

为老须自尊，更要自律

文\刘宝民

从媒体获知,网友近日在微博上传了一张照片:年逾八旬的谢丽娟背靠车门独自站立,白发苍苍淡定自然。发布照片的博主称,她始终保持着中国传统知识分子之优雅,朴素之美。

其实,有不少人曾在公交车、地铁上偶遇谢丽娟。此前也有多名网友晒出谢丽娟搭乘公共交通出行的图片,有的配文还说,“其他乘客也认出来了,但她谢绝了我的让座”。有资料显示,谢丽娟1936年出生,曾任上海副市长,此后转任上海政协副主席。一名副部级干部,在公众场合能有这样的举止,真是让人发自内心地敬佩,同时也感到了温暖。

与之形成鲜明对照的是,此前网上曝光过有的老年人行为令人无法恭维。一名六旬老年人乘坐公交车时,因中途下车的无理要求被司机严拒,竟对司机推搡打骂,置全车乘客生命于不顾,其性质触犯了法律,应该受到惩处。还有的老妇在高铁上占据了别人座位,周围人和乘警多次规劝无效,有票号的乘客只好委屈地到他处寻座。网上顿时斥责声一片。

对于这样的行为,一方面是法律面前人人平等,不管你有多深的资历和多老的年龄,只要触犯法律,就要接受法律制裁。另一方面,每个人在社会中工作和生活,除了要依法依规办事外,还要自觉接受道德天平的约束。特别是在步入老年后,经历了岁月洗礼和生活积淀,在公众场合更应表现出宽容、礼让和谦谦君子之风,起到为人处世的积极向上作用,不能以年龄为借口,不受法律和道德的约束,放松了人生观改造,甚至知法犯法,肆意妄为,以致终酿祸端。除此之外,有的人心存误区,认为老年人犯错误会给予宽恕,网开一面,变得有恃无恐,由于人生坐标的扭曲,使得私欲难平,越陷越深。

不妨想想看,我们身边有多少一生默默无闻,安于清贫,虽收入微薄,仍慷慨地资助处于困境学生的老人。津门已故的白芳礼老人就是杰出代表,他在退休后靠蹬人力三轮车挣到的微薄收入长期支教,先后捐出30余万元,帮助一批学生走上成才之路。老人属于典型的工薪阶层,照样能抵御金钱和物质诱惑,用行动描绘了大写的人生。

值得警醒的是,年龄绝不应成为随波逐流我行我素的理由,老年人仍须加强自身道德修养,保持昂扬向上的情操。谢丽娟女士给我们做出了榜样。更多的老年人既要为老自尊,也要严于律己,让自己的晚年保持优雅的风度。

心理频道

小区杨阿姨似乎总有烦心事,先是愁儿子毕业找工作的事,后来又愁儿子找对象结婚的事,孙子出生了又要烦孩子教育入学的事,老人常说的一句话是:“人家说养儿防老,我是养儿‘烦’老,天天就为儿子的事情发愁。”最近,儿子夫妻俩闹矛盾,吵着要离婚,把杨阿姨愁得饭也吃不下、觉也睡不好,人一下子苍老了许多。

按理说,老人关心子女、孙辈的事情也是人之常情,无可指责。哪个父母不爱自己的子女,就算子女长大成人,在父母眼中,他们永远是个孩子。但是,父母之爱要掌握分寸,毕竟子女成人后有自己的家庭、自己的事业,他们怎么过,有他们自己的主张,父母的唠叨,他们非但听不进去,说多了还会不开心。有时候,让年轻人吃点苦、撞点墙,他们才能真正长大。否则,温室里培育出的花朵,生命力是不强的,父母该放手时要放手。老人对子女家务事、工作上的事,只要点到即止就可,不要过多干涉。

退休以后,许多老年人没有了工作时候的忙忙碌碌,一下子无事可干,难免要把“工作重心”向子女方面转移。因此,找到自己退休后的“新目标”,就可以减少对子女的过多“关注”。

首先,要有自己的兴趣爱好,唱歌跳舞、读书看报、琴棋书画等可以陶冶身心,放松心态。如果还能取得一点小成绩,那种精神上的满足感是任何东西都替代不了的。另外,不要整天“宅”在家里,要多去外面走走看看,一方面可以锻炼身体,另一方面多接触社会,多与他人交流,不让自己和社会脱轨,保持旺盛的精气神。

当然,有时候老人过多干预子女的事情,也是为了表现自己的“存在感”,提醒子女不要忽视了自己的“重要性”。所以,子女就要常回家看看,多与老人聊聊天,说说社会新闻,谈谈自己家里和工作上的事情,原则是“多报喜少报忧”,对于一些高龄老人、患有疾病的老人甚至不报忧。如果你把一些矛盾说给承受能力比较差的父母听,不但解决不了问题,徒增他们的精神负担,给晚年生活带来不必要的烦恼。

邓为民



■ 探寻自然之美

龚家坤 摄

枫林小筑

车轮滚滚的高桥骑游队

身着红白相间的运动服,戴着统一的安全帽,每辆车前插着三角形的红色小旗子,好威武!在沪宁公路上,高桥骑游队二十多名队员,一路风驰电掣,飞速向前,引得路人纷纷观看,赞扬他们的好车技。

这支骑游队成立于2005年,已度过了13个春秋。现有队员50人,平均年龄63岁,年龄最大的82岁。骑游队每月活动6次,骑车最短距离20公里,最长100公里。他们除去过附近的古镇名胜外,还去过杭州、南京等地。

年已古稀的许春荣、唐美芳夫妇,壮心不已,他们不仅骑车到过北京、广西和海南岛,还从成都出发,用了整整24天时间,沿途住小旅馆吃小饭店,最后骑到西藏拉萨。他们在布达拉宫前拍了许多照片,感慨地说:一路上我们观赏了西藏的天然风光和景色,实在太美了。我们能完成这次骑行,说明我们的身体还行,人老心不老筋骨好!

今年已65岁的队长生贵林说,自行车骑游毕竟是一项中等运动量的体育活动,参加者多数又都是老年人。队领导要求骑车时锻炼运动量由少及多,循序渐进。在选择短途、中途和远途项目时,要求每个队员根据自己的身体状况量力而行,不要求“一个样”;同时加强安全宣传。要求在骑行前做好热身赛,以便一上车就能适应骑游。在途中骑旅时要注意道路的不平坦与障碍物,突然刹车时,要注意安全,避免跌倒与摔伤。

世界环境日那天,高桥骑游队的队员们骑着自行车,沿途宣传环境保护的重要性,他们每到一个地方便散发宣传资料,宣传污染的危害,号召人们维护自然界的生态平衡。一天下来,汗水浸湿了他们的衣衫,但看到“战果累累”,队员们脸庞上露出微笑,“这样的工作太值了”。

骑游活动还与革命传统教育相结合。高桥骑游队先后到过一大会址、二大会址、四大会址、淞沪抗战纪念馆、宝山烈士陵园、四行仓库等,他们通过参观,缅怀革命前辈与烈士的英勇事迹。

生贵林说,“我们要不忘初心,牢记使命,积极发挥‘余热’,为实现中国梦贡献一份力量。”

高桥骑游队荣获了上海市骑游之家、浦东新区先进骑游队等荣誉称号。骑游活动全面提高了队员们的身体素质。不少队员原来窝在家中,精神状态不太好,自从融入这个集体后,有说有笑,常在一起交流车技与骑游的感悟,心情豁然开朗,精神面貌焕然一新。有些队员原来有病依赖药物,经过锻炼体质提高了,告别了药物。

有队员说:几年来的骑游生活,让我们骑出了好心情,迎来了一片新天地,改变了我们的人生!

祝天泽

银色专列

百合花节
演绎百年好合

位于上海国际旅游度假区的上农嘉年华,日前举办了一场“百年好合,岁月如歌”的活动,吸引了来自全市10多个区的社区居民参加,有19对“金婚夫妻”入选。著名作家叶辛参加了这次活动,并为获奖夫妻颁发百合花奖。叶辛为每对夫妻签名赠送了二十年前出版的、与其夫人情书往来的合集《往日的情书》,并赠言:百年好合,才会演绎岁月如歌的风采;白头偕老,才是一生的精彩。

老丁

为老人健康保驾护航

立冬了,中华民族自古以来就有冬令进补的习俗,“宁得一料好膏、不用金玉满车”,说的就是健康的无价与珍贵。

日前,传统的膏方节启动之际,百年老店童涵春堂汇集上海名院名科名医名家,特邀享有国务院特殊津贴、全国市级名老中医及相关的中医专家教授,为老年朋友特设冬令调补膏方门诊,把脉辨证,因人而异地“精心拟方、量身而定”,并由资深药工把关,严格按照规范工艺流程,以传统铜锅“一人一方一锅”定制加工,以此来为老年朋友保驾护航养生一整年。

欣民

