

37岁丧偶独自把女儿拉扯大  
79岁说服女儿过候鸟生活  
86岁不甘心宅家当“囚鸟”

## 90岁从零开始学钢琴 孙奶奶创造了老年大学新纪录

□本报记者 董琳

当你还在纠结现在学习一项新技能会不会太晚时，一位90岁的老人已经完成了哈老年大学钢琴班速成初级班一学期的网课，并且能够双手弹奏网红歌曲《你笑起来真好看》。这位老人就是孙秀明奶奶。孙奶奶第一次接触钢琴时已经90岁了，在短短四个月的网课中，她从零基础开始，认真记笔记、反复看录课、每天坚持练习、按时交作业。尽管她的弹奏仍显生涩，但她沉浸在音乐中专注而享受的神情，仿佛在告诉我们，老人也可以把日子过得出很多种可能。



伙伴一起唱歌、跳舞、打太极拳，生活过得十分充实。

随着年纪的增长，能与孙奶奶结伴同行的人逐渐减少。2017年那个冬天，85岁的孙奶奶在三亚突发脑溢血，情况危急不得不在当地动了手术，直到一年后才彻底康复。从那以后，小女儿便将孙奶奶接来与自己同住，照顾她的衣食起居。因为不放心她独自出门，女儿们每周都会轮流带着妈妈出去一次，其余的时间便不让她下楼。

曾经的“候鸟”变成了“囚鸟”，孙奶奶很是不习惯，只好每天在家里的客厅溜达。不过，孙奶奶表示，她能理解女儿们的做法，也很体谅她们，“如果我自己出去摔个跟头或是磕了碰了啥的，就得要孩子们来照顾，人家要上班，还有自己的孩子要照顾，我不能添那个麻烦。”于是，孙奶奶听话地呆在家，开始自己给自己安排事儿，一天到晚也是没有闲着的时候。

### 01 前半生献给孩子 退休后享受生活

孙奶奶和钢琴，原本并没有太多的交集。37岁守寡的她独自养育4个女儿，直到1992年所有女儿都长大成人，她把一个女人最美好的年华，都奉献给了孩子。

退休以后，女儿们主动帮孙奶奶找了位老伴儿，老两口一起参加活动，一起游山玩水，一起上老年人大学，一起去三亚当候鸟，幸福地生活了近20年。然而2010年，老伴儿还是先一步离开了她。此时孙奶奶已经79岁，女儿们有心把她留在身边照顾，但是身体硬朗的孙奶奶并不想过早地过上这种生活。于是她说服女儿，同意她与几个年纪相仿的老姐妹结伴，还像从前一样每年去三亚过冬。在三亚的养老院，她一住就是半年，每天与天南海北的老

### 02 养生经与时俱进 跟着网红练腿脚

采访中，记者发现孙奶奶说起话来中气十足，于是问她是不是有什么养生秘籍。孙奶奶想了一下，只说了一句：“我就是闲不住。”但其实孙奶奶的养生经已经融入生活，她的好习惯、好心态都非常值得老年人学习。

在早年去三亚过冬的时候，孙奶奶就非常注意保护身体，每年从三亚回到哈尔滨，都要在中间城市小住一两个月，她说这是为了让身体过渡一下，避免突然变换环境给身体带来不适。

自从不去三亚后，居家的时间多了，运动变少了，孙奶奶知道“人老先老腿”，就开始忙着各种练腿。最基础的是走步，无论是出门走还是在家里的客厅

走，都要保证时间和步数。有时她也会拿出原来从书报杂志上剪下来的小科普学着锻炼。不过，孙奶奶说：“那些已经过时了，都被我扔到了一边了，现在网络多发达啊，直播、小视频都有，我现在常跟着网红练习腿脚。”除了适当的练腿脚外，孙奶奶还有一个坚持了十几年的运动——八段锦，每天必须练一段。对于90岁的孙奶奶来说，每天这些运动量已经足够了，而剩下的时间她也不休息，还要照顾一下自己的小菜园。

小菜园其实就是孙奶奶在阳台上用泡沫箱种的一株辣椒、两棵黄瓜、一些小青菜……孙奶奶说，其实不指望够吃，只要看着上面的果实一天一天成熟，心里就特别高兴，采摘的时候更是有了一种说不出的成就感。

### 03 一段伴奏触动心弦 90岁开始学习钢琴

最近两年，孙奶奶出门的机会更少了，原来参加的一些老年活动全部都取消了，她时常怀念起曾经与老姐妹们一起参加各种活动的情景。只是大家年纪都大了，有的住进养老院，她们见不了面就每天用手机微信联络。

孙奶奶说，现在的手机功能多，网络也发达，她每天早上务必用手机看看新闻，翻翻朋友圈，与微信里的老友问候一下、唠唠家常。有一次，她与之之前在三亚认识的老姐妹聊起当年在海边唱歌的情形，她翻出歌谱想唱两句，可是一张口却发现已经找不到调了。这时老姐妹给她发来当初录的视频，跟着钢琴伴奏，孙奶奶一下就找到了当初的感觉，跟着伴奏唱起了歌，心情顿时好了起来。

事后，孙奶奶经常听这段钢琴伴奏，渐渐地冒出了想学钢琴的想法，她

想学会弹琴，为自己伴奏，这样以前学的歌就不会忘记了。今年年初，哈尔滨老年人大学网上钢琴班招生，孙奶奶毫不犹豫地报了名。2月28日正式开课，她是班级里年纪最大的学生，也是最努力的学生。

哈尔滨老年人大学教研处副处长兼器乐系主任姜金屏是这期网课的老师，尽管一直是线上授课，没有与学生线下见面，但姜金屏老师对孙奶奶这个最年长的学生依然印象深刻。姜金屏说：“在学籍上看到是孙奶奶是1932年生人，我一算已经90岁了，虽然我的学生都是老年人，但这么大年纪的初学者还是第一个。从手指和大脑应用的功能上来看，她需要比其他年龄段的学员更用功、更刻苦才能达到更好的学习效果。不过，这位老同志上课出勤率特别好，网课上也与我互动，按时交作业，从作业质量上看得出是下了功夫的，五线谱记得很扎实，弹奏能按照我的要求去做，手形和手指弯曲的位置比较标准。”一个学期的课程结束，孙奶奶已经可以双手弹奏网红歌曲《你笑起来真好看》。如今，孙奶奶依旧经常回看录课，翻阅笔记，每天保证半个小时的练琴时间。

### 记者手记

#### 生命有很多可能性

采访孙秀明老人，记者最大的感受是，她除了拥有活到老学到老的品质以外，对待人生的态度也是充满智慧。命运的打击她勇敢面对，迟来的幸福她欣然接纳，儿女的约束她温柔体谅，暮年的生活也被她过得丰富多彩。她说：“不管处在什么年纪，人生都有很多可能性。就因为一切皆有可能，所以我们才要珍爱生命，热爱生活，享受每一天。”