



百合艺术团的成员们正在表演大合唱《在太行山上》。(南平市百合艺术团 供图)



郑惠平与朋友自驾到西藏。图为阿里地区G216国道入口处。(罗贞洪 摄)



福建省书协会员、南平青年书法家夏浩南正在给离退休老干部上书法课。(王丹红 摄)

莫道桑榆晚,为霞尚满天。

年年重阳,今又重阳。如今,越来越多的老年人正以多元的方式拥抱晚年生活,他们或在艺术舞台绽放光彩,或在校园课堂汲取新知,或在兴趣天地自由驰骋,用活力与热情勾勒出一幅“老有所乐、老有所学、老有所为”的幸福画卷。

银发映霞红 生活乐融融

走近我市部分老年群体丰富多彩的幸福生活

□本报记者 邱冬勇 通讯员 谢志源

1

百合绽放十五载 银发舞台展风采

清晨的南平市老年大学,鼓点与乐声交织,舞姿与歌声相融。“左手向上抬,跟着节奏踏步,对,就是这样。”60多岁的何榕边示范边喊着节拍,额角渗出细密的汗珠。

作为部队文工团退役文艺兵,何榕如今是南平市百合艺术团副团长、金色年华舞蹈队队长。她曾每周两次到延平区安济村指导村民跳舞,风雨无阻。在她看来,跳舞是一件能够令人快乐的事情。“只要舞蹈动作一起来,什么烦恼忧愁都抛到脑后了。”

2010年,南平市百合艺术团成立时,欧彩金便是最早的参与者之一。“那时候艺术团刚起步,只有一支乐队,十来个人凑在一起排练,条件简陋得很。”欧彩金回忆道。如今,经过15年发展,

艺术团已壮大到200多人,组建了合唱团、乐队、舞蹈队、综艺队、戏曲队及战胜鼓队等9支队伍,平均每年要开展20多场文艺演出。“军营、社区、企业、乡村、养老院都有我们的身影。”

“脚步再抬高一点,腰要挺直,跟着鼓点的节奏!”82岁的曾湘蒲站在舞蹈排练场中央,声音洪亮,比划着动作要领,专注地盯着队员们的每一个姿态。尽管已是耄耋之年,她依然发挥所长,深入延平区夏道镇指导村民练习战胜鼓,忙得不亦乐乎。

“从鼓点节奏到队形编排,曾老师都亲力亲为,比年轻人还拼。”队员们提起曾湘蒲,满是敬佩。“只要音乐一响,我就浑身是劲。看着大家从不会跳到能登台,比自己演出还开

心。”曾湘蒲笑着说,脸上的皱纹因笑容舒展,眼里闪烁着对舞蹈的热爱。

70岁出头的祝高夫主攻民族舞。在排练厅里,他正指导队员们调整《抗日烽火 山河壮歌》的舞蹈动作:“舞蹈讲究韵味,眼神要跟着手走。”祝高夫十分认真,每个动作,甚至每个眼神都不含糊,“看着大家在舞台上自信绽放,我就觉得这‘指导’当得有意义。”

从最初的小乐队,到如今的多元化艺术团体,百合艺术团的15年,是南平老年人追求艺术梦想的15年,更是他们用热爱书写幸福晚年的生动写照。

2

老年大学添新彩 老有所学乐开怀

出,学生们跟着她的节奏,认真地模仿着指法。

退休前,余庆明是建阳区党史和地方志研究室主任。退休后,她摇身一变,成了老年大学的古筝、古琴老师,还多了一个身份——小湖镇祝中村的文化特派员。

“祝中村的红糖很有名,每年冬至前后是红糖开榨的季节。”余庆明说,“我们搞了红糖熬制展示、红糖美食品尝,还请了文艺团队来演出,当天来了上千人,村里的红糖一下子就卖火了!”

不仅深耕祝中村,她的文化助力还辐射到周边乡镇。她曾帮小湖镇提升水仙茶展馆的展陈设计,将茶文化与历史故事深度融合;帮黄坑镇策划朱文公纪念馆的讲解词,让游客更深入理解朱子文化。

近年来,她的策划工作更具规模,先后策划了2024年“国际茶日”活动,以及2025年小湖祭祀喊山节和“中国第四届小白茶斗茶赛”。

今年,余庆明还考取了国家二级茶艺师证,退休生活忙碌

而充实。“以前总觉得退休就是休息,现在才发现,退休后的生活可以这么精彩。既能做自己喜欢的事,又能为家乡的文化建设出力,特别有意义。”

57岁的吴娟玲是南平市老年大学摄影课的老师,也是福建省摄影家协会会员。“我退休前在建阳区谭阳物资公司工作,摄影只是爱好。退休后,我把爱好变成了事业,不仅在老年大学教摄影,还经常带着学生去户外采风。”吴娟玲说,为了让摄影课更生动,她还自学了无人机操作,带着学生们用航拍镜头记录闽北的山光水色。

除了摄影和无人机,吴娟玲每天还会坚持晨练,打太极、练古琴,生活安排得满满当当。“有人问我退休后怎么这么忙,我说忙才好啊!忙起来心情好,身体也好,日子过得有滋有味。”

“老年大学不仅是学习知识的地方,更是老年人交流互动、丰富生活的平台。”南平市老年大学教务处相关负责人表示,在这里,老人们不仅学到了新知识、新技能,还结识了志同道合的朋友,找到了生活的新乐趣,让晚年生活焕发出别样的光彩。

3

兴趣为伴踏歌行 多彩晚年享安康

62岁的郑惠平是一名退休干部,也是一位摄影爱好者。今年初,他和浦城县摄影家协会的罗贞洪一道,两人一车,开启了一场横跨多省的长途自驾旅行。这场旅行历时73天,途经贵州、四川、西藏、新疆、甘肃等地,总行程达18121公里。

“年轻时就想去西藏、新疆看看,一直没机会。退休后时间充裕了,就约着罗老师一起出发,圆了多年的梦。”从南平出发,近2万公里的路程中,郑惠平沿途拍摄了大量风光照片。他的镜头里不仅有西藏湛蓝的天空和壮观的雪山——玉龙雪山、南迦巴瓦峰、慕士塔格峰,更记录下了诸多独特的自然与人文景观:来古冰川、雅隆冰川等4处冰川和长江第一湾、金沙江大拐弯等“四江大拐弯”,中国最后一个通公路的县墨脱,以及千年盐井——芒康盐井。

“西藏的雪山、新疆的戈壁,每一处都让人心潮澎湃,这趟旅行拍的照片,够我回味好久。”说起这段旅程,郑惠平的眼睛里闪烁着兴奋的光芒。

在建瓯市仓长社区的居民活动室里,65岁的林阿姨正带着一群老年朋友编织毛衣。“我退休后就喜欢上了编织,织毛衣、织围巾、织帽子,织好的作品有的送给家人,有

的拿去帮助困难群体。”林阿姨说,她还组织了一些老年人,一起研究新款式、新花纹,“大家坐在一起编织,聊聊天,既锻炼了动手能力,又增进了感情,特别开心。”

70岁的陈建国则是一位骑行爱好者,他组建了一支老年骑行队,队员们平均年龄65岁。每周,陈建国都会组织队员们骑行,从建瓯出发,到周边的乡村、景区,感受大自然的美好。

“骑行既能锻炼身体,又能欣赏风景,还能和朋友们一起交流,这样的晚年生活太惬意了。”陈建国说,他们骑行队还经常参与公益活动,去年就骑着自行车为山区的孩子送书籍和学习用品,“能为社会做点贡献,感觉自己的晚年生活更有价值了。”

如今,南平市正不断完善老年服务体系,新建和改扩建了一批老年活动中心、日间照料中心,开展了丰富多彩的老年文化活动,为老年人提供了更多展示自我、实现价值的平台。

在南平这片充满活力的土地上,越来越多的老年人正以积极乐观的心态,书写着属于自己的幸福篇章,他们老有所乐、老有所学、老有所为,在晚年生活中绽放出别样的光彩,成为闽北大地上一道亮丽的风景线。



10月24日,延平区西门桥社区携手共建单位共同举办“近邻党建暖重阳 敬老睦邻聚温情”主题系列活动,为辖区老人送去节日的温暖与欢乐。图为活动现场,“套圈”“投壶”“撞球”等传统趣味游戏吸引了众多老人踊跃参与,欢声笑语不断,让他们在轻松愉快的氛围中感受社区大家庭的温情。(张伟 洪志明 摄)

九九重阳 岁岁安康