



退休生活

# 退休“顺达雅”

经过一番思谋策划，我在人生的新起点扬帆起航了。十三年来，我的退休生活可以用顺、达、雅三个字来概括。

顺，即顺应时代潮流和自然规律。人人都曾经年轻，能进入老年，应当说是上苍的赐予。不管这人职位多高，权力多大，总会走完自己生命的全程，谁也无法幸免；能以平常心泰然处之，达观从容，才有可能赢得耄耋高寿。新陈代谢是不可抗拒的自然法则，年岁大了，就该顺应这一法则和时代潮流，及时退下来，让接班人顶上去；一朝退下来后，重心转移，可根据自身的身体条件重新谋取学有所长和喜欢的事去做，无框框之约束，无人事之羁绊，少了烦恼，多了顺畅，精神振奋益健康，比啥都宝贵。

达，即乐观开朗，豁达大度，奉行“三多三乐”主义。三多，就是多看别人的长处，多记别人的好处，多想别人的难处；三乐，就是知足常乐，自得其乐，助人为乐。对组织，对单位，对朝夕相处的老同志、老战友，要有情，但不能自作多情，不要指手画脚，要善待自己，善待别人，携手共进，晚年生活就会更加美好。

雅，即有所寄托，老有所学，老有所为，老有所乐，晚年生活丰富多彩，有滋有味。所以要退而不休，适度忙碌和紧张，科学安排作

息，有序地读书、看报、学诗、作画、娱乐、打拳、养花、摄影、旅游等，还可以做些力所能及的公益事业，既能怡情养性，陶冶情操，又发挥了余热。老年人心中要有一盏灯，灯明灯暗靠自己来拨。

十三年的退休生活，我便是按上述想法充实自己的，选择了读和写为主要内容，既密切老友感情，也结识忘年新交；读写之余养花育草，摄影打拳，感到其乐融融。这些年，我陆续出版了四本书。亲朋好友怕我累着，劝我“金盆洗手”，但我不以为苦，反以为乐，仍然笔耕不辍。

(钟国)

家庭  
和谐

## “恋孙”要有度

儿子成家后，工作忙。有一段时间，老伴和我都到城里帮忙带孙子。

都说隔代亲，还是有点儿道理的。老伴年轻时，对儿女要求还是挺严格的，可人上了年纪，子女都不在身边，特别容易产生孤独感，所以对孙子也就特别亲，甚至成了溺爱。

一段时间下来，我发现让老伴带孙子，弊大于利。首先，老伴对小孙子过于溺爱。有时，小孙子犯了错，儿子和儿媳纠正他的时候，一旁的老伴就会因为舍不得而加以制止。长时间下来，小孙子的教育受到了严重的干扰。毕竟，这不仅是我们的孙子，还是儿子和儿媳的儿子。由他们来负责儿子的教育，自然更为合理，也更科学。

其次，老伴的身体本来就不佳，带孙子一是操劳，二来常因此和儿子发生矛盾，心里憋着气，对身体也不好。而且，三代人住一起，观念的冲突挺明显。老年人的一些观念

难免比较陈旧，常常因此和儿子儿媳闹矛盾。

后来，在我的坚持下，老伴考虑再三，同意了我的意见，就是我们俩回乡下的老家住，过自己的二人世界，小孙子的生活和教育，全由儿子和儿媳自己负责。我们想小孙子了，或者有时儿子太忙，我们就到城里住一段时间，帮忙照料，享受天伦之乐，觉得累了就回到乡下。

而在对小孙子的教育上，我和老伴也约定，绝不插手小孙子的教育问题！毕竟，老年人对新知识的接触比较少，在教育新一代的观念上，难免不合时宜。而且，儿子初为人父，也该放开手，让他学着做父亲，教育好下一代。

一段时间下来，老伴的“恋孙症”有了明显改善。不再“恋孙”的老伴，心事少了，笑容多了，这日子也就越过越开心了。

(华悦)

粥饭为世间第一补人之物。

——《随息居饮食谱》

谷食类

(今译) 粥是最常用的食物，易于消化吸收。年迈体弱久病初愈之人，食之大有裨益，故为“世间第一补人之物”。

中华养生  
妙语箴言



## 小小“监督员”

我说的小小监督员是指我的小外孙，现在五岁半。

初春的一天，我骑电动车从幼儿园接他回家，走着走着，外孙突然喊：“姥爷，快停车！地下有一个硬币。”我停车返回，果然捡到一枚1元硬币。我对外孙说：“还是你眼睛好使，到前面再添几块钱给你买串糖葫芦。”

“我不要糖葫芦，我要硬币！”小外孙挺坚决。“你要硬币干什么？”“老师说过，捡到东西不能要。明天我把硬币交给老师。”我只好把硬币给了他。

今年夏季，我骑车送外孙到他妈妈家。外孙拿着一瓶矿泉水喝，快喝完时，不小心把瓶子掉到马路上。我说：“不要了，等会儿

再买一瓶。”外孙学着大人腔说：“不是不要的事儿。”走下车捡起矿泉水瓶扔进垃圾桶，说：“阿姨扫地好辛苦呢！”说得我羞愧难言。

前些天，我骑电动车带他去玩，路过一个十字路口，正遇红灯。我看路口无车无人，索性骑了过去。小外孙开口了：“姥爷闯红灯，违反交通规则！”我说：“没看见路口没车没人吗？”“那也不行！‘红灯停，绿灯行’，只要是红灯就要停。”那架势，简直就像个小警察。我只好作检讨：“是姥爷不对，今后坚决执行交通法规！”

我这外孙还真是个称职的“监督员”。  
(石庄)

养生  
参考

## 随意溜达不是散步

散步并非随便走走。喜欢散步的老年人要注意两点：第一，随意走走停停地溜达，不能算散步。此举运动量过小，达不到有氧代谢的作用，也起不到运动效果。健康的老年人，可按“3.5.7”原则散步，就是每天走3000米，30分钟内完成，一周走5次，心率控制在(170-年龄)/分钟内。比如一位65岁的老人，用170减去65，那他散步的心率应保持

在每分钟105次为宜，最高也不要超过125次/分钟。运动时出点汗，呼吸顺畅，即可达到锻炼效果；第二，背着手走路不能充分活动身体各部位，也不利于放松。如果遇上有石子、坑洼路面，背手走路不能迅速平衡身体，很容易摔倒。因此，散步时要保持正确的姿势，挺胸、抬头、摆臂。

(慧敏)

闲话  
茶馆

## 老人丁志显的心里话

■丁辉

为了表达对共产党的感谢，他用双手推着一辆木制人力三轮车半步半步地向前走，他的三轮车上还放着一条板凳和一兜油条。他走不动时可以坐在板凳上歇歇，油条是送给我的礼物，让我帮他写写憋在肚里的话。他为了让我帮他尽快记录，恨不得一口气把心里的话说完，但他毕竟岁数大了，吐字不清，大冬天的头上渗出了汗。他说：“为了这个事儿，家里人说我瞎张罗，说我‘老变小’，外边的人则说‘这老头儿真是老神经了’。同志啊，我清醒得很呀，我就是想说说心里话。”

让我想想，这场景是第八次还是第九次啦……哦，不对，这已经是第十一次了。

我前面说的这个“他”，就是今年87岁高龄、家住郸城县李楼乡洼里行政村丁庄自然村的老人丁志显。

丁志显是一位吃够了旧社会的苦、受尽了旧社会的罪的穷苦农民，面对目前五谷丰登、国泰民安的太平盛世，从内心感谢共产党。据不少人讲，几十年来，他义务为左邻右舍调解纠纷近百起，每逢春节为老少爷们儿义务写春联上万条。十里八村，只要他听说谁家有红白喜事，总是不请自到，忙里忙外，不亦乐乎，像办自家事一样。

近年来，老人确实岁数大了，再想为大家尽点义务，已力不从心。老人说：“人早晚都有这一天，我可以把我的身躯带走，但我要把对党和政府的心里话留下。”

亲爱的读者，您想听听这位年近九旬的老人的心里话吗？

社会主义价值观，二十四字要记全。爱国敬业不能忘，诚信友善不能偏。自由平等当尊重，公正法制最关键。富强民主是目标，文明和谐大家园。八届四中开全会，依法治国首当先。苍蝇老虎一起打，看谁违法不要脸。党中央爱人民，常把群众挂在心。以前上访找干部，现在下访到农户。八项规定得人心，字字句句有分寸。周永康大贪官，熙来也是不检点。徐才厚贪不够，最后都装“笼”里头。领导好好领导，打的粮食吃不了。穿不愁，钱不愁，家家住在瓦房楼。旧社会真不沾，每到睡觉草窝钻。领导好，领导强，大官小官都帮忙。不收税不交粮，年年补贴存银行。小病减大病补，养老保险发到手。小家富国家有，我们永远跟党走。

