

岁岁重阳，一脉孝情。本版三篇散文，从不同视角解读重阳意蕴。作者或以理性笔触阐释晚年生命价值，在一城一乡之间，写尽十堰大地敬老烟火与银发余热，或于稚子一言一行，看见孝道代代相传。重阳不止登高赏秋，更是敬老、惜情、传承善意。桑榆有光华，童心藏孝善，传统佳节的美好，就在这一辈辈的守望与践行之中。

——编者

桑榆自有清辉

■贾斯炜

孔子云：“六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”在中华文化的生命叙事里，老年从来不是落幕的黄昏，而是阅尽千帆、通透从容的新阶段。从陶渊明晚年的闲适，到姜子牙八十出山、孙思邈白首著《千金方》，华夏文明始终推崇“老有所为、老有所乐、老有所安”，从不将衰老等同于衰退。“人过七十古来稀”早已改写为“人过七十正寻常”。心理学将六十岁界定为老年期的起点，恰与传统“花甲之年”相呼应。卸下职场奔波与养育重担，老年人本应迎来最自由通透的黄金时光。

要理解这份生命优势，可借助卡特尔智力二元理论：人类智力分为流体智力与晶体智力。流体智力建立在生理机能之上，含记忆力、反应速度、思维敏捷度等，一般25至30岁达峰后逐渐下降，这正是老人健忘、反应变慢的原因；晶体智力则靠终身学习、生活历练、经验沉淀而成，涵盖人生阅历、处世格局、情绪调控、问题解决经验与人文素养，不随年龄衰退，反在岁月中持续累积，中老年人时抵达高峰。这揭示出老年最核心的生命价值，也正是老年人突破年龄局限、活出不老状态的底气。

生活中处处可见鲜活图景：退休农技专家把务农经验变成“移动课堂”；退休教师义务守护留守儿童；老干部组建银发调解队化解邻里矛盾。我们小区有位年过七旬的长者，腰间常年系着一红一蓝两根线绳——红色布袋装着速效救心丸，蓝色布袋记着物业、社区、派出所和附近医院的应急电话。他身体硬朗，却为邻里多备一分保障：“咱们小区老人多，保不齐有人突发不适，我多备一分，危急时刻就能派上用场。”这份守护已坚持十几年，派上过七八次用场。一抹鲜红是生命守护，一抹浅蓝是希望微光，正是长者晶体智力在日常生活中的落地：对风险的预判、对邻里的共情、长久坚持的定力。

现代社会，无数退休老人“再次上岗”，成为家庭

后盾、孙辈守护者。这份隔代照料既是传统温情的延续，也是晶体智力的现实落地。但如何平衡家庭责任与个人生活，消解晚年内耗，已成为重要人生课题，银龄行动恰好提供多元选择。荣格认为，人生前半生向外求索、依靠流体智力冲刺事业；后半生向内扎根、依托晶体智力沉淀升华。六十岁后流体智力自然退化，但人格心智、情绪智慧持续成熟。只要科学养护、积极调适，绝大多数老人能以持续生长的晶体智力弥补衰退，实现“身老而心不老，岁长而志不衰”。

学习新科技、解锁新技能，每一次学习都是对衰老的一次对抗。郧阳区林业局退休干部康帮辉从零学摄影、牵头成立老年摄影协会；老作家邓兴忠以九十多分考取心理咨询师资格——他们用行动证明，老年阶段最大的成长优势，就是晶体智力具备可持续性。

老年的意义在于圆满自我、温暖他人、传承初心。我曾陪伴一位被预言仅剩三个月生存期的七旬老者郝爹，通过口述整理半生经历、圆梦撰写回忆录，他在持续输出智慧中恐惧消散、身体好转，八十余岁依然精神矍铄，《做官四十年》顺利出版。这证明：晚年最好的养生是养心。

衰老是自然规律，流体智力衰退无人能逆转；但心态的年轻、生活的鲜活、精神的丰盈、智慧的精进，永远掌握在自己手中。六十岁不是终点，而是卸下重担、取悦自我、精进晶体智力的新起点。以传统文化润泽心境、以科学养生守护身体、以终身学习精进智慧。桑榆向晚，自有清辉。愿每一位长者打破年龄桎梏，看见沉淀在半生阅历中的生命光华，在从容舒展中活出属于自己的不老风华。

作者系湖北省作协会员

秋登重阳塔 乡品孝亲风

■梵灯

岁岁重阳，今又重阳。秋高气爽的十堰，风染层林，云淡天清。作为退休近四年的老城区居民，家邻凯旋大道，距人民公园咫尺之遥。每至重阳，我必携老伴登高望远，赴一场秋日与敬老的温柔之约。一城秋景、十里乡风，在登高揽胜与乡土烟火之间，读懂重阳独有的温情与底蕴。

人民公园的重阳塔，是十堰重阳文化的地标，也是我年年打卡的心头景致。这座矗立在长寿山顶的高塔，始建于重阳、落成于重阳，七十二米高、九层九檐的唐式风骨，搭配明清雅致彩绘，古朴雄浑，意蕴悠长。三百三十九级青石台阶蜿蜒向上，串联起一城秋色与千年孝道文脉。拾级而上，林间清风拂面，褪去尘世喧嚣，步步皆是悠然。登顶远眺，车城十堰尽收眼底，楼宇错落，秋山叠翠，满目清朗开阔。岁岁登临，不仅是践行重阳登高的传统习俗，更是退休之后静心释怀、感念岁月的最好仪式。塔影巍巍，承载着尊老敬老的城市底蕴，也藏着我与老伴岁岁相伴的秋日温情。

城市登高揽秋，乡村藏尽重阳烟火。退休至今，每逢重阳，单位都会邀请我们一众退休老干部重返郧阳区五峰乡，在乡土大地间，邂逅别样的重阳暖意与乡村振兴新貌。

乡韵最浓处，是敬老初心不变。重阳当日，安城沟村农民艺术团走进乡幸福院，一场“孝亲敬老”文艺汇演温情启幕，为百余位老人送上最真挚的节日祝福。这支由村民自发组建的艺术团，多年坚守重

阳敬老演出，让传统节日不再只是时序节点，而是扎根乡土的温情传承。

游览乡野，是观看演出前的重要行程。秋满山野，瓜熟稻香，马家山的万亩南瓜田，便是这个重阳最动人的乡土答卷。深秋暖阳遍洒山峦，金灿灿的南瓜垂挂藤蔓，圆滚滚的果实铺满山野，顺着山势绵延起伏，满目金黄，蔚为壮观。村民穿梭田间，采摘、分拣、装车，忙碌的身影勾勒出丰收图景。丰收的南瓜，既装点了深秋山野，更盘活了乡村土地资源，撑起村民的幸福生活。

品尝美味，放在演出落幕之后。重阳乡土滋味，离不开五峰乡地道的南瓜泡菜。新鲜采摘的金黄南瓜去皮切块、腌渍发酵，生出清爽脆嫩的独特口感。山野清风浸润，古法工艺加持，腌好的南瓜泡菜色泽鲜亮、酸香浓郁，解腻开胃、风味天然，是当地人重阳时节必不可少的特色风味。一桌乡土家宴，几碟自制泡菜，搭配本土菜籽油烹制的家常菜肴，藏着最质朴的家乡味，也盛满重阳团圆敬老的暖意。

一城登高怀远，一乡敬老情深。这个重阳，既有重阳塔下的秋韵雅致，又有乡村大地的烟火丰收，更有尊老敬老的脉脉温情。退休不褪色，余热亦生辉。作为老干部，我们见证乡土蜕变、城市成长，也将始终心怀感恩、坚守初心，常念乡情、常回家看看，为五峰乡乡村振兴、家乡发展建言献策，在岁月新程里，续写微光。

作者系湖北省作协会员

童心里的重阳

■金伟忠

农历重阳节前夕，刚上七年级的儿子放学回到家，肩上海包还没放下，便一头扎进厨房问我：“爸爸，咱们家有没有艾草啊？”我微微一愣。他说老师讲了，重阳节要插茱萸、饮菊花酒，还要孝老敬老。“要是找不到茱萸，艾草也行吧？”儿子不知所措地挠着头。

晚饭后，儿子便缠着我们问道：“爸爸妈妈，你们怎么做才算孝老敬老呢？”一旁的妻子放下碗筷轻声说道：“我们作为大人，如果有空闲的时间，要常回家去看看爷爷奶奶、外公外婆。如果没空回去的话，作为儿女的，也要给老人打电话问候一下。”儿子听完后，突然低下头轻声回应道：“可爷爷奶奶和外婆都不在了呀……”

儿子沉默了很久，小眉头拧得很紧，我以为他要说什么感伤的话，没想到他猛地抬起头，满脸微笑地看着我们说道：“爸爸妈妈，你们现在就是我要孝敬的老人啊！今天，请你们看看我是怎么表现的啊！”

还没等我们反应过来，只见儿子快步跑进厨房，踮着脚去取热水壶。烧水壶有些沉重，只见他两只小手抱着，先是小心翼翼地往盆里倒水，又用指尖试了试水的温度，接着又兑了些凉水进去。然后端到客厅，把我们的拖鞋摆正，仰头说道：“爸爸妈妈，我在这里提前祝你们节日快乐，现在请你们开始泡脚吧！”

在泡脚过程中，儿子乖巧地蹲下身，轮着用小手搓着我们的脚背，用力非常轻，像在擦一件很珍贵的瓷器一样。洗完，他搬了小凳子坐到妻子身后，攥着拳头忽上忽下、忽左忽右地捶背，边捶边问：“妈妈，重不重？”只见妻子闭着眼睛，脸上却绽放着无比的笑容。最后，儿子再次坐在沙发上，拍拍座垫说道：“爸妈请坐下，现在请听我给你们讲一个故事吧！”他讲的是语文课刚学的《陈情表》，讲到“臣无祖母，无以至今日”时，他停了停并小声补了句：“我也没有你们，无以至今日。”

这一刻，窗外的桂花余香尚存，香气偶尔漫溢进来。我和妻子相互望了望，心中豁然一亮，但都没有说话。我突然觉得，这个小小的、勉强够着灶台的孩子，其实什么都懂了。他不懂“重阳”的典故，但他知道——爱是烧一壶水，是洗一次脚，是捶一次背，是把老师讲的故事，认认真真讲给爸爸妈妈听。

夜深了，儿子早已熟睡了，小手还抱在头上。我将他抱到床上，听见他梦里嘟囔了一句什么。凑近去听竟是：“外公，我也想替您捶下背……”

原来，儿子早把“老人”放进了心里。重阳的菊香会淡、茱萸会凋，可一个孩子捧出的那颗滚烫的心，年年岁岁，岁岁年年，都不会凉的。

作者单位：湖北交投鄂西北高速公路运营管理有限公司

欢迎投稿 邮箱 sywbzw@163.com