

# 乔建生：多才多艺的“银尚达人”



## 阅读提示：

“花样爷爷时尚奶奶”栏目已经推出2期，谢谢读者朋友们热情点赞。“花样年华”不只是年轻人的专利，它同样属于阳光、积极、向上的银龄一族。今天，我们推出一位“花样爷爷”的故事，看他怎样走出“退休综合征”的困境，如何摘下了“银尚达人”的荣誉。

□ 记者 吴启珍/文 陈炜/图

走上京剧舞台，他是阴险多疑的“刁德一”；在白云山脚，他打开册本，诵读一首《再别康桥》，深情款款；在很多活动现场，他拿起相机，定格美好瞬间；每天早晨，他在自家小院练习太极拳，气定神闲。

这就是68岁乔建生的“花样”生活，多才多艺的他，积极投身各项活动，让自己的退休生活过得有声有色。

## 积极乐观 拥抱美好生活

去年年底，在省老干部局主办的“银尚达人”评选中，乔建生光荣上榜。“银尚达人”评选的条件是心态阳光、积极向上；紧跟时代步伐、顺应发展潮流；在某个领域有较为突出的特长；发挥优势积极增添正能量，有一定的社会影响力。而这些，也正是乔建生个人的最好写照。

他生于1952年，父亲是一名南下干部。17岁时，他跟随父亲来到丽水，此后一直在丽汽集团工作直到退休。退休前，他的职务是丽汽集团离退休干部管理委员会主任，为单位600多位离退休干部服务。

虽然一直和离退休干部打交道，和“退休”并不陌生，但2012年当他自己退休时，他还是受到了“退休综合征”的困扰。“工作的时候一直很忙，退休了突然闲下来之后，不知道该干什么了，心里感到空落落的。”乔建生说，退休后的一年多时间里，他几乎每天都待在家里，情绪很失落。而且，由于经常久坐，身体开始向他“报警”——一次体检时，他被查出患有颈椎病、颈动脉血管狭窄等疾病。

面对这样的结果，乔建生想，不能再这样“宅”在家里了。走出家门，能做什么呢？这时，他想起了自己的一些爱好。从年轻时起，他就很喜欢京剧，平时在家经常听，有时也跟着学。所以，他抱着尝试的态度，加入了丽水京剧票友联谊会。

在联谊会里，既有普通京剧爱好者，还有专业京剧演员，氛围很好。在这里，乔建生找到了唱京剧的乐趣。2015年，他还第一次登上了舞台演出。此后，他们每年都要参加各种文艺汇演以及送戏下乡等活动。也就是在这段时间，他重拾了摄影、朗诵这些爱好，还积极参加志愿活动，生活重新变得多姿多彩。

乔建生笑言，在这段时间里，全靠这么多爱好让他“渡劫”成功。“最重要的，就是要走出家门，积极主动去追求生活的乐趣。”他说。

## 甘于奉献 为他人创造快乐

开始参加各种活动之后，乔建生变得忙碌起来。最多的时候，他一天要参加两三个活动，日子过得很充实。在享受了这些活动带给他的乐趣之后，他也开始去搭建平台，组织策划一些活动，把快乐分享给更多的老年人。



扫码抖音二维码  
看乔建生精彩视频



## 人物小档案

乔建生，68岁，丽汽集团退休职工。乐活宣言：“这个时代，给老年人提供了这么多机会、这么多平台，让晚年生活可以那么丰富多彩。我们要做的就是，走出家门，去拥抱时代给予的美好生活，不辜负夕阳下的每一寸光阴。”



“都说我有很多才艺，其实我觉得自己最拿得出手的‘手艺’，就是组织活动。”乔建生说，他退休前，经常要给老干部们组织各种各样的活动，所以在这方面已经是轻车熟路。一个活动，从策划、组织、开展再到后期宣传，他几乎一个人就能完成。

以处州晚报的“丽水朗读团线下活动”为例。作为主要的服务志愿者，他除了负责组织报名、摄影等工作，活动结束后还会将活动情况制作成美篇，和所有成员分享。正是由于他无私奉献的精神，大家都亲切地叫他一声“乔大哥”。

作为丽水市老干部志愿者的一员，他还在丽水创建国家卫生城市和国家文明城

市的过程中，多次组织并参加志愿服务活动，为城市文明增光添彩。最近，他还积极参与并组织垃圾分类宣传，主持编写了垃圾分类兑换活动方案，撰写垃圾分类专题报道5篇，使居民深入了解垃圾分类的意义，有效提升了市民对生活垃圾分类减量的知晓度、认同度、参与度。在参与这些活动的过程中，老年志愿者们也收获了帮助别人的快乐。

乔建生说，相比于他们父母一辈，这个社会为老年人提供了更多平台，让他们有机会追求自己想要的生活。现在，他已经找到了自己的幸福，也很愿意去和别人分享。他也希望能有更多的老年人走出家门，去感受这个美好的时代，去享受五彩缤纷的晚年生活。