

夕阳别样红 有为更精彩

又是一年重阳节。近日，记者走访4位长者，记录他们“老有所为”的晚年生活。在他们身上，年龄从来不是局限，而是传递温暖、奋发有为的底气，为更多老年人示范了如何活出“别样红”的精彩。

单建跃

丹青名家育桃李 银发课堂绘春秋

今年66岁的单建跃是国内知名写意花鸟画家，他笔下的褐马鸡在全国画坛颇具影响力。今年春季，平城区老年大学邀他授课，从画坛名家变身银发学员的“引路人”，他全心投入教学，让老年学员在笔墨间收获满满。

“80多岁的老校长多次登门拜访，这份诚意我没法拒绝。”单建跃说，几个月与学员相处下来，学员们对绘画的热爱深深打动了。他希望用自己的绘画之长，让丹青之美“住”进他们的“夕阳”时光。

面对基础参差不齐的老年学员，有的握笔生疏，有的仅能简单勾勒。如何在每周1.5小时的课堂上，让每个人都听得懂、学得会、学得好？单建跃倾注了远超课时的心血：课后立刻用手机记录教学难点，假期耗时两个多月编写初级、中级老年人花鸟绘画教案，只为让老年人学画时少走弯路；为了激发学员的绘画热情，单建跃推出一项奖励措施，学员带作品找他点评4到5次，就能获赠“一对一”辅导和他的亲手画作。

带着学员开展户外写生，是他的教学亮点。不久前，他带着学员到一处植物景观园区，开展了一场“现场教学+写生”的体验活动。期间，学员还自发组织了唱歌、舞蹈、朗诵等表演，他也即兴唱了两首，场面很是温馨。

从当初学员眼中书也不拿、手机也不看就能讲得这么好的“牛”老师，到如今彼此都不愿错过一节课，这份双向奔赴的情谊，早已让教学成了双方都舍不得缺席的温暖约定……

本报记者 双红



单建跃正在授课

高君

带合唱学钢琴 把晚年过成诗

10月14日下午，亲水湾·龙园小区老年大学活动室里，传出《绒花》悠扬的旋律，69岁的翔龙之声合唱团团长高君正带领队员备赛全市合唱比赛，她身着浅灰开衫与紫红格纹裙站在队伍中，耐心纠正气息、音准等问题，语气里满是鼓励。

说起自己喜欢的歌曲，高君开心得像个孩子。她说，2016年加入合唱团后，在专业老师的悉心辅导下，她的歌唱水平不断提升。后来，她又迷上网上K歌，2020年更拿下第二届山西K歌大赛最佳人气奖。2022年她在网上报班学钢琴，如今已经能弹好几首曲子了。又唱又弹的日子，让她的晚年生活格外鲜活。

2023年11月30日，高君接任团长后，她义务承担每周五下午3点到5点的练歌课，从发音技巧到歌曲情感处理，她倾囊相授。每次课上还会特意留出半小时，让喜欢独唱的队员上台展示。之前78岁的张大姐担心自己年龄大被“淘汰”，高君当即告诉老人，只要身体吃得消，随时欢迎。她说：“合唱团本就是邻里乐园，大家尽情唱，怎么高兴怎么来，图的就是一个‘乐’字。”

合唱团的成员都是小区业主，大家聚在这里，不止是唱歌，更是在联结邻里间的情感。“我们彼此相处就像姐妹，平时唠唠嗑，有烦恼了，互相倾诉，一起唱歌，日子过得舒心又健康。”高君说。

69岁的高君在接受采访时说：“能为大家做点儿事，而且这事也是自己喜欢的，何乐而不为？”

本报记者 双红



高君带领队员练习歌曲《绒花》

苏丽敏

20载武术路 让健康生活进万家

“年纪大了更要动起来，武术不仅能强身健体，还能让日子更有滋味！”当人们以登高、赏菊寄托敬老之情时，担任山西省武术协会副秘书长、大同市武术协会常务副主席兼秘书长的苏丽敏正以另一种方式诠释“老有所为”——她手握太极剑，带领社区老人舒展拳脚；伏案整理拳谱，让武术代代相传。这位扎根武术事业20年的“领头人”，用热爱与坚守，在重阳佳节书写着新时代老年人的责任与担当。

作为国家级社会体育指导员，她最懂老年人对健康生活的渴望。为了让老人们在自家门口就能学武术，她组织有资质的教练员深入社区站点，手把手教太极、形意拳，耐心纠正每一个动作；得知老人因搬迁找不到活动场地，她主动对接公园、社区，为大家协调训练空间。如今，在她的推动下，越来越多的老人加入武术队伍，在一招一式中收获健康与快乐。

老有所为，更要老有所创。年过七旬的苏丽敏没有停下创新的脚步。她深知传统武术是老祖宗留下的宝贝，便牵头组建专家团队，耗时数年编纂《大同武术非遗名录》《大同拳种故事集》，将32位传承人的口述史与套路图解整理成册；为了让武术“活”起来，她联合文旅部门创新打造“武术+旅游”模式，推出“恒山太极养生游”等线路，近三年吸引12万游客体验武术魅力。

如今，每逢重阳节，苏丽敏都会组织武术展演活动，看着老人们精神抖擞地表演太极剑、八法拳，看着孩子们跟着学练非遗拳种，她的脸上总会露出欣慰的笑容。“老有所为不是一句口号，而是用自己的所长，为社会多做点事。”苏丽敏说。

本报记者 杨昱郁



苏丽敏在练功

王晔

银发“心”守护 温暖千万家

退休后，当多数老年人选择享受清闲时，63岁的心理学专家王晔仍处于工作状态。这位市六医院精神科主任医师，退休后并未停下脚步，而是以更灵活的方式，成为无数人尤其是老年人的“心灵守护者”。

“要接纳自己老去，丰富精神世界，才能坦然享受生活。”这是王晔常对老年来访者说的话。从临床一线退休后，她选择到大同现代脑科医院，专注于患者的心理问题疏导。这里像一个“心灵驿站”，她用温和的语气与患者促膝长谈，化解他们因衰老、孤独、家庭矛盾等带来的心理困扰。

这份对职业的坚守，曾促使她在2021年跨越千里帮助他人。当时，内蒙古锡林浩特市急需心理危机干预专业力量，王晔看到招募信息后，毫不犹豫地报了名。在人生地不熟的城市，她一个人扛起了当地心理援助的重担，6个多月里，她深入社区、医院，为遭遇心理危机的群众提供疏导，也为当地培养了一批基层心理服务志愿者。“那是我退休后最有成就感的一段时光，能把自己的专业用在最需要的地方，比什么都值。”回忆起这段经历，王晔的眼里闪烁着自豪。

工作之余，王晔还是一位“自驾达人”，她用镜头记录沿途的风景，也在旅途中感受生活的鲜活。“自驾游不仅是放松，更是我观察生活、积累‘心理素材’的过程。”她笑着说。

王晔用专业与热爱，打破了“退休即落幕”的常规，既守护了他人的心灵健康，也活出了银发人生的精彩。

本报记者 杨昱郁



王晔正在电脑前整理病历

本报记者 于宏 摄

我们的节日

重阳