

动静皆奇趣， 多彩生活从退休后开启

□牡丹晚报全媒体记者 云华

工笔画、鲁绣、教广场舞、综合唱、参加比赛……在我市牡丹区有这样一位老人，她的多彩生活从退休后开启，内容之丰富、充实，甚至令年轻人都羡慕不已。9月16日，88岁高龄的桑玉琴老人接受牡丹晚报全媒体记者采访，讲述了她退休后的“第二人生”。

静下心，她擅长刺绣和工笔牡丹

“我退休很多年了。你别看我现在拄着拐杖，其实我腿脚没问题，走路也利索，拄拐杖也就才一年，毕竟年纪大了。”接受采访时，桑玉琴老人坐在沙发上，卷曲的短发已经花白，言语表达依然清晰。

她告诉牡丹晚报全媒体记者，自己从小时候起就跟着家里的长辈学习绘画和刺绣，她说：“受我父亲的影响，我喜欢工笔画，就自己学，后来工作了有时抽空画画并投稿。刺绣也是小时候学的，当时农村有绣花鞋，我就跟家里人学绣鞋。工作后就不太有时间做刺绣了。”

20世纪80年代，桑玉琴退休后闲来无事，重新拾起了心爱的刺绣和工笔画。两种爱好都需要人静得下心、耐得住寂寞，桑玉琴经常独自在桌前坐一下午，有时仔细地用画笔在纸上创作，有时灵巧地穿针引线，绣出嬉戏的鲤鱼、奔腾的骏马、簪花的仕女……

“图画和刺绣都做，画的大多是工笔牡丹。有时候我先要把要绣的内容画下来，不上色，再用针线绣。”桑玉琴说。

针线翻飞间，桑玉琴在邻里之间的名气越来越大，她把作品送去参赛，并多次在全国性刺绣比赛中获奖。在我市多个部门的支持下，桑玉琴还教学收徒、开办绣花厂，跟随她学手艺的有1500多人。

在老人的卧室，桌上摆着她尚未完成的绣品，床头纸箱子

里，一卷一卷的都是她往日绘画的练笔纸。装裱后的作品被老人的子女收藏进大号箱子里，随便抽出一幅卷轴打开来看，其笔触和意境都记录着老人退休后对艺术的理解和对生活的感受。

据老人的家人回忆，北京奥运会那年，桑玉琴向有关部门捐赠了绘画作品《马到成功》。

走上广场，她喜欢跳舞、唱歌

除了工笔画和刺绣，退休后的桑玉琴好“动”、喜欢热闹，这与她伏案桌前的情景截然相反。

“打拳、唱歌、跳舞，我都喜欢。以前我召集大家跳广场舞、练太极拳、做大合唱，每种类型我们都去参加过比赛，每种比赛都获奖。合唱比赛，我们一直都是第一名。”老人笑呵呵地说，言语间满是自豪。

据桑玉琴的家人介绍，她跳广场舞时，正是这项娱乐活动刚在菏泽兴起的阶段，桑玉琴属于菏泽第一批跳广场舞的老年人。菏泽大剧院建好后开始举办演出，桑玉琴就跟一群老年人一起登上了大剧院的舞台。

“当时网络也没有特别流行，我先跟教广场舞的老师学，或者跟着电视上的视频学，学会了再去教大家。有了经验之后，给我一段音乐我就能自己编广场舞了。”桑玉琴说。

后来，我市开办了老年大学，桑玉琴主动向家人提出，自己要去老年大学学习。“就是想

学习、爱学习，选了工笔画和合唱类的课，我记得当时是每周二下午上课，我是第一批从老年大学毕业的学员。”桑玉琴说。

直到一年前，87岁的桑玉琴不再跳舞、唱歌，待在家里的时间更多了。她说，自己的生活过得很有规律，早上7时许起床，按时午休，饭后遛弯儿，刺绣时坐一段时间还会主动起身活动筋骨。

“其实我做饭的手艺也不错，以前年夜饭都是我张罗着做，后来年纪大了，家里人把这活儿全都接过去了，都是孩子们做。”

令桑玉琴老人欣慰的是，从小跟随她唱唱跳跳的小孙女，大学专业选了艺术类，并以此作为职业。

如今，桑玉琴老人仍然会在下午做刺绣，绣的仍然是菏泽的牡丹、风物，休息时她就坐下来，跟邻里聊聊家常，聊聊过去的事情。



健康提醒

“空巢”老人 秋季易患抑郁症

秋季气温变低，景象越来越萧条，容易引发抑郁症。患者常表现为心情不佳，认为生活没有意思，较为严重的会出现焦虑症状、精神迟滞。据悉，抑郁症老年人中“空巢”者居多。

诱发老人患病的主要原因有三点：首先是老伴去世，很多老人会出现明显的抑郁症症状；其次是退休，因“生活失去目标”而出现心理问题；最后，因为慢性疾病导致长期身体不适出现抑郁症的老人也较多，尤其是心血管病。

经时

老人腿疼 当心“心血管疾病”

70岁的黄大爷腿疼得厉害，一开始只是左腿有点麻，就没在意。结果从最初的腿麻、小腿发凉到双腿疼痛，发展到生活不能自理。去医院检查才发现是由下肢动脉硬化闭塞产生。

专家指出，出现这种情况一定要及时治疗，否则会出现下肢坏死、截肢的严重后果。另外，虽然患者的疼痛症状出现在腿部，但其实肩胛骨、胸部、下颌等部位的疼痛都可能是心血管疾病引起的，都要重视。

刘伟



桑玉琴老人在创作刺绣作品

征稿启事

莫道桑榆晚，为霞尚满天。为加强与中老年读者沟通交流，丰富中老年人的精神文化生活，展现当代中老年人的精神风貌，本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。我们期待着您与我们一起走进来，领略繁

花，分享快乐。投寄作品需要原创，要求如下：

- 文章体裁不限，字数要求在1200字以内。
- 摄影及书画、篆刻、剪纸等照片，像素要在300KB以上，并配备文字说明。
- 投稿邮箱：mdwb666@sina.com
- 来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息；同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。