

老人健身骑车游



今年以来,我和老友老宋、老孟、老杨四人骑着自行车游玩了台儿庄、莲花山、水浒城、肥桃园和泰城周边的农村集市。每天骑

着自行车又说又观景,真是痛快极了。

过去老孟一见凉就好感冒,今年骑着自行车骑得竟忘了感冒

是啥滋味了;老杨过去晚上爱失眠,可这几个月不仅在外住旅馆一觉睡到大天亮,就是在家睡觉,也能到老伴不喊醒不了的境界,更可贵的是过去老杨每夜小解少说也得两次,有时得四五次,自从骑自行车游玩后,每夜最多小解一次,有时一次也不解;我过去有脚凉的毛病,大热天也得穿棉拖鞋,可能这几个月双脚老蹬自行车的缘故,我脚凉的毛病也慢慢地好了。

看着结伴骑自行车游玩,不但不用挤车,不用花钱,还游得身体健康,精神愉快,我们几个越来越爱结伴骑自行车旅游了。只要不刮大风,不下大雨,就是有点小雨,我们带上雨衣,照常结伴骑车游。

(张作光)

退休老人要有自信心

卢梭在《漫步遐想录》中说:“所有老人都比孩子更眷恋生活,都比年轻人更舍不得摆脱。”这是因为生命的夕阳焕发着更迷人,更富有魅力的光彩,即使“一条腿跨进了苍苍暮色,也一定会用另一条腿撑住。”于是就有了“老骥伏枥,志在千里”的故事,就有了“老当益壮”、“晚霞未必逊晨曦”的美谈。

一位老人退休后学习绘画。这个曾经在办公室逝去了青春岁月的老人,一下子在线条和色彩的世界中找到了自己。他一天又一天地挥舞着手中的画笔,他一年又一年地在平凡的日子里在色板上调着自信的色彩。在他八十岁的时候,他的作品已在省内小有名气。在他93岁的时候,他的绘画在京展出,并以起步最晚的

名画家的作品被中国博物馆收藏。

在锦州的儿童公园、铁路文化馆公园,每天都聚有成百上千的退休老人在这里吹拉弹唱,有一位李姓的老妇人,在岗时是单位的文艺骨干,退休上了市里老年大学,去实现她年轻时的登台独唱的梦想。许多人嘲笑她,甚至连家人也表示不理解,可她没有因此放弃,每周用三天去学习声乐,剩余四天在儿童公园老年乐队的伴奏下给围观群众唱歌。她对人们说:“我今年59岁,不学习10年后也不会变成49岁,所以我宁愿努力!”经过9年的苦练和名师的指点,她的美声和通俗两个唱法得到了官方的承认和社会的认可。《我爱你,塞北的雪》、《珊瑚颂》(歌剧《红珊瑚》选曲)、《凤

凰岭上祝红军》等三十多首老歌,被她演唱的声情并茂,和原唱的歌手没有什么区别。她的演唱水平得到了市文化局、宣传部门的多次嘉奖。她的电脑中有一百多篇博文——《如何度过晚年——学习使老人永远充满活力》,让笔者拜读后感慨万分。

事实证明,当生命健康燃烧的时候,最重要的是对无数明天的自信。老年人若想保持熊熊燃烧的生命之火,必须保持一颗年轻的心。这样能以积极乐观、奋发向上的心态去面对风风雨雨,才会展示出“松柏有本性”,“幽香茁晚晴”的精神风貌。点燃对明天的自信,努力使自己老有所为。老有所乐,退休后就是人生的第二春,定能活出新境界,步入新天地。

(韩学政)



威尼斯老汉

到意大利的威尼斯本岛游览,导游约好四点钟在渡口集中,具体地点为圣马可水道旁边四座桥中的第一座桥侧。这座桥最好认,因为桥边的墙上挂有一口大钟。

我乘坐贡多拉游遍了水城,又转悠了多条小巷,往回返时在叹息桥边拍了照,看时间还差一刻钟,寻思满打满算能按时赶到集合处。

谁知看山不远走山远,走了两座桥,一看表,只剩下五分钟了,才知不妙!于是我脱了外套飞跑起来。

我跑得飞快,后面有一个威尼斯老汉追我也追得很快。一开始我没觉得,只顾飞跑,看到两旁的游客中有不少人都在奇怪地看着我,心里暗忖大家是不是把飞跑着的我当成导游所说的“吉普赛小偷”了?转念一想我什么都没有偷,怕什么,别人看看,我继续跑。

跑了一会儿,不年轻的我终究脚步慢了下来。这时前面一个阿拉伯大胡子向我摇了招手,又在我身后指了指,好像是在告诉我后面有什么重要情况似的。

我停下脚步回首一望,那个威尼斯老汉手中挥动着一把雨伞,吃力地追赶了过来。那伞似乎是我的,我抖开夹在腋下的外套,插在内侧衣袋里的折叠伞果然不见了!此时我才明白,原来奔跑之中,衣袋中的伞滑了出来。我返身奔了过去,双手从威尼斯老汉手中接过雨伞夹在腋下,腾出双手紧紧地握住了他的双手。

威尼斯老汉汗珠淋漓,气喘吁吁,他不但没埋怨我,还给了我一个满脸的微笑,并使劲摇晃着我的双手。

我十分感动,临别时深深向他鞠了两个躬,他连声“OK”,问我:“Are you Japanese (你是日本人吗)?”我摇了摇头说:“No, Chinese.”他笑了,对我翘起了大拇指。

(王建军)

做好一天的生活计划

退休后合理安排退休后生活起居是提高生活质量的关键。《美国退休人员协会杂志》近日刊出《我想退休!退休者须知》一书的作者戴伍·伯纳德退休一天的生活记录,读来颇有趣味,也可作为老年人制定退休计划的参考。

早上7点:起床。老年人作息规律、早睡早起,能让白天更有劲。看到别人刚起床,而自己早已做了很多事,的确很有满足感。起床后稍微活动之后,吃点早餐,翻翻报纸。

7点半至10点:写点东西,比如更新微博。写作有益身心健康,特别是心理健康。老人可以将所思所想诉诸笔端。对网络感兴趣的老人还可以经常更新自己的微博,这些都是记录思想和生活的极好方式。闲暇时翻翻自己写下的文字,能使成就感倍增。

10点至11点半:力量训练和灵活性运动。跑步机、固定自行车、健身椅以及哑铃等运动器材有助于老年人增强肌肉力量及身体灵活性。为了使力量运动、灵活性运动和平衡运动相结合,老年人还可以练习瑜伽。

11点半至12点半:午餐应以清淡为主,每餐不宜过饱。饭后可以到户外转转,欣赏花草植物,闻闻花香。

12点半至下午2点:进行各种爱好活动。这段时间老人可以种花种菜、打扫房间、洗衣拖地等。最好学习一种乐器,每天练习30分钟。还可以重拾一直没空做的个人爱好。

下午2点至3点半:户外散步。每天至少到户外活动一小时。这些活动包括:周边散步、咖啡馆小坐、逛逛公园、超市购物等。这些活动可增加每日运动量,同时还能与邻里朋友多接触,增加社交机会。

3点半至5点:看看书看电视。这段时间是放松时间,可以看看书、看看电视节目。不过,每天看电视时间应限制在一小时以内。

5点:小酌一杯。科学研究发现,酒精具有保护心脏的作用,老年人适量喝酒可延长寿命,减少心脏病发病几率。适量饮酒是指每周喝1~7杯含酒精饮料,比如340克啤酒、142克红酒或42.5克白酒。

(李泽昇)

快乐退休“五原则”

美国近日的一项“退休信心”调查结果显示,近半数被调查者对“拥有足够资金安然退休”最缺乏信心。这些人担心的问题包括:个人债务、存款越来越少、医疗费增加以及失业等。美国著名养老专家杰夫·耶格尔在《像守财奴一样退休:快乐退休终极指南》一书中提出,快乐享受退休应该遵循5个原则。

从年轻开始,始终保持生活水平低于工资收入。“花费低于收入”听上去很简单,然而,美国薪资协会2012年一项调查发现,超过2/3的美国人属于“月光族”(挣多少花多少)。这些“月光族”们退休后的生活压力将更为明显。而“守财奴”从年轻时开始,始终保持“永久性生活水平”,即使赚了更多钱,也不会轻易增加生活开支。他们获得的是经济保障和平和心态,而非新车、新房和不断攀比的心态。

退休之前还清债务。在债务方面,“守财奴”是不妥协者。他们相信“如果你现在付不起,你就根本买不起。”他们视债务如瘟疫,避而远之。一旦发生债务,他们会想方设法尽快还清。他们认为,如果一个人到退休的时候还没有还清个人欠账,说明他压根就没有做好退休准备。只有还清债务,退休方能心安理得。

长期适度节俭。美国前总统本杰明·富兰克林说过:“节约一文等于多赚一文。”如果考虑到税收和投资因素,节约下的一文钱就比赚得的一文钱更有价值。

学会投资理财,退休后还可以再度工作。社会保险金只能占退休前收入的30%~40%。对大多数人而言,其他收入极为关键,比如养老金、投资收益、临时工作等。有了多重收入,退休之后才有保障,生活也更安逸。

生活方式简单化,省钱减压更快乐。在退休和准退休人员中,很多人都乐于生活简单化。一方面省钱,另一方面又能提高幸福感。只要条件许可,他们就会做出复杂程度最小的选择。比如,选择步行或乘公共交通出行,周末外出逛公园而不是去商场等。

(中老)



将心情养在路上

从乡间大路进我家小院有段曲径通幽的小路,这条路通过我的精心设计和打扮,四季常青,四季都能见到花儿开。

美化这条路,设计的心思先从秋天开始。深秋大扫除的时候,小路上的草,只斩草,而不除根。等到来年春暖,蒲公英、羞子毫花、兔耳花、磨磨花、车前草等花草次第从地下钻出来。特别是经过一两场春雨后,相约样,花儿开了,草儿绿了。金黄色的蒲公英娇艳可爱,紫兰的羞子毫花羞涩迷人,鲜红的兔耳花憨态可人。而刚伸出叶片的车前草,五片叶子都贴着地面,像绿色的五角星,缀满小路。还是早春的时候,让人在这里就先见到了春天,享受到了春天的美。

四月,虞美人花开。虞美人与罂粟同科,花开鲜艳,五彩纷呈,惹得蜂飞蝶舞,人走其间,任谁都要不禁驻足欣赏,心同蜂儿蝶儿一起飞翔。虞美人花不用年年种,它年年花开,年年籽落,沾点土,见点雨水就能发芽,是种好种好养,却非常好看的花。

五月,磨磨花开。磨磨花是多年生的草本植物,一年种植,年年根生年年花开。磨磨花颜色多,花朵形状各异。磨磨花秆壮如树,高过人许多,长起来枝繁叶茂,繁花似锦,人行其间,如走在林荫夹道上,绿荫遮阳,花漾人心。因为这样,我们能见到许多地方的道旁都有着磨磨花的身影。

六月、七月磨磨花败落,牵牛花开始长起来。这时我将磨磨花的残枝败叶修剪去,就成了很好的牵牛花的花架子。牵牛花按大小,有大牵牛花小牵牛花之分,大小牵牛花不同,叶形不同,花也不同。按颜色分,有白的红的紫的三种。牵牛花花期长,从夏初一直要姹紫嫣红放到深秋,一两场严霜后,才与人恋恋不舍地告别。

小路的冬天也不寂寞,我植有冬青,长大如树,选几枝塑料花绑在上面,红花绿叶难辨真假呢。小路朝阳,在天光晴好的中午,总要惹来过冬的蜜蜂误当春天的花开,赶来热闹。

居家生活,环境美不美在人心。心到,手就到,创造着美,让生活总有美丽。

(中老)

