

# 解锁快乐老年生活的幸福密码

□见习记者 吕冰汝 文/图

核

心提示

金秋十月爽，九九话重阳。农历九月初九，是中华民族的传统节日——“重阳节”，又称“老年节”。感恩敬老是重阳节的永恒主题。关爱老人，在全社会形成一种“尊老、敬老、爱老、助老”的浓厚氛围，既弘扬了孝老爱亲的传统美德，又是一座城市文明程度的重要标志。今年的重阳节当天，记者探访了3位周口老人，向他们了解健康生活、乐享晚年的幸福秘诀。

## 发挥余热也是一种幸福



丁伟今年65岁，曾是商水县中医院的一名医生。60岁的时候，丁伟从医院退休。退休的前两年，丁伟感到很不适应。“之前上班的时候，习惯了医院那种紧张的节奏，这一闲下来，就像绷紧的皮筋突然松了，不知道该干啥了。”丁伟说，一开始他感觉成天无事可做，精神空虚，导致那段时间几乎整夜失眠，吃了很多药都不管用。

“直到有一天，我看了一篇文章，对我启发很大。‘退休不褪色’，我觉得这样下去不行，我

得找个事干，让自己的退休生活充实起来。”丁伟说，后来他就捡起了自己的业余爱好——下象棋。“我们小区里有一帮退休的老头，都是象棋爱好者。后来，我们建了个群，每天下午3点左右在小区里的凉亭集合。边下棋边聊天，一下午很快就过去了，有时该回家吃饭了还觉得意犹未尽呢。”

大约前年，丁伟又被医院返聘了，每天上午都要去科室坐诊半天。“我现在早上9点准时到医院，穿上熟悉的白大褂，在科室里整整器具，简单收拾收拾，病人来了我就给看看。能发挥点余热，我心里也高兴，这辈子就这点手艺了，不能让它荒废了。”丁伟说，他感觉现在的生活既规律又充实，每天上午去医院坐诊，下午下棋，偶尔帮女儿带带孩子。

最近一段时间，丁伟还爱上了发明。有灵感就得想办法实现，他找到了几个志同道合的朋友，大家经常很晚了还在一起讨论研究。最近，丁伟发明的医疗器械的专利已经申请下来了，他搞发明创造的劲头也更足了。

“谁说退休了就没啥用了，我觉得用处大着呢，有更多的自由时间可以做自己喜欢的事了，发挥余热也是一种幸福。”丁伟告诉记者。

## 享受生活才最重要



程免进

程免进老人今年92岁，是周口市空竹运动协会里年龄最大的成员。“我是4年前学抖空竹的，那时我88岁，很多人都不相信我能学会。”程免进老人笑着说。但谁都没想到，他不仅学会了，还在2018年周口市空竹运动协会举办的“迎国庆”空竹交流赛中还获得了一等奖。“现在每天早晨、上午、下午都要玩一会儿，一会儿不玩浑身就不得劲儿，总感觉缺点啥。”程免进老人在小女儿家住，每天6点起床之后，就到广场抖空竹，即便下雪也不间断。“玩得时间长了也会觉得累，累了就坐小板凳上歇一歇，再继续玩儿。总之，活动活动感觉身体非常舒服。”程免进老人告诉记者。

虽然已经92岁高龄，但程免进老人看起来气定神闲，一双眼睛炯炯有神，走起路来步伐轻快，说话的语速虽慢，但发音清晰，声音有力。“说出去别人都不信，我的眼睛还能认针呢。”程免进老人说，他这么多年一直保持着规律的生活作息，每天早上天亮就起床，中午睡一个小时午觉，吃完晚饭坚持走1公里，晚上8点准时睡觉。“都说我的睡眠很好，我感觉最主要的原因还是白天的活动量足。我相信生命在于运动，坚持运动，对身体很有好处”。

1989年退休的程免进老人曾担任过太康县逊母镇中学的校长，如今他最大的重孙子都已经上大二了。“现在啥任务都没有了，就是争取不给儿女添负担。”程免进老人有时也感慨，他身边的同龄人都不见了，但转念一想，自己还健在，多么幸运啊。他还告诉记者，前些年外孙女还给他买了智能手机，教他用微信聊天。现在，他偶尔还打开“今日头条”浏览新闻。“人在世间精神支柱是第一，我不觉得自己老了，随心所欲、享受生活才是最重要的。”③6

## 一家人平平安安是最大心愿



刘奶奶(左)

刘奶奶今年83岁，年轻时干活不遗余力，也不知道累，现在老了才发现落了一身病，她的膝盖一到下雨天就疼，心脏也不好，每天都离不开各种药丸，但即便这样，她也闲不住。

每天早晨，天刚蒙蒙亮，她就起床，简单洗漱一下，开始到厨房里忙活。83岁的她，烧水、做饭、刷锅，什么都干。女儿和儿媳心疼她，让她别做饭了，但她总是说：“不干活坐在那难受，活动活动心里舒坦。”有一次，因为地上滑，刘奶奶在端水时差点摔倒，从那以后家人给她下了“死命令”，不许再干重活。刘奶奶同意了，但还是每天都给自己找点轻松的活干，择菜、扫地，依旧是一刻不能闲着。

刘奶奶的大儿子说：“我妈就像一头老黄牛，一辈子勤勤恳恳，她最大的心愿就是我们都平平安安的，一家人和睦相处。”在刘奶奶教导下，一家子人关系十分融洽，经常一起吃饭。“前些年，我们都是几家人在一起吃饭。有人择菜，有人做饭，有人刷锅，大家都抢着干活，老人看到我们这样，她心里是最高兴的。”刘奶奶的二女儿说。刘奶奶平时话不多，但总是默默地关心着每一个人。谁家有事了、孩子没人管了，她总是第一个想到，即便已经早早睡下，也会等到晚上9点，再起床给下晚自习的外孙子热饭菜。她文化水平不高，认识的字不多，但她却深知“吃亏是福、与人为善”的道理，也经常教育后辈要勤奋踏实工作，宽容大度待人。

“年纪大了，身体不如以前了，能干一点是一点，不拖累儿女就行了。”刘奶奶说，她最大的心愿是一大家都平平安安的。