

退休生活秀

慢老计划 让我找回自信

刚退休时，我患上了“退休综合征”，做什么提不起精神来。于是，我开始着手制定实施“慢老计划”，找回昔日那个自信满满的自己。

坚持散步。每天早上六点，我准时起床，牵上爱狗，向河边公园走去。一个来回30分钟的路程，我边走边听书，欣赏着沿途的风景，心情无比畅快，而且丝毫不觉得累。回家后，全身微汗，感觉血脉畅通。

健康饮食。合理均衡的饮食对于健康非常重要。每天吃什么、怎样吃成了我生活的主要内容之一。萝卜、白菜、黑木耳等对身体有益的食物，我经常搭配做出各种菜肴。喝咖啡不仅能提神，还有助于降低疾病风险，闲暇时我常啜饮一杯热气腾腾的咖啡，这份“小确幸”让身心倍感舒心。

作息规律。我坚持早睡早起，不熬夜。晚上即使睡不着，也会闭上眼睛，让大脑与身体静静地休息、放空。中午我坚持午睡30分钟，让身体获得更好的行动力与注意力，更有“精神头”。

培养爱好。有自己的爱好，每天为它忙碌一会儿，这样的生活更有动力与希望。退休后，我捡起了年轻时的各种爱好：写文



章、摄影，既陶冶了情操，又开阔了眼界；种花、养狗，别有一番乐趣在其中。此外，我还参加了各种社会公益活动、户外健身活动、老年大学的摄影班采风活动……总之，只要有空闲、有活动，我都争取参加。广泛的爱好不仅增进了我的身心健康，还丰富和充实了我的退休生活。

扩大社交。退休后，有了空余时间与知心朋友去聊、去玩。我经常与朋友们小聚，聊聊开心的事，倾吐烦心的事，释放内心的压力，分享彼此的快乐。或者约上三五知己，来个“周边一日游”或“一周远游”，认识更多有趣的人，了解更多有趣的事，看到更美的风景。

学习不辍。学习可以延缓智力的衰退。每天入睡前，我至少阅读半小时。让心灵行走在路上的感觉美妙无比。在读书中入眠，就连睡梦也是多姿多彩的了。

“慢老计划”一点点地改变着自己，使我渐渐地走出了亚健康状态。现在的我，每天都过得充实而有趣：喜爱文字的我加入了市作协，并有多篇文章发表在国内外报刊上；喜爱摄影的我，成为《人民摄影报》社的特约摄影师、中国图片库签约摄影师，并有多幅摄影作品获奖；喜爱拍小视频的我，成为“今日头条”“西瓜视频”的优质生活领域创作者……“慢老计划”，让我受益多多！

山西 王卉

■养生之道

泡图书馆 老来一乐

近段时间，一个小型的图书馆在离家不远处建起来。一种新鲜感吸引我去看看。图书馆是藏书的海洋，政治、经济、科技、文艺……门类齐全，只要办一张借书卡，就可随意浏览。充足的时间，雅静的环境，放松的心态……足可满足我的种种精神需求。

年老时阅读，自有一番新的体验。年轻时，那些似懂非懂、朦朦胧胧的篇章，已慢慢走向清晰。人生旅途中所觅得的点点滴滴都经细细咀嚼，悟出真谛。风花雪月不再耀眼，留下来的就如一杯淡茶，入口清淡而回味无穷……通过读书，使我的内心得到充实，不再为世俗所累，每天都感到美好。

读书向来被称为“雅事”。雅读乐在趣。讲到读书，有人认为必大块文章，观必圣贤，然后知为人，阅必史册，而后知盛衰。头悬梁、锥刺股，不眠不休，那是苦读。凭理智抱着实用的目的去读书，那是为了成功而读。为了学问而估量着书中的每一个字的价值，这是在“购物”而不是在读书。真正爱读书者，既不把读书当成负担，也非责任，而是作为一种享受生活的方式，一种生命的必需。凭感情读书，所得到的是一种灵魂上的自由。可以凭兴之所至，一册在手，悠游其间，这样的读书几乎与娱乐相差无几。书对于读者来说，是朋友，而不是严师。读书，是读心，而不是治教。读书之乐趣，诚如宋代大儒朱熹诗云：“读书之乐何处寻？数点梅花天地心！”

于是，每周三两次，带上三样宝：一个笔记本、一支笔、一杯茶，看到高兴处，喝上两口茶以开胃；觅得佳句，用笔记下，回去慢慢品味……真是“快然自足，不知老之将至矣”！

泡图书馆，实乃老来一乐！
重庆 郑桂初

■有话要说

给父母一些成就感

单位有位同事，中午老看到他打包好食堂饭菜拎走，说是带到母亲家去吃。我说：在单位吃，中午不还能休息一下吗？他笑道：“我父亲去世后，母亲一个人住。如果我不回去，妈妈中午就随意吃点甚至不吃。我跟她说食堂没有汤，午饭您烧个什么汤吧。其实我哪是要喝什么汤哦，就是怕她一个人对付着过。妈妈总是开心地跟邻居说，我儿子那么大的了，还天天要回来喝我做的汤。”

老年人其实都有一种“被依赖症”。当孩子成家立业，独立生活，不需要父母的照顾和关心后，做父母的会有一种失落感，认为孩子不需要自己，是个可有可无的人了。

我要跟老年朋友们说：孩子大了，终要独立生活。作为父母，不可能关照他们一辈子，要克服战胜“被依赖症”。也要跟年轻的朋友们说：在你们面前，父母永远都不会觉得自己老了。有空时，多跟父母谈谈心，向他们“请教”一些工作、生活上的不解；做一些“不会做”的菜肴；让他们指导着洗一洗“洗不干净”的衬衣……总之，给父母找点力所能及的事做，多多关心父母，给他们一点幸福的成就感。

广西 黄坚

晒作品



老伴 (摄影)

广东 苗青 54岁

■人生感悟

热爱生活 活出仪式感

在四川攀枝花市东区九附六菜市场，有一位时尚的卖菜大叔王美成。今年50岁的他卖菜6年多，大家都称他“王花仙”。他穿着西装、打着领带卖菜，面对顾客，总是乐呵呵的。而他的菜摊更是与众不同，摆着五颜六色的鲜花：青菜配美人蕉、芹菜配栀子花、空心菜配菊花、香葱配红花……

“鲜花菜摊”被传播到网上，赢得了许多点赞，网友称他是一个“用心感知生活，不拘于平淡的人”“活出了仪式感”“只要你愿意，平凡琐碎里，也能创造出美的境地”……

生活中无论遇到好事还是坏事，都要充满阳光地微笑，这就是一种积极的生活态度。不必讳言，在经济社会飞速发展、生活水平显著提高的当下，一些人却日益浮躁、内心幸福感不高，成天忧郁、精神“龙钟”，或一直沉浸在不平衡的心理状态中，被消极的灰色心理和悲凉情绪所包裹。而反观有些普通的劳动者，他们乐观面对生活，做自己喜欢和能够做到的事，感到生活是快乐的。

有句话说得好：微笑挂在嘴边，自信扬在脸上，梦想藏在心

里，行动落于腿脚，既能享受日常的仪式感，也能迎战任何生活中的小怪兽，让柴米油盐也开出花。比如“曳步舞夫妻”，都经过生活的磨难，但“再怎么烦恼也要对别人微笑”“我们并没有想成为‘网红’，只想表达自己的心情，每一个人都可以在劳动中得到快乐，在努力中让自己活得精彩。”虽然这些普通劳动者工作不易、赚钱不多，但只要热爱生活，用乐观、开朗的音符抹去忧伤，人生就是一首欢快的歌。

山东 付彪