，光影朝夕相伴。投影仪以科技赋能艺术，连接起我的往昔与当下；一幕幕画面之中，收纳了亲情、友情与乡土情怀。这份朴素的观影爱好，褪去了年少奔波的辛苦，赋予晚年生活无限意趣与欢愉。（奚梅根）

老了也别放弃
爱美之心

早晨上班，在小区楼下遇到王大爷。七十多岁的人，头发花白，精神却很好。那天王大爷穿着一件干净的浅色衬衫，配一条合身的长裤，脚上一双干净的布鞋，手里拿着一把小扇子，慢悠悠地去买菜。路过的邻居都笑着打招呼：“老王今天精神头真足！”

其实，王大爷并没有穿什么名牌，也没有刻意打扮，只是衣服整洁、合身，看起来舒服又有精神。这让我想起一句老话：“人靠衣装，佛靠金装。”年轻人讲究穿衣搭配，老年人同样需要注意自己的形象。穿衣不是为了跟年轻人比时髦，也不是为了取悦别人，而是对生活的一种热爱，也是对自己的善待。

然而，在现实生活中，有些老人对穿衣这件事并不太在意。有人觉得，“年纪大了，穿什么都一样”，有人认为，“干净就行，没必要讲究”，还有人常年穿着几件旧衣服，舍不得换，也懒得整理。勤俭节约当然是一种美德，但节约不等于将就，朴素也不意味着邋遢。一个人的生活状态，往往会从衣着细节中体现出来。衣服不一定贵但要干净，款式不一定新但要合身，颜色不一定鲜艳但要搭配得当。

当然，老年人的穿衣也不必陷入另一个误区，盲目追求“年轻化”。有些老人喜欢穿特别鲜艳的服装，这本身没有问题，只要自己喜欢、穿着舒服即可。但真正的“年轻感”，并不是穿得花里胡哨，关键是保持年轻的心态。

其实，老人穿衣背后，体现的是一个家庭和社会对老年生活的理解。有时候，子女也应该多关注父母的穿衣需求。给父母买几件合适的新衣，不一定是为了让老人“打扮给别人看”，主要是在告诉老人：你依然值得被关心，依然应该享受美好的生活。

穿衣是一件小事，却藏着生活的大智慧。年轻时，我们穿衣可能更多考虑职业、身份和潮流。到了老年，穿衣更多体现的是心态和品位。一个老人，如果每天把自己收拾得干干净净，穿着得体地去散步、买菜、聊天，说明他依然热爱生活，依然愿意与这个世界保持连接。

岁月会改变容颜，却不该带走对美好的追求。老人穿衣得体，不是为了证明自己还年轻，是告诉自己，即使年华渐老，也要把每一天过得有滋有味。穿一身整洁衣裳，带一份从容心态，这就是属于老年人的优雅。（孙维国）



云晖架索 张永生(75岁)摄

投稿邮箱: wxrbylzk@126.com

我话
养老

合租养老，相互帮扶

“她们三人合租在一起养老两年了，关系像亲姐妹一样融洽，过得很舒心！”前几天，老伴告诉我。她所说的三人，就是过去与我们同住一个小区的朱阿姨、梁阿姨和黄阿姨。她们合租养老之后，快乐地安度晚年。

这三位老太太均年逾七旬，在同一小区已住了二十多年，彼此熟稔。几年前，朱阿姨和梁阿姨的丈夫去世了，她们便独居生活。平时，她们的子女隔三岔五上门探望。黄阿姨二十多年前离异，前些年女儿结婚后便随同一起生活，但她觉得不习惯，很想搬出去居住。

三位老太太经常在一起消磨时间，用时髦一点的话说她们已经成了闺蜜。两年前，她们觉得住在一起既可以相互照顾，又可以开心生活，还不给子女添麻烦，于是便共同在邻近小区租了一个三

居室，开始了合租养老的生活。

刚开始，三位老太太的子女对她们这样的养老方式并不赞成，也不太放心，但是一段时间下来，她们的合租生活非常和谐。梁阿姨的腿不太好，以前买菜一直是大问题，现在买菜有黄阿姨帮忙，梁阿姨只要安心做饭就可以了；朱阿姨老是健忘，但是有了黄阿姨和梁阿姨的日常提醒，朱阿姨的生活也方便多了……这三位老太太平日相互扶持，相互照应，再加上脾气相投，经常一起唱歌、看戏、打牌，日子过得非常开心。

有一次，梁阿姨晚上肚子疼痛，但是不想半夜打扰儿子，就默默扛着。朱阿姨和黄阿姨发现了她的异常，就赶忙把她送到附近医院治疗，等到白天梁阿姨的儿子得到消息赶到医院时，梁阿姨已无大碍，正吃着朱阿姨熬煮的

米粥呢。

随着三位老太太开启合租生活，她们三家子女的感情也因此越来越好，都把三位老人视作自己的长辈。三家子女约定，每周轮流抽出时间探望老人，采购生活用品，打扫整理房间，这样，大家既尽了孝心，又安排好了老人的生活，还有了更多的时间专注于自己的事业和小家庭，真是一举多得。（吴仁山）

点题征文

你理想的养老生活是什么样的？你有什么样的养老规划？你有想与人分享的养老观念吗？欢迎参与话题，来稿请投稿邮箱 wxrbylzk@126.com。

婆婆“K歌”唱得嗨

婆婆一直生活在农村，自从我生了儿子，老人家就一万个不放心，觉得找保姆咋都不如自己照看好。这些年，特别是公公过世后，婆婆就一直和我们一起生活。可自从我儿子上了大学，我整天忙于看书写作，她到外面又觉得跟当地“土著”“言语不通”无法交流，明显看着寂寥落寞了。

我和老公一商量，干脆给婆婆买个智能手机，她老人家爱听也爱唱秦腔，手机里随便一搜，想听啥有啥。开始婆婆死活都不答应，说老人机她用着都费劲，连接个电话都经常摁错了键，智能手机哪是她能摆弄得了的。但老公还是执意给婆婆买了一个大屏的智能手机。我拿到手里，就赶紧给老人家搜了一段秦腔名家肖若兰的

戏，婆婆听到那委婉的唱腔，就跟着哼唱起来，我一下子惊呆了：“妈，我咋都不知道啊，你秦腔还唱得这么好！”老公也跟着直夸唱得好。

婆婆眉开眼笑地说：“妈当年在生产队里干活，每次大家累了在田间地头歇息时，总是叫喊着让我唱戏哩！”我突然灵机一动，赶紧在手机上给婆婆下载了一个“K歌”软件，还选了一首《三娘教子》，我随即摁下了录音键，让婆婆跟着节拍唱，没想到老人家人戏极快，一口气就漂漂亮亮唱了下来，我立刻上传到网上，点赞叫好的留言一片，乐得老人家当天在厨房里做饭，都哼着秦腔，喜上眉梢的。

接下来的几天，我就开始手把手教婆

婆怎么用“K歌”录秦腔，开始婆婆还眼拙手生，胆怯地生怕把手机弄坏了，我就一遍遍教，为逗她开心，我还“洋泾浜”地唱了几句，婆婆笑得前仰后合。很快老人家就记住了怎么操作。为录音效果好，我还把自己刚刚买的蓝牙耳机给婆婆戴上。当她按照我教的方法，完完整整把一首《花亭相会》录好让我回放时，我听得直竖大拇指。

如今，婆婆已爱上了智能手机，她和老家的亲戚用微信视频，聊得不亦乐乎。她竟然把“K歌”软件玩得比我还溜，她和一些陕西的戏迷乡党们在“K歌”里合唱，唱得委婉动听，韵味十足。每次我写作或读书累了，就去院子里听婆婆和她的戏迷网友们唱戏。（李仙云）