

探访102岁老人余敬标的诗意生活——

# 云淡风轻处 百岁从容时



傍晚时分,余敬标坐在室外悠闲吹奏竖笛。



余敬标正在创作一幅国画。

清晨,市西苑医院家属区里,一位拄着拐杖的长者缓步而行;上午,屋内笔墨挥洒,一幅幅花鸟山水跃然纸上;傍晚,悠扬笛声随着落日余晖在庭院回荡……谁能想到,这位生活充满诗意的老人,已是102岁高龄,依然身体硬朗、思维敏捷。他,就是余敬标。

■文/记者 冰客 图/记者 吕世银

## 诗意晚年 兴趣滋养的精神世界

余敬标的晚年生活丰富多彩,充满诗意与活力。他兴趣广泛,诗词、书法、绘画、读书、旅游、音乐,样样精通。

“去年之前,父亲还经常打麻将。我们兄妹打麻将时,他就在旁边观战,不时指点一二。”余修竹笑着说。

2008年至2018年,子女们每年都会带着余敬标自驾游。从云南的苍山洱海,到内蒙古的广袤草原;从西藏的布达拉宫,到海南的天涯海角……处处都留下了他们的足迹。

每到一处,余敬标都会写下感受,赋诗作词。上千首诗词,记录着他对祖国大好河山的热爱,也展现出他深厚的文学功底。子女们将这些诗词整理成册,成为家族珍贵的精神财富。

如今,每天上午是余敬标的创作时间。他沉浸在绘画与诗词的世界里,花鸟在笔下灵动鲜活,山水在纸上意境深远。黄昏时分,他会坐在院子里,吹起竖笛。落日余晖洒在他身上,笛箫声随风飘荡,为静谧的傍晚增添一抹诗意。

“我喜欢住一楼,出门就是院子,能随时散步,看看花坛里的花草、菜园里的蔬菜,比住高楼大厦舒服多了。”余敬标对现在的生活环境十分满意。

余敬标用百年时光,诠释了豁达、自律与热爱的力量。他的人生,如同一首优美的诗篇,既有波澜壮阔的篇章,也有细腻动人的细节。百岁风华,不仅是他个人的荣耀,更为世人展现了一种积极向上、充满诗意的生活态度。

## 豁达人生 岁月沉淀的智慧光芒

5月16日下午,记者走进余敬标位于一楼的家,只见客厅墙上挂着一副书法对联“春为一岁首,梅占百花魁”。笔力苍劲,字体工整,很难想象这出自一位百岁老人之手。

余敬标的儿子余修竹介绍:“这是父亲自己编撰书写的,他一直保持着对书法和文学的热爱。”

另一侧墙壁上,一幅幅花鸟山水

画栩栩如生,牡丹娇艳欲滴,山水意境悠远,皆是余敬标的亲笔画作。

余修竹告诉记者,“父亲每天必看新闻联播,国际国内大事他都十分关注。他虽然年事已高,但始终保持着对世界的好奇心和热情。”

1923年12月8日,余敬标出生于竹溪县新洲镇三盛院村。幼时读私塾,为他打下深厚的文化基础。新中国

成立后,他投身教育战线,将自己的青春奉献给乡村教育事业。1959年,余敬标荣获竹溪县教育战线劳动模范称号,成为当地教育界的标杆人物。

“父亲热爱劳动,犁田耙地、肩挑背扛,样样在行。他一生豁达,总把困难看得云淡风轻。乐观向上的性格和良好的心态,是他长寿的秘诀。”余修竹说。

## 自律生活 健康长寿的基石

规律的作息和节制的饮食,是余敬标健康长寿的重要保障。

保姆刘安秀对老人的生活习惯了如指掌:“夏天早上6点多起床,冬天7点多,天气好就去院子里散步,每天出去两三次,至少走500步。早餐固定是软饼子、两个鸡蛋、一盘凉拌豆芽和一碗豆浆;午餐吃米饭、炒瘦肉,偶尔喝苞谷稀饭;晚餐则是一

个包子和一碗汤。”

“再好吃也不多吃,再好喝也不多喝,我只吃八成饱。”余敬标将饮食节制坚持到底。每隔半个月,余修竹都会特意去买一只甲鱼,为父亲增强营养。

谈及烟酒,余敬标笑着说:“年轻时抽烟,70岁就戒了;以前酒量不错,一斤酒不在话下,但95岁时把酒也戒

了。现在只喝绿茶。”正因长期坚持健康饮食,余敬标的体重始终稳定在52公斤。

此外,余敬标还自学医术,掌握了穴位按摩的技巧。每天早中晚3次,他都会雷打不动地进行按摩。数十年如一日的坚持,让他头脑清醒,思路清晰,血压、血糖、血脂等各项指标均保持正常。

## 家门口的“银发学堂”

# 郧阳区兴郧路社区解放路老年学校开班



新教室里,老年学员们翩翩起舞。

■文、图/记者 冰客

本报讯 5月23日上午,郧阳城区城关镇解放路原二建公司院内热闹非凡,兴郧路社区解放路老年学校正式开班,数十名老年学员走进崭新的教室,开启书法、绘画、舞蹈等课程的学习之旅。

老年教育是终身学习体系的重要组成部分,也是积极应对人口老龄化的关键举措。2023年,省委省政府启动基层老年学校建设三年行动计划,明确提出到2025年实现50%的乡镇(街道)和30%的村(社区)建有老年人学习场所。兴郧路社区解放路老年学校的成立正是

这一惠民政策的具体实践。

据悉,2024年郧阳区推进旧城改造期间,兴郧路社区积极协调,将城关镇解放路6号一处约600平方米的国有闲置房屋(原二建公司旧址)改建为老年学校及幸福食堂。如今,学校内党建室、器乐室、书画班、合唱班、舞蹈室、棋牌室、阅览室等功能区一应俱全,不仅满足了老年人多样化的学习娱乐需求,更为社区养老服务增添新动能。

走进宽敞明亮的教学区,书法教室里,老人们手持毛笔,专注临摹;舞蹈室内,学员们踏着节拍翩翩起舞;棋牌室中,棋盘上的“对弈”同样精彩。每位老

人脸上都洋溢着幸福的笑容。

“以前只能在室外活动,夏天晒、冬天冷,现在老年学校的条件太好了!”学员余素平兴奋地说。恒温舞蹈室、智能化设施、齐全的功能教室,不仅提升了学习体验,更为大家提供了提升文化素养、结交朋友的平台。“在这里,我们都是志同道合的同学,一定要让退休生活更加充实有意义。”余素平表示。

开班仪式上,市委老干部局副局长袁颖寄语老年学员:“老年学校是展示风采、实现价值的新舞台。希望大家在这里收获知识、友谊与快乐,让学习成为晚年生活的新风尚。”