

■退休生活秀

老安的退休生活心得录

有人说,退休后是人生另一段美好生活的开始。同事老安幸福的退休生活,给了这句话一个很好的诠释。

老安退休后,依然心态平和,起居有时。我常在陶然亭公园遇见他,穿一身得体的休闲装,腰背挺拔,身材有型。用“过得舒心,玩得畅快,活得优雅”形容他,恰当不过。那天空闲,我去拜访老安。一进屋,就闻到花木散发出的清新香气,桌上整齐地摆着笔墨纸砚,书橱里装满各种书籍,房子不大,却是温馨宜人。“我不抽烟,咱们喝点茶吧。”老安招呼我坐下,边沏茶边说。

谈话间,自然就说到退休后的生活。老安微笑着说:“我喜欢退休后的生活,无拘无束,自由自在,感觉非常幸福和快乐。”这个话题,让老安滔滔不绝,兴奋不已。下面是他的心得体会,我记录了下来,希望能给退休的朋友们一点启示。

他说,退休后要把健康放在第一位。这是个认识问题,没有健康,啥也没有。现在人们都说,健康是1,财产、地位、名誉等等都是0。这话说得好,没有健康的身体,

什么也没有。老安退休后,在膳食上一直保持荤素搭配,营养均衡,并科学适度地锻炼身体。基本做到医生提倡的“管住嘴,迈开腿,戒烟限酒”的养生理念。关于锻炼身体,老安每天以走路为主,一天走约5000~7000步,步伐要稍快些。

老安强调,退休后根据自身条件培养爱好很重要,如书画、歌舞、写作、养花种草……“我的主要爱好就是书法和读书,每天都练习1个小时书法,读一两个小时的书报。”说着,他从抽屉里拿出一沓红色的证书——这是老安几年来参加市里的书法比赛得到的获奖证书。老安说,有了爱好,就能专心致志,心态平和,每天感觉非常充实,不会觉得寂寞,更没闲心胡思乱想。

“退休后,别人说我与在职时一样,说话依然风趣,谈吐文雅。这就要求自己与时俱进,即便是退休了,仍要多读书,读好书。宋代苏轼诗云,‘腹有诗书气自华’。唯有读书,才能让自己成为一个有修养,有学识,有魅力的人。这样,你说出来的话才会令人如沐春风,受益匪浅。同时,你的优雅气



质也会感染周围的人。”老安接着说,退休后还应着装得体,因为好的精神面貌与得体的穿着打扮分不开。“我买了几套颜色不同、质量较好的休闲服,根据季节和环境调换着穿。还买了几双与衣服颜色协调的旅游鞋。退休后更应该保持干净整洁,不能因为退休了,就活得潦草。”

老安称,自己非常欣赏“白发戴花君莫笑,岁月从不败美人”这句话,虽然是赋闲在家的老人,但仍要有勇气“戴花”,用心款待自己,让自己活得健康,老了也要优雅。

北京 刘金江

母亲的“柳色”清明

母亲曾是大家闺秀,后家庭遭遇变故败落,外公外婆伤心过度,相继离世。母亲结婚第二年,舅舅因为被单位领导误解,一时想不开轻生了。舅妈要改嫁,母亲便将表哥接来我家生活。打我记事起,每年清明,母亲一早就折一些柳枝回家,插在窗户、门框上,还在院子里随手插几枝,剩下的编成个柳条帽给表哥戴上。母亲和表哥这天都扮得漂漂亮亮,姑侄俩挎着祭品去给外公外婆和舅舅扫墓。

都说清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂,外婆家的悲惨经历对于母亲的打击是巨大的,但母亲从不表现出哀伤。她说,人首先要活着,而且还要开心地活着,只有活下去,不断地种植希望,才会迎来柳暗花明。

每次祭扫完毕返回途中,母亲总会和表哥找个小溪边停下来,让表哥“野餐”一顿。母亲说祭品路上吃完了,空篮回家,才会家旺人旺财旺。清明这天,对家里小孩子来讲也是打牙祭的日子。

很多人不理解母亲,认为她和娘家人没感情,祭扫之日也无悲伤之情,一点也不怀念逝去的亲人。母亲说,离开的已经离开,留下的要好好生活才对,这样逝去的亲人才不会担心。去给亲人祭扫,就是要展现给他们最好的生活状态,这样他们才能放心。

母亲这种性格也影响了表哥,表哥后来成了一名医生,工作没几年便小有名气。母亲说表哥的出名不是因为医术多么高明,而是因为他脾气好,对患者有耐性,有亲和力。

如今母亲已经去世多年,每年清明我都会插一瓶柳条放在母亲照片旁,母亲喜欢绿色,喜欢柳色的清明,看到杨柳飘飘便有了期盼和希望。年龄越长,身边离开的亲朋越多,但不应太过伤感,要乐观地活着,替他们延续快乐和幸福。

山东 李秀芹

■有话要说

“厚葬”不如“厚养”

快到清明节了,这让笔者想起一位朋友,他老母亲因病去世后,朋友没有像人家那样按惯例,吹吹打打、大摆酒席,只简单地把丧事办理完毕。据笔者了解,这位朋友在母亲在世的时候,十分孝顺,使老母亲安度晚年,生活无忧,十分快乐。笔者以为,朋友这种“厚养薄葬”的做法很值得我们做晚辈的学习。

与此相对的是,笔者还有一位邻居。这位老伯和妻子一生含辛茹苦地把三子二女拉扯大,不想晚年得了癌症,医生说要手术治疗。可子女们却都不愿多花钱,借口开刀有危险,叫老父亲忍一忍。老人在痛苦中拖了半年,最后离去。不想老父亲病逝后,子女们却个个慷慨,弟兄们每人出五千元,姐妹每人三千元,花钱请乐队吹吹打打,办酒席,真是够“热闹”、够“气派”。

笔者以为,后者如此“尽孝”,实与我们古今倡导的“厚养薄葬”背道而驰。笔者想,要是五个子女将2万多元的丧葬费作为医疗费,早送病父到医院开刀治疗,即使手术不完全成功,也可减轻病痛的折磨。

孝敬长辈,关心体贴长辈,是我们做晚辈应尽的职责和义务。但愿我们做晚辈的多些“厚养”,少些“厚葬”,真正让老人安享晚年,颐享天年。

浙江 廖卫芳

■养生之道

作家刘心武的“心理保健操”

据报载,年过古稀的著名作家刘心武之所以宝刀不老,佳作迭出,是由于他经过多年实践,为自己总结制定出一套调整心理的保健操,且身体力行坚持,自然收到身心两健的效果。

刘先生的“心理保健操”一共六节,即列表化解、自寻小乐、回忆美景、无害宣泄、自我解嘲、走向混沌。顾名思义,根据每一节的名称,就不难理解和掌握其精神实质,比如列表化解,就是随时将自己心中的郁结不快按照轻重缓急的顺序列出表来,先易后难地逐一应对化解,剩下的老大难则集中精力与智慧以攻关的方式解决,此操重点突出难点明

确,能迅速改变精神面貌;再比如无害宣泄,就是当心中负面阴影笼罩,一时又无力回天,自己择一偏僻之处,将憋闷委屈大声宣泄出来,一番痛快淋漓之后,自然会轻松愉悦起来;最后一节走向混沌,有些让人费解,其实也简单,就是当功利思想太重、自我盘算过于精明时,需要调节一下自己的思维,此时无需“太清醒”,而需要稍微“混沌”一点,以抹去心头那些过于细腻的算计。

学习刘先生的“心理保健操”能减少烦恼,心情好提高免疫力,不失为一个养生的好方法。

山西 韩长锦

“宅”出一门好手艺

地剪了起来。1个小时之后,头发剪好了。父亲对着镜子一照,傻眼了,这根本不是他想要的发型。我赶紧打圆场:“反正这阵子又出不了门,剪坏了也没事,长长一点就好看了。”听我这么一说,父亲点点头,觉得有点道理。

转眼半个月,父亲又要剪发了。这次,他主动让母亲帮他剪。这一次,母亲剪得比上次好多了。父亲照了镜子后说:“嘿,还不赖!”

这之后,父亲每隔一个星期就要母亲给他理头发,母亲每次都是乐呵呵地拿出理发工具,给父亲洗头、剪发,两人总是有说有笑,好不融洽!

那天,父亲让母亲剪完头发后说,以后就不去理发店了,全部由母亲承包。没想到,母亲“宅”在家里抗疫,竟“宅”出了一门好手艺!更重要的是,家里比以前更温馨了。

湖南 刘德凤