

退休生活秀



生活多彩 晚年愉快

我是2014年2月从单位退休的,那时我60岁,到今年,我已经退休5年了。退休后,我认为要好好享受一下属于自己的生活,年轻时每天都要上班,像陀螺一样忙乎着,感觉时间根本不属于自己,直到退休了,生活的掌控权才真正回到自己的手里。

自从退休后,我就给自己制定了一张“作息时间表”,并将其贴在卧室墙壁上,用来指导我的日常生活:每天早晨6点准时起床,洗脸、刷牙完毕后,就到小区附近的小路上散步,一去一回大概个把小时——有时,我还会到附近的公园里打一打太极拳;8点回家吃早餐,之后,坐在家看看报纸、杂志,我除了订阅本市的日报之外,还订阅了《中国老年报》《大众卫生报》等多份与老年人有关的报刊,每年花费达1600余元;到了上午10点,就是我在网上“漫游”的时间啦;中午12点,吃午饭(午饭由老婆做,不需要我动手);吃过午饭,在床上睡个午觉,下午1点左右起床,再去离家不远的文化宫跟那些街坊们打打麻将,麻将最多打3个小时,回家路上顺道去菜市场买菜;晚上6点钟,儿子、媳妇都下班回家了,7点一家人围在一起吃晚饭;大约8点左右洗个澡,帮老婆收拾一下家务;10点打开电视看看中央电视台的“晚间新闻”和我们市电视台的“地方联播”;12点准时上床睡觉——我的一天就是这样度过的。

当然,这也不是绝对的,有时也会作一些更改——反正一条,那就是自己想干什么就干什么。总而言之,我的退休生活是在“兴趣”的支配下进行的。2016年4月中旬,我同老婆去逛超市,回来时经过“西区人民广场”(离我家不远,最多就300米),看见有好多老人,男男女女,他们都在广场上唱歌、跳舞,我觉得很有意思,此后每过一天或者两天,我也到那里去唱、去跳。开始我不会,但去

的回数一多,我就会了,并且还有那些“老伙伴”帮教,使我进步很快、很大。2017年10月,国庆节期间,我们市开展了一次老年人歌舞比赛活动,我作为我们街道的选手参加,获得了第三名的好成绩,市长还给我颁了奖。

2018年5月上旬,我萌生了去外地旅游的念头,我的儿子和媳妇都很支持我,于是我带着老伴游览了北京、内蒙古、宁夏、新疆、青海等多地的名胜景点,花费大约三万五千多元。这些钱,我觉得花得很值:因为钱揣在兜里得不到精神上的享受,而旅游带给我们的是一种无与伦比的快乐。去外地旅游,看了那么多美景,我想把这份愉快介绍给更多的人,因此开始用文字记录属于自己的“游记”,并投稿到报社。目前,我写的“旅游记”共有34篇,其中已有16篇在《中国旅游报》等报刊杂志上刊发。文章发表后,我收到了样报样刊,还有稿费,这让我们一家人都非常高兴,我的儿子说:“想不到我的爸爸晚年竟然还当上了作家!”

我有一个计划,在2019年的下半年再去旅游一次,这次准备去西藏、云南、贵州、广西等地方,争取再发表十四五篇“游记”,这样就有30多篇,字数大约有2万多,等到2020年或者2021年出版一本书——我想好了,有梦想就会有行动,我会努力的。

现在,有不少老人退休后都感到很苦闷,在家中整天不是“坐”,就是“睡”,再不就是“唉唉唉”地叹息。这里,我想对这些老伙伴们说的是:其实你完全不必那样!人到晚年,并不是秋天原野上的一根枯草,你完全可以做春天一枝破土而出的竹笋。我今年65岁,是一个名副其实的老年人。但,我的心态、我的精神面貌并没有老。我每天都过得很愉快,“丰富多彩”这个词用在我的身上是很贴切的,一点儿也不虚夸。

广东 郑名富

人生感悟

心灯

我今年67岁,现已是退休人群中的一员。经历了青年时期的热血,中年时期的奋斗,退休后的我,回顾这几十年的生活,心中自有许多感悟。每个人都可能与幸福欣喜相逢,也可能与痛苦不期而遇。请将一缕岁月妥帖地安放,或悲或喜;请将一杯沧桑静静地收藏,或浓或淡。

有时人生多了几道坎,那不一定是坏事,因为你毕竟欣赏了沿途的风景。很多人或事,经历过了心就坚强了;很多沟或坎,跨越过了心就豁达了。学会浅行,深深领悟;学会释重,静静飞翔。习惯沉默,让心倾听;习惯回眸,让心领悟;习惯微笑,让心从容。

岁月若水,走过才知深浅。再苦也要微笑,让心学会轻松;再痛也要坚强,让梦洒满阳光。苦了,才懂得满足;败了,才珍惜成功;错了,才知道后悔;烦了,才理解宽容。人生总会有许多的不完美,但无论如何,都需要给自己一片天空,学会飞翔;给自己一个角落,学会遗忘;给自己一方空间,学会成长。

生活免不了烦恼,难就难在能够在烦恼里仰望幸福。学着做一朵优雅的莲吧,经历沧桑,静默成一湖恬静,入泥三分,出水三分,剩下的四分是高傲的灵魂。

时常给自己一个回眸的机会,明明白白,清清楚楚。人生很多时候,走过、累过、哭过、笑过,才会成长。时常给自己一方瞭望的天空,寻寻觅觅,找准方向。温暖过、悲伤过、寂寞过、繁华过,才叫品尝。

泊一盏心灯,默默领悟;抚一曲丝弦,静静倾听。在葱茏的岁月里,悠然地前行。

湖南 悠泉



祖孙乐

怎么交待

傍晚,我带着孙女散步,不一会儿就将她落在后面,小孙女着急地喊:“爷爷,等一下,我跟不上了!”

我边走边扭头呼唤:“宝宝加油,快跑啊!”

孙女加快脚步,气喘吁吁地跑到我身边说:“爷爷,你要是把我弄丢了,看你回去怎么交待?”

重庆 陈世渝

老人推拿按摩需谨慎

73岁的张大爷患高血压、高血脂很多年了,最近去医院检查,发现颈动脉有斑块,血管已明显狭窄,医生建议他做介入手术,但他坚决拒绝。他听街坊说经常做推拿按摩可活血化瘀,慢慢消除颈动脉斑块。于是,张大爷来到街边的一家按摩店,再三叮嘱按摩师给他好好按摩颈部。没想到几天后,张大爷突然出现头晕、一侧肢体无力、言语不清,在医院被诊断为急性脑中风。幸好抢救及时,最终转危为安。这都是张大爷擅自去外面做推拿按摩惹下的大祸。

火箭军特色医学中心骨科副主任医师王长江说,老年人通常“三高”病史较长,颈内动脉大多存在动脉粥样硬化。如果随便推拿颈部,容易造成硬化斑块脱落,进而随血液进入颅内,堵塞颅内血管引发脑中风。老年人(尤其患有“三高”的老年人)千万不要随意去街边小巷做推拿按摩,平时运动颈部也不能太剧烈,少做甩头、摇头动作。如果腰颈肩腿疼痛,一定要去正规医院骨科、疼痛科或老年科就诊,进行专业检查后,请有行医资质的专业按摩师或推拿师进行操作。去医院做推拿按摩,不宜饱腹,最好在饭后30分钟进行。

此外,近几年,随着网购电商平台增多,各种自动按摩器、按摩椅等成为很多老年人的“保健神器”。虽然操作简便实用,但年纪较大的老年人本身就有骨质疏松或多种基础疾病,被按摩椅按过后可能会使病情更加严重,出现骨折、关节错位等现象。所以,腰颈背不好的老人,如果长期疼痛一定要及早去正规医院就医,不要随便使用按摩椅。

王长江说,根据临床经验和观察,有7类人不适合做推拿按摩:1.急性脊柱损伤伴有脊髓炎症状的患者;2.急性软组织损伤且局部肿胀严重的患者(如急性脚扭伤);3.有骨关节或软组织肿瘤的患者;4.骨关节结核、骨髓炎、老年性骨质疏松症等骨病患者;5.有严重心、脑、肺病患者;6.局部有皮肤破损或皮肤病的患者;7.各种肘关节疾病及腰椎间盘突出症急性期的患者。

北京 莫鹏