

■退休生活秀

# 积极找乐趣 晚年幸福多

刚退休时，高血压、便秘、失眠和腰腿痛都是我的“伙伴”。我意识到不能这样任由病痛折磨自己的身体。之后，我结合自身情况，积极地寻找生活中的乐趣，不但身体越来越好，晚年生活也变得丰富多彩。

一是健身之乐。退休后，时间充足了。因此，我把积极主动地健身当作头等大事。早上醒后，先在床上做15分钟的揉脸、揉腹、搓腿脚体操。洗漱后再去户外快走5000步，晚饭后快走5000步。如天气不好，早上便改在室内做广播操，晚饭后打太极拳。除了每日坚持外，还贯彻“量力而行”的原则，不超负荷，让自己的身体越来越好。

二是读书看报之乐。我自费订阅了几份报纸和杂志，此外还每周抽出三天去图书馆阅书报和期刊。与书为友，让我增长了许多见识。“书中自有黄金屋”，读书看报，还让我体会到了更多生活的乐趣，经常读着读着，就忘情地笑出声。

三是写稿之乐。读得越来越多，不禁“技痒”，也想动笔写写、投投稿。偶有文章见了报，写作兴趣也就越来越浓，灵感也增多了。写作不是一项单纯的脑力活动，不仅需要动脑想，还需

要动腿、动眼、动嘴去寻找素材，加以分析，动手写出初稿，有时还要请教指点，最后加以修改发出。虽辛苦，但乐趣更无穷。

四是含饴弄孙之乐。我有一个孙子和两个外孙女，三个小宝贝，让我的“天伦之乐”也加倍。“祖孙共同猜字谜，笑声飞到窗外去”“我和孙子学‘狗爬’，逗得老伴笑哈哈”、“祖孙互为师，隔代成知己”等等，都是我含饴弄孙的乐事。

五是呼朋唤友之乐。退休这几年，我交的朋友可不少。“老友喜结伴，江苏周庄游”“老友结伴骑上车，南河钓鱼为求乐”……品尝友谊的硕果，让我越活越年轻。

六是调解助人之乐。退休后，我担任了小区调解委员会副主任。七年来，参与调解工作上百次。虽然苦点、累点、费点口舌，但每当看到夫妻破镜重圆，邻居握手言和的笑脸，听到“谢谢”与



笑声，我那心里比吃了蜜还甜。

七是与老伴恩爱之乐。老伴，老伴，老来之伴，我和老伴结婚46年，可以说从来没红过脸，要说爱在哪里，一时半时也说不上，只知道点点滴滴都是爱。我们都退休后，有了清闲的时间，老两口常一块买菜做饭、打扫卫生、外出锻炼、走亲访友、读书看报……可谓“秤不离砣”。

人老了，身体健康才是本钱。虽然各人之间状况各不相同，但求乐是共性的。但愿每位老年人，都能在生活中积极寻找乐趣，心情就会积极阳光，烦恼和忧愁就会自然而然地远去。

山东 张作光

■养生感悟

## 乐易者常寿长

荀子云：“乐易者常寿长。”就是说，经常保持愉快心情的人寿命也比较长。

其实获得快乐并不难。我退休后，时常爱躺在摇椅上，哼唱熟悉的歌曲，听一听悠扬的音乐，心灵上的尘埃，便随着幽婉的歌声飞向蓝天，心中自然充满阳光。

友谊也能给自己快乐。我喜欢以文会友，时常聚在一起交流思想，切磋写作经验，说些喜乐和幽默的故事。老友间的友谊，是抵抗忧愁的一剂良药。其实，友谊就像花朵，如果好好培养，就可以开得绚烂夺目。

乐就是要有一点玩心。常在楼下见一批老年人踢毽子，那乐起来可算“忘乎所以”。也可以选择玩乐器与音乐，音乐是无比神妙的玩艺儿，给人带来欢乐。

孔子说：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”要想健康长寿，还应树立正确的人生观，做到“小利不贪，小患不避”，不斤斤计较个人的得失，知足才常乐。

高尔基说：“给”永远比“拿”愉快。如有余力，不妨力所能及地为社会和群众做些有益的事，真诚助人，发挥“余热”。在为社会作贡献的同时，还可以看到自己的力量，这种向上的心情无疑是有益于健康长寿的。如果饱食终日，无所事事，便会悲从中来，逐渐产生孤独，寂寞感和老朽感，从而缩短寿命。即使在疫情期间，我也始终保持乐观的心态。

老年朋友们，让我们乐观地对待老去。“忘老则老不至，好乐则乐常来”。乐者，德之风。乐观豁达，快乐生活方是健康长寿之道。

广西 奚龙

## 和气养生健康来

现代生活节奏快，若压力大却无处排解，心理失去“和”的平衡，便会致使忧郁，产生疾病。现代中老年群体常见的慢性病如心脏病、高血压、癌症等都与心理情绪有密切关系。

喜怒哀乐为人之常情，烦恼忧愁也是人生常景。生活在这个世界上，不可能一帆风顺，总要经历些坎坷的。要正确对待挫折，提高心理素质，不断修身养性，使自己心平气和、开朗豁达。

如何达到如此境界？那便是凡事要乐观处之，往宽处想。佛教中有个笑口常开的弥勒佛，人称“大肚能容，容天下之事；慈颜常笑，笑天下可笑之人”。要有一颗宽容的心。终身让畔，不失一段。宽容地笑，宽容地理解，宽容地对待别人，就可拥有平静的心。

和气是生命中的一种幸福，保持和气也需要勇气，需要勇敢地面对自身的缺点，甚至他人的指摘、妒忌，从而达到“吃亏是福”。人与人之间应少一点私心，少一点计较，少一点嫉妒；多一点爱心，多一点理解，多一点宽容。

一个人如果时时保持心平气和，笑口常开，自会延年益寿。所以，和气养生健康来。

上海 郁建民

## 晒作品



### 秋之歌

秋风秋雨秋草黄，秋光秋景秋收忙；  
秋梦秋情秋晨醒，秋韵秋味秋爽凉。  
秋鸭秋鹅秋戏水，秋游秋乐秋尽欢。  
秋人秋怀秋波意，秋诗秋画秋锦章。

深圳 刘颂烈 82岁

■养生之道

## 养生至理联中藏

消忧去虑身常健，寡欲无欺心自安/寻气如寻病，消愁便消灾/身体弱多锻炼便好，药品精少服用为佳/常体天地好生德，独存圣贤济世心/宁静以致远，淡泊可清心/练身体赛吃妙药，

讲卫生胜服灵丹/生命在于运动，锻炼方能健身/养生唯有勤调摄，得病还须早就医/拳操跑跳增添年寿，琴棋书画陶冶性情/除去私欲终世乐，洗尽邪念满身轻。

山东 隋东菊

■祖孙乐

## 跟着手机去旅游

原本打算带孙女出去旅游，不料有事耽误，计划“泡汤”了，孙女为此又哭又闹。

过了一会儿，孙女拿起手机，津津有味地玩了起来。我见状问道：“宝宝，看什么这么开心哪？”

孙女赌气道：“不能出去玩，我就只好跟着手机去旅游嘛！”

重庆 陈世渝