

关注 重阳节



每个人都无可避免地要面对衰老,但有这样一些老人,他们并不因为华发和皱纹而落寞,而是经常传递新文化,用热情点燃所有人对生活的热爱,去阅读、去学习、去旅行,或者做志愿者、做挑战者,做曾经想做而未做的事,享受“无龄”生活。

你是否想过自己60岁后的生活,是跳广场舞还是参加夕阳红旅行团,抑或是做一些年轻时不敢尝试的事?

老骥伏枥,志在千里。梦想无关年龄,青春无关容貌,只要敢闯荡,此刻正青春。

重阳节来临,愿天下老人,不断延展人生的舞台,活出更好的自己。

南国都市报记者 韩星 沙晓峰

学习达人刘淑玲：
时隔45年重返校园
开启“年轻人模式”

退休后的生活能有多快乐?64岁的刘淑玲在朋友圈分享自己的日常:上午去老年大学上学,下午和校友去KTV唱歌,引来众多羡慕的目光。

2023年8月,定居海口的刘淑玲成为海南开放大学老年教育班的学员,在这里,她找到了自己的兴趣爱好所在,不仅学习了声乐、走秀、非洲鼓等课程,还积极参与了形体锻炼和其他与艺术相关的活动。

1978年高中毕业后,刘淑玲就再也没有进过校园。45年后,重新成为一名学生,她一口气报了所有的课程,“什么课我都抢着上,我喜欢唱歌跳舞,也喜欢和大家一起玩,在学校里既学到了知识,又找到了快乐,身体也棒棒的!”

这其中,她尤其喜欢声乐课。自小喜欢唱歌的她,还加入了公益演出队,在社区组织的演出活动中大展歌喉。热爱分享的她经常在朋友圈里记录自己



课堂上的刘淑玲(图中)。(受访者供图)

的学习和生活,喝奶茶、唱K、逛夜市……刘淑玲称自己开启“年轻人模式”,只要心不老,永远十八岁。

“我每次出门都会化个淡妆,把自己打扮得美美的,也喜欢佩戴夸张的首饰。”爱美的刘淑玲说,退休后她喜欢四处旅游,结交朋友,“我没觉得自己是个老年人,也不想把自己拘束在固定的圈子里,年龄不是问题,人不该给自己设限制。”

“这些年我们一直在海南待着,最大的感受是心态越来越年轻,药越吃越少。”刘淑玲告诉记者,

每当进入冬天,北方寒气逼人,海南岛却温暖如夏。自2010年退休后,每年冬天她都会从新疆前往海口,直至来年开春再回到新疆。直至2019年,她选择在海口正式定居。

现在,刘淑玲的孩子们都在海南工作,她也把户口迁到了海口,成为一名新海南人,“希望有更多的朋友们参加老年大学的学习,大家一起成长、分享生活点滴,只要我们保持一颗年轻的心,勇于追求自己的梦想和兴趣,退休生活同样可以精彩纷呈。”

摄影达人张光煌：
用影像记录海南人文
相信时间的力量

喜欢穿衬衫,胸前挎着一部相机,已经头发花白的张光煌,是一名货真价实的“拍客”。在万宁日月湾捕捉浪尖最美“舞者”、到铺前记录海南“村VA”的热闹欢腾、用镜头展示海南环岛旅游公路的如画美景……地标建筑、山水风光、人文景象,张光煌镜头里的海南活色生香。

对这位72岁的老人而言,拍摄不仅仅是爱好,更是他的生活方式。

张光煌告诉记者,自1973年在部队电影组接触摄影后,他便爱上了这项捕捉时间的艺术。接触摄影51年,一部相机、一个镜头,成为他生命中不可缺少的部分。虽然无法阻止时间流逝,但每一张照片都可以是生活的一个切片。

几十年来,他坚持为官兵、工人、学生、同事及父老乡亲义务拍摄。退伍后他在海口工作,老家在文昌市铺前镇溪头村,常常往返两地。

“小时候,我就喜欢坐在海边,望着大海对面的海口,

想着要是有一座桥将铺前与海口相连就好了。”2015年,海文大桥开工建设那天,64岁的他把网名改为“梦桥真”。从开工建设,到2019年3月18日通车运营,张光煌拍摄了上万张的海文大桥,记录下海文大桥的“成长史”。当快门定格,影像留住的是历史,是情感,也是奋进的姿态。

张光煌拍摄的海文大桥照片,在媒体发表后引发巨大反响,许多人在报道下留言自己以往过海的经历,这让他感慨不已,“起初摄影只是为了做些记录,没有想到能激发这么多人内心的情感。”

2019年起,张光煌成为南海网特约拍客,时不时就会带着心爱的相机到处溜达,每年向南海网投稿上百张照片。

“现在我会义务帮助邻居们拍摄全家福,也会在日常记录更多海南的风景和人文印记,再投稿到南海网发表,我想尽我所能,为社会继续做点好事!”张光煌说。



张光煌。(受访者供图)



张光煌。(受访者供图)