

有人说，退休是人生的一道分水岭。有人选择含饴弄孙、安享清闲，也有人选择重新出发，活出另一种精彩。

海南就有这样一群“银发族”，他们告别了职场的忙碌，却未曾停下追梦的脚步——有人退休后拿起相机，与时间赛跑，为历史存档；有人笔耕不辍，用文字构筑精神家园；有人倾尽心力搭起戏台，为乡土文化续脉。

让老年人享有更加充实、更为丰富、更高质量的精神文化生活，是新时代养老事业的应有之义。近年来，海南在养老服务体系建设和持续发力，越来越多的老人过上“老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安”的幸福晚年。

一个个“我曾经苍老，如今风华正茂”的故事还在上演，这些故事诠释着同一个道理：年龄从不是追梦的阻碍，银发生活，同样可以“热辣滚烫”。

快门声响 为渐远的背影“留影”

1997年，作为军嫂，张江英随丈夫来到海南并定居。退休那年，张江英拿起了相机。起初只是为了记录志愿服务工作，但镜头对准琼崖纵队老战士的那一刻，她再也放不下来了。

“拍着拍着，我被他们的故事深深打动了。”张江英说，从2021年3月起，她决定系统性地为健在的琼纵老战士拍摄影像，深入挖掘红色故事。

拍摄过程并非一帆风顺。有的老战士住在偏远的山村，有的身体状况已不允许长时间面对镜头。张江英就一次次去，耐心地等，陪着老人聊天，听他们讲述那段烽火岁月。

在五指山一位老战士的家中，老人颤巍巍地翻出珍藏多年的勋章，穿上那身洗得发白的旧军装，在镜头前挺直了腰板。快门按下的瞬间，张江英的眼睛湿润了：“他们诉说着对党和国家的感情，让我觉得今天的幸福来之不易。”

每次拍摄时，她不仅为老战士拍下一张正面照，还为他们拍下许多生活照或录下一段讲述视频，“这些老战士都已步入耄耋、鲐背之年，许多人已年逾百岁，记录他们就是记录历史。”

有些老战士的家，张江英去过多次，渐渐与他们结下深情厚谊。一位老战士听说她要来，很早就嘱咐家里煮好饭菜；有些老战士见到她，会给她一个大大的拥抱；有些老战士刚与她分别，就念叨着“英姐下次什么时候来……”

从这些琼崖纵队老兵身上，张江英也学到了很多：做人简单纯粹，感情真挚热烈，信仰历久弥坚，以及岁月带不走的情怀和思念。

张江英还自费将自己拍摄的照片装裱起来送给老战士们。“一些老战士一辈子都没拍过一张像样的军装照，有些人看到相片，忍不住潸然泪下。”张江英说，那一刻，她觉得拍摄过程不管多苦多累都值得。

几年间，张江英累计为120位琼崖纵队老战士拍摄了影像资料，摄影作品《致敬琼崖老战士》获得了第五届海南省南海文艺奖。面对荣誉，她看得很淡：“比起那些老战士，我做的微不足道。”

如今，63岁的张江英依然背着相机穿梭在海南的大街小巷。她常说：“莫道桑榆晚，为霞尚满天。能在晚年发展自己的兴趣，为社会发挥余热，这就是我对幸福最好的解读。”

墨香氤氲 为晚年的岁月“作序”

阅读与创作是周龙蛟一生的兴趣。

周龙蛟是海口人。他的文学之路，始于12岁。那年，他抱着试试的心态向媒体投去一篇讽刺小品文，竟如愿发表。这份鼓励点燃了他的文学梦，此后数十年，他坚持“读万卷书，行万里路”，一边体验生活，一边积累素材，一边进行创作。

2002年，周龙蛟退休，终于有了大量时间创作，实现了当作家的夙愿。电脑不熟练，就用手写，稿件投向多家老年报刊。他创作了“夕阳三部曲”——《夕照赠言》《桑榆絮语》《暮岁闲谭》。其中，长篇专著《夕照赠言》耗时3年、共21万字，分为“老者体悟”“健康养生”“人物故事”等7个板块，既有个人感悟，也有社会热点解读和名人故事。

周龙蛟认为，写作能言之有物，离不开阅历的积淀。步入老年后，他对社会现实见解渐深，便“将一生所见、所闻、所经、所悟融于笔端”。

2005年，《海南老年》创刊，两年后周龙蛟受聘出任第二任总编辑。他每天工作半天，设计栏目、修改文稿、审核校对。面对来稿不足的问题，他还每年组织通讯

员学习班，激发老年作者的写作兴趣。2013年，《海南老年》获评全国老年体育优秀刊物。2023年，周龙蛟因年事高辞去总编辑职务。

不过，笔耕不辍的周龙蛟并未止步。近年来，他又推出一部20万字的散文集《名人轶事探微》，读者反响热烈，认为比此前作品更见功力、更耐品读。

这些年，周龙蛟累计有上百篇杂文见诸报刊，出版长篇小说《升华与沉沦》，并改编成电视连续剧《椰海沉浮》，还有人物传略《军号嘹亮》等。此外，他应有关部门的需求，先后创作《争夺》《风雨炼红心》《姐弟俩》《暗流涌动》等四部现代琼剧。

周龙蛟今年84岁了。有人不解他为何不轻养养老，周龙蛟却认为，老人若完全闲散，便会丧失志趣，孤寂和疾病反会找上门。

“文学欣赏和创作实践，是我的最大爱好和兴趣，它帮助我构建唯美的精神家园，让我的思想灵魂在艺术的空间飞扬，使我的生活过得极其充实，非常有趣，而且有意义。”周龙蛟说。

锣鼓铿锵 为乡土的文化“续脉”

莫明裕是定安县电影公司的退休职工，虽非琼剧科班出身，但在定安土生土长的他，对这门乡土艺术非常着迷。台上，他能唱老生和丑角；台下，他调音响、做录音剪辑，把民间琼剧同乐会这支小小的团队打理得有模有样。

十多年前，眼见琼剧戏迷只能在街头巷尾自娱自乐，莫明裕便与几位朋友在政府有关部门的帮助下，成立了定安县民间琼剧同乐会。从2008年至今，除了恶劣天气外，演出几乎从未间断，累计免费惠民演出一千多场，观众逾三十万人次。有时送戏下乡，有些小村没有舞台，他们便在球场中、祠堂前拉开场子就唱；没有专用车辆，队员们就开自家车，一趟又一趟地把戏送到百姓家门口。

团队经费不足，莫明裕就把自己逼成“多面手”。他跟着行家苦练表演基本功，还自掏腰包购买相机和电脑，自学乐曲剪辑、文档编排和页面装饰。同乐会演出的几十出折子戏，伴奏全由他一手录制完成。

2016年，同乐会争取到政府支持，送

戏下乡的步子迈得更大了。莫明裕的日程被填得满满当当：白天排练，傍晚赶到村里搭台、调设备，演完再摸黑收拾归家，常常忙到凌晨一两点。

莫明裕不仅自己演、自己干，还动起了创作的念头。近年来，他尝试创作现代小戏，把身边的故事搬上舞台。《父子竞争当“村官”》荣获省级比赛奖项，《圆梦路上》《拆不拆》《家风》《脱贫路开并蒂花》等一批新戏，接地气、有人情味，每演一场都能赢得满堂彩。他说，光唱“老戏”不行，琼剧也得跟上时代。

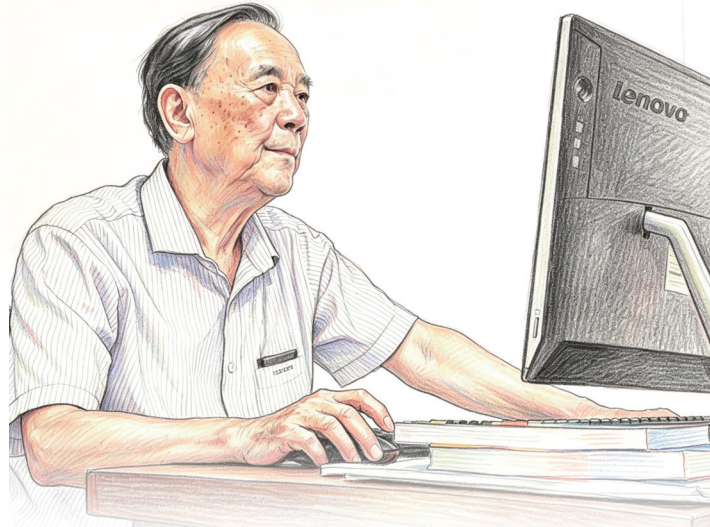
莫明裕的热心肠远不止于自家团队。各地爱好者来同乐会剧场演出，他场场义务服务，帮着张罗音响、调试灯光，从不喊累。

2016年，在县旅文局帮助下，全县其余九个镇相继成立琼剧同乐会。这些草根班子虽不专业，却真正走进了乡村。

有人问他，七十多岁了还折腾什么？他哈哈一笑，嘴上念叨“干不动了”，可只要演出任务一来，他总是出现在现场，浑身是劲。



张江英(图左)。受访者提供



周龙蛟。 海南日报全媒体记者 袁琛 摄



莫明裕。 受访者提供

本版AI绘图/孙发强

海南部分老年大学

海南省老年大学

地址：海口市美兰区文联路18号(校本部)
课程：书法、国画、声乐、舞蹈、模特、钢琴、摄影、诗词、太极等

三亚市老年大学(总校)

地址：三亚市吉阳区河东路200号
课程：声乐、舞蹈、模特、烘焙、黎锦非遗、手机摄影、瑜伽、心理康养

海口市老年大学

地址：海口市龙华区龙昆北路8号
课程：文艺、书画、康养、数码类
(蔡佳倩 辑)

链接

海南这些林荫道 每一条都有故事

■ 海南日报全媒体记者 孙慧 实习生 吴俊

城市的清凉，很多时候来自街边一片片浓荫。一条条林荫道，不只是通行的街道，更是城市的温柔肌理。雨树叙说着侨乡乡愁，椰林见证滨海变迁，香樟承载山城文脉。一棵棵大树扎根热土，枝叶岁岁生长，把岁月变迁、人间烟火与文化记忆，悄悄藏进街巷的绿意之中。

日前，海南启动“清凉有道——寻找群众喜爱的林荫道”征集活动，邀请市民游客发现身边的林荫之美，拍下林荫道的动人瞬间，探寻道路背后树木与城市的过往。

雨树叠翠：中原古镇的南洋乡愁荫影

走进琼海市中原镇，最动人的风景，莫过于贯穿镇区主干道、连绵数里的雨树林荫隧道。这些已有40多年的雨树，树冠宽阔如巨伞，两侧树冠交相合拢，形成绵延的绿色拱廊，为街道提供非常好的遮荫效果，驱散了夏日酷暑的炎热。

到了七八月份的雨季，空气潮湿，雨树的树干上爬满了蕨类、苔藓等寄生植物，远看如同穿上了“绿毛衣”或垂挂着绿色门帘，形成了罕见的“藤萝雨树”景观，吸引着来自五湖四海的游客前来中原镇，惊叹于这大自然的奇观。

对于中原镇的居民而言，雨树承载着独特的家乡记忆。雨树本是产自于南洋，在20世纪80年代初，当地侨胞将其引种回乡，寄寓南洋谋生的异乡记忆。40年光阴荏苒，当初的小小树苗，已经长成了参天大树。三百余株雨树整齐排列在道路两侧，枝干舒展、枝叶交错，在空中相拥交织，构筑起一条完整密闭的绿色穹顶。

穿行雨树林荫之下，燥热瞬间被隔绝，裹挟着草木的清新与街边南洋咖啡、老茶的醇厚香气。道路两旁，复古雅致的南洋骑楼依路而建，米白、浅黄的墙面搭配雕花窗棂、悬空阳台，古朴精巧的建筑掩映在浓荫绿意之中，红灯笼点缀街巷，一步一景，皆是南洋风情与本土烟火的完美交融。

成片扎根于此的雨树，是归国华侨带回的跨越山海的馈赠，也是这座小镇最独特的生态印记与情感寄托。

椰影逐浪：滨海大道的椰城绿廊长歌

如果说中原镇的雨树是藏于古镇的温柔乡愁，那么海口滨海大道的椰树林荫，便是椰城海口最鲜明、最动人的城市名片。

这条依海而建的城市主干道，西起西海岸，东至万绿园，绵延二十余公里，万余株椰子树沿海岸线整齐排布，临海而立、迎风生长，形成国内独一无二的海岸椰林长廊，城海相拥，椰风摇曳，定义了专属海口的诗意与浪漫。

椰子树是海南的省树，是海岛坚韧不拔、向阳而生的精神象征。海口、文昌、琼海、万宁、儋州等多个城市的主干道上，成排的椰子树成为一道独特风景线。椰城海口，椰子树的身影更是随处可见，滨海大道、龙昆南路、龙昆北路、国兴大道等主干道的椰子树修长挺拔，不蔓不枝，羽状枝叶轻盈舒展，常年迎风起舞。

滨海大道上的椰子树更是自成风景。湛蓝大海、澄澈天空与青翠椰林相映成趣，海浪逐沙，椰影婆娑，海风携着淡淡的椰香与海水的清润，扑面而来，治愈人心。整条滨海大道绿树成荫、步步是景，骑行道、步行道、观景台隐匿于椰林之中，成为海口市民休闲健身、游客观海揽胜的绝佳去处。

多年来，这片海岸椰林见证着海口的城市迭代，从昔日的滨海荒滩，到如今的现代化滨海都市，城市楼宇拔地而起，交通路网四通八达，唯有两岸椰林岁岁常青、始终坚守，静静守护着这座海滨城市的烟火与温柔。

香樟含韵：三月三大道的山海文脉

群山怀抱中的五指山，与滨海城市海口又是不一样的风景。尤其是位于五指山市城区核心主干道三月三大道，以黎苗传统盛典命名，道路两侧连片栽种高大香樟与桃花心木，林木相向而生、枝叶交错相拥，构筑起一条林荫长廊，藏着雨林山城的生态之美与黎苗文脉的悠远底蕴。

三月三，是黎族同胞们的重要节日，以特殊节日来命名城区的这条主干道，可见当地市民对本地文化遗产的重视。每年的“三月三”节庆活动期间，三月三大道上会有黎族同胞巡游活动，他们身着民族服装，载歌载舞，沿着三月三大道一路巡游，让当地市民游客一同感受黎族文化的源远流长，共享节日的喜悦。

8月的五指山，暑气尚未完全褪去。三月三大道两侧，数十米高的香樟树整齐排列，浓密树冠相连成片，遮蔽整条道路上空，隔绝山林暑气与城市喧嚣。行走林荫之下，枝叶层层叠叠，绿意浓郁深沉，微风拂过，樟香袅袅，沁人心脾，让人瞬间静心安神，尽享雨林山城的悠然惬意。

到了春秋时节，三月三大道则会出现一派冷暖交织的景象，一侧鲜翠新叶、一侧金黄落叶，一条街上呈现出两个季节，仿佛穿越时空，让市民游客感受着季节更替带来的奇妙美景。

在海南，林荫道从来不止是简单的行道绿化，它是人与自然对话的载体，也是岁月留存下来的城市记忆库。海岛上还有许许多多林荫街巷散落在城镇各处，榕树、凤凰木、榄仁树错落生长，每一条道路，都沉淀着独属于一方土地的过往，等待人们慢慢驻足品味。



万宁市兴隆镇林荫道。 陈哲先 摄