

老有所为

退休了,回归家庭后仍然是社会中的一员,仍然应该为社会尽责。我打听到中华艺术宫（原世博会中国馆）需要志愿者,便赶去报名。从此,每周三我就成了一个穿着红马甲的志愿者。面对川流不息的参观人群,我的工作“引导、劝阻”。“请问清明上河图在几楼？”、“出口怎么走?”“洗手间在哪?”一些简单的问话道出了参观者内心所期待了解的信息,当我给出了清晰、准确的回答时,得到的是满意的笑容和出自肺腑的“谢谢”。在做志愿者的同时,我忙里偷闲参观了中华艺术宫的许多展览,如徐悲鸿书画作品展、列支敦士登皇室收藏展、星云法师书法作品展等,这些展览极具艺术感染力和视觉冲击力,成为我在做志愿者时的另一种收获。另外,我还担任区慈善基金会义工,在每年“蓝天下的至爱”送温暖活动中做志愿者。

许多人问我,退休了怎么会想起

每周三,我当志愿者

去做志愿者?我的回答是“闲着找点事干干”。做志愿者是付出,但也是接触社会的一条渠道,通过熙熙攘攘的人群,能够看到气象万千的世界。其实,这点付出真的微不足道。不累,但很充实。当你的付出能换来他人真诚的笑容时,内心的满足是无以言表的。

我从小心就很“野”,喜欢到处走走、看看。如今,外面的世界很精彩,对我的诱惑力越发浓烈。退休后让自己支配的空闲时间以几何级数增加,使我能够毫无顾忌地背起背囊,四处行走,甚至来一次“说走就走的旅行”。眼下,农家乐方兴未艾,成为休闲旅游度假的一种新业态。在职期间因为忙于工作,从未涉足农家乐,退休后,空余时间多了,我参加了两次农家乐旅游,体验到了不同于星级宾馆高档、奢华物质、感官享受的朴实、简约的农家风格和乡村情调,又是一番滋味。乘邮轮出海是我多年的梦想。退

文 / 戴存亮

休后适逢上海极力打造邮轮经济,开拓邮轮市场,世界各大邮轮纷至沓来。我与妻携小孙女乘“蓝宝石公主号”邮轮赴韩国旅游,完成了自己多年来的夙愿。一年多来,无论是曾经湮没于丛林中的吴哥古迹、白雪皑皑的北海道,还是雄伟壮观的三峡大坝、风光旖旎的横琴湾畔都留下了我与家人的足迹。不同于在职时的公务外出,与家人同行,更多了一份闲适与惬意。尤其是带着小孙女同行,一路上充满童趣的话语和银铃般的声音,让爷爷奶奶倍感轻松和愉悦,尽享天伦之乐。

有人说人生 60—70 岁是一生中最后的黄金十年。过了古稀之年因为体力、精力都日趋衰败,便要“悠”着点。我给自己的计划是抓住这十年,看更多的书,走更多的路,逛更多的地方。当然,还要力所能及地奉献社会。至于 70 岁以后,也许又将开启一段新的人生篇章。

快人快语

别为“年龄坎儿”发愁

文 / 陈燕炳

中国民间流传着“年龄坎儿”的习俗。百度“坎”,意指低洼的地方或困窘的处境。“年龄坎儿”,民间有人到年老时寿命的关口难以逾越之说。

有一句老话:七十三,八十四,阎王不请自己去。人过古稀,73 与 84 这两个数字犹如魔影,总在垂暮之年的老人眼前晃来晃去。其实 73、84 这两个年岁并不神秘,也不可怕,它只不过是 我们民族历史上两个伟人死亡的年龄罢了。一个是孔子,死于虚岁 73 岁;一个是孟子,卒于虚岁 84 岁。因为孔孟都是圣人,他们归天的年龄便成了不吉利的年龄。这样一来,年近 73 岁和 84 岁的一些老人产生一种恐惧心理,认为这两个岁数是关卡。

然而,在我们周围的老年人中,73 岁和 84 岁死亡的,并不比其他年龄的人多,一个人的寿命的长与短,取决于多方面的因素,而保持心情愉快是极其重要的。所以,为这种毫无根据的说法而忧愁,实无必要!随着生活水平的提高,人的寿命在逐年增加,耄耋老人遍及城乡,而百岁寿星已不足为奇。据医学专家研究,人到 70 岁之后,衰老的速度和身体原有疾病的发展,反而因代谢迟缓而有所减慢。因此,73 岁和 84 岁并不是危险的年龄。“年龄坎儿”的传说是没有科学根据的。只要心情愉快,饮食有节,劳逸适度,有病及早就医,是完全可以通过后天的调养推迟衰老,从而达到延年益寿的目的。

老夫老妻

学会温柔

文 / 冯永兰

我这个人是个性格木讷、不苟言笑的人,一脸“严肃”相。因而,家里常常出现这种情况:离家老远就听到老伴和孩子们有说有笑唠得热火朝天的声音,但我一走进院子,立刻变得鸦雀无声了,我洋洋得意地认为这是一家之主的权威。孩子们有什么事情,都愿意找老伴商量,我却为免去了操心、劳神而暗自庆幸。

以前家庭生活困难的时候,吃上顿没下顿,全家人都为能吃上一口饭而忙碌、奔波。如今生活条件好了,挑拣却反而多了起来。刚刚买来电饭锅,老伴把饭做硬了,或者从饭里吃出一粒砂子时,我就鼻子不是鼻子,脸不是脸地不满意。老伴把菜做咸了或淡了时,我就和她耍态度。我发脾气指责她时,她往往一声不吭,实在不能忍受时就会说:“这饭,我算是没法做了,从明天起谁有能耐谁去做。”等到第二天,老伴还是早早地起床,照做不误。

一天晚上,我躺在床上思前想后:我和老伴儿共同生活已经四十多年了,我上班,她也上班;下班以后我就逍遥自在了,可是繁重的家务劳动又全落在她一个人身上。生儿育女、洗衣、做饭、照看孙女……哪一样我伸过手?甚至连买粮、换煤气罐应该我去做的力气活儿,也推给了她……想着想着,羞愧、内疚攫住了我的心,我的眼睛模糊了……

老人老话(二十二) 文 / 张大成

借外资投资,能使自己资产发展;借外脑做事,能使自己头脑发达。多读书能长智慧;多读人能养情商。有些人,单位不认可,往往社会认可;有些人,社会不认可,往往单位认可。做事的方法,是逼;成事的性格,是忍。说话越响,修养越差;脾气越暴,身体越差。事业顺当时,要抵住诱惑;人生得意时,要学会放弃。说说闹闹,不一定有事;不说不闹,很可能闹事。好心情要靠自己创造;好生活要靠自己营造。心静的人,自在就多;心安的人,

快乐就多。壶小能容天下水,小壶心胸大;茶清不染人间尘,清茶学问多。读读书,可以发现自己不足;聊聊天,能够理解别人不快。看热闹,不要学问;做学问,不要热闹。世上没有一帆风顺的事;人间没有一成不变的人。低低头,容易走上坡路;挥挥手,容易解心上愁。写熟悉的东西,都是真情;写感受的体会,都是实情。旅程上的坐标,要靠定位;生活上的目标,要看就位。多做少说,做人不难;多说少做,做事就难。



角直假日 (水彩写生)

周宪法 (76 岁) 作

侍母周记

两盆热水两代情谊

文 / 冷暖

某年春节,我收到过一个和我父母年纪相仿的老师发来的一条短信:“上有老,下有小,老天如此眷顾你。”老师说得真好,她没有说你是多么辛苦劳累,多么忙碌不易,反而提醒我:这可是一种幸运哦。是啊,年幼时,我们从父母那里得到爱;成年了,我们也为父母付出爱。得到和付出之间,亲情的纽带日益牢固,生活的循环往复不断,比起那些子欲养而亲不待的人,这岂不就是一种幸运吗?

曾经在电视上看到过,某地某校为了弘扬中华民族的孝文化,举办了一次场面浩大的洗脚活动,让孩子们给自己的爸妈洗脚。只见屏幕上无数的脚盆一字排开,众多爹娘端坐椅上,学生们蹲在地上为他们洗脚。把如此私人的生活场景搬到光天化日之下,大庭广众之中,当时看了觉得未免有点作秀的成分或意味,但主办者的良好动机和良苦用心还是值得肯定的。

一个双休日,住校的儿子回来看望外公外婆。晚上,趁爸妈坐着看电视时,我像往常一样倒了热水给我妈洗脚,儿子见状也乖巧地立马倒了一盆热水,给我爸爸洗起了脚。在他幼年的时候,我们因为要上班,父母在孩子的养育上给了我们很大的帮助和很多的付出。所以,儿子对外公外婆的感情甚笃。帮爸妈擦干了脚,看到他们脸上舒心的笑,相信此时此刻,二老暖暖的不止是脚,更是心。这样的时刻,我也有成就感,因为在做好了女儿的同时,我也做好了母亲。儿子的懂事,让我倍觉欣慰。

曾经有个长期在国外生活的朋友和我交流过这样的观念,她认为为父母养老是子女一代的事,不要把这种压力让孩子分担。话说得可能也有道理,但东西方家庭伦理观念差异巨大,是一个客观存在和不争的事实。在国外,一般没有老一代帮助子女照顾养育第三代的习惯,在西方人的观念中,各人有各人的生活,到了老年,更要为自己活着,而不是用余生有限的时间和精力再去为儿女孙辈操劳辛苦。可在中国,兹事普遍,习以为常。我喜欢我们中国人的观念。对所有为人父母的人来说,你希望你的孩子今后如何对你,你今天就应该如何对待你的父母,你的一言一行和所作所为,胜过千言万语的说教。