

退休不是“变老”的分水岭



“油茶协会” 三趣

杨盛科

十多年前,城步儒林镇的老年人兴起组建“油茶协会”的热潮,这种民间组织的主体成员是大街小巷中志趣相同又无事可做的老太婆们。她们采取自由组合的方式轮流打油茶,用集体喝油茶的方式打发闲暇的时光。这种新型的“食文化”已延续十多年,并延伸到郊区及乡村,在不断的完善中衍生出许多趣事。

一趣:人会条件“很苛刻”。“油茶协会”的成员们在集体喝油茶时的热闹场面不亚于娶亲嫁女,常令旁人羡慕。附近有些居民感到新鲜、好奇,试探性地提出加入“油茶协会”凑热闹。“协会”为首的老者以“仁、义、礼、智、信”作为生活的信条,因此,她们要求加入“油茶协会”的必须具备三个条件:一是“人会”者必须是挂牌的“平安家庭”户;二是必须讲究环境卫生和食品卫生;三是人会者必须为人谦虚大方,和邻里睦里。

二趣:流动式的“俱乐部”。“油茶协会”的老人们轮流到各家喝油茶,多半是抱着一边喝油茶一边参加娱乐活动的目的而来,这种将物质享受与精神享受并存的喝油茶方式被人戏称为流动的“俱乐部”、流动的“老年人之家”。俗话说:“三个婆婆客当面鼓,”“三个女人一台戏,”三四十个人聚集在一块,其热闹场面可想而知。若哪家做红白喜事,她们不请自来,将“俱乐部”搬进做红白喜事的居民家,根据自己的特长或为主东帮忙打油茶、端茶水,或陪客聊天,为主东解忧添喜气。

三趣:人人争当“老保安”。“油茶协会”的老人们喝完油茶后,就在街头巷尾下棋、打牌、聊天,眼睛却习惯性地关注着周边的动静。谁家的鸡、狗跑出来了,“闲事佬”立即通知主人;谁家的衣服忘记收拾,也有人上门提醒。若有面生或行动可疑者进入社区,老人们虽然不动声色,但警惕的眼光却注视着可疑者。社区的街巷自从有了这群“老保安”坚守阵地,治安案件大幅下降。

自从兴起这种集体喝油茶的新俗后,“油茶协会”的会员们通过互相激励、互相关照、自我约束,使当地社区在环境卫生、社会治安、遵纪守法、和睦邻里等方面都有崭新的变化。通过以茶联谊、以茶遣兴、以茶兴乐,不但有助于老年人修身养性、陶冶情趣,还使人们在精神文明与道德建设方面实现规范化、持久化,成为苗乡“茶文化”中一道亮丽的风景线。

年人的“养”,而非“用”。老人们无法将兴趣与就业机会结合起来。管理上,缺乏规范的中介机构和严格的监管。文化上,传统观念和社会舆论可能对老人造成心理压力。

退休亦可有所为

“我们都会老去,总有一天也将面临退休。很多时候,老年人和年轻人从事的工作是互补关系,而非对立关系。”专家表示。

专家建议,一些经过培训就能上岗、强度不大的社区护理、服务类工作,可以鼓励老人来做,实现“以老助老”,既能减轻照护负担,又能提供就业机会。

“十三五”时期,我国仍处于积极应对人口老龄化的战略机遇期。有关政策强调“要让国民有保障有尊严地步入老年”,而社会价值的实现正是保障和尊严的一部分。“老有所养”,养的应该是质量;“老有所乐”,乐的可以是兴趣,也可以是工作。当你老了,还能“老有所为”,无论是什么时候的“太阳”,只要愿意,就能继续发光发热。(赵贝佳)

数的56.1%,70—79岁的中老年老年人口占30%,而80岁以上的高龄老年人口仅占13.9%。专家认为,总体来看,我国居民不足55岁的平均退休年龄不算高,有人感觉自己“还没老就退了”属于正常现象。

对很多工作岗位而言,五六十岁的员工正处于知识储备和实践经验融合的黄金期,“赋闲”实在可惜。“经验对于教师、医生等职业很重要,有些工作并不是越年轻做得越好。”专家表示。

对正在“变老”的社会来说,合理开发老人再就业市场,能弥补人口红利消退导致的劳动力短缺。从老人自身角度出发,如果有意愿继续工作,那么“退休不退岗”能让生活更充实、更有归属感。同时,老人退休后工资变少,再工作可以增加一点收入,提高生活质量

发挥“余热”有点难

然而,退了休想找份差事并不容易。专家分析,这是制度、管理和文化等多方面原因所致。制度上,政策支撑和保障不足。现有的改善养老机构、开办老年大学等政策措施,更多着眼于老



了解经开区企业生产情况。



参观途中交流体会。

市委统战部

组织老干部

参观邵阳经开区

5月10日,市委统战部组织部分离退休老干部参观考察邵阳经济开发区重点项目建设,感受近年来我市发生的巨大变化。

目前,邵阳经开区正在创建国家级经济技术开发区,园区共引进各类企业240余家,已形成了先进装备制造、电子信息、农产品加工三大主导产业。2016年,园区完成技工贸总收入480亿元、工业总产值278亿元、税收20亿元,已成为湘中湘西南工业发展核心增长极和重要驱动力。老干部们每到一处,都认真听情况介绍,详细了解项目的开

发背景、发展思路、目前进展以及前景展望。考察过程中,老干部们不时拿出手机拍照,记录各个企业项目的亮点。

通过考察,老干部们深受鼓舞,纷纷表示,现在的邵阳正散发出前所未有的生机,今后他们将继续紧紧围绕市委、市政府中心工作,以更加饱满的热情,参与到全市各项建设事业中,为把邵阳打造成湖南省域副中心、湘中湘西南经济文化中心、全国区域性综合交通枢纽贡献自己的力量。(童中涵 邓小强)

“下午的太阳”有烦恼

“我觉得自己还不老呢,怎么也能算下午的太阳。”张爱华曾在企业做财务工作,55岁正式退休。刚退下来那几天,张爱华觉得每天买菜逛街比上班轻松不少。但渐渐地,她开始心情抑郁,“这一退休,真的就老了、不适合再工作了?”

这并非个例。随着中国人口结构日趋老龄化,越来越多的人到了退休年龄。他们有的50多岁,有的60岁出头,既有专业技工等蓝领,也不乏高级知识分子等白领。那么,退休是不是开始变老的分水岭?

我国2015年60—69岁的低龄老年人口占总

文字,翔舞的精灵

刘满英

老年大学开设文学班以后,我认识了不少文学爱好者。下了课几个志同道合的朋友轮流请客,分享创作成果,好不惬意。人以群分,我们像游鱼一样游到同一个水域,惺惺相惜。

喜欢舞文弄墨的人都知道,文字带来的美妙是无以言表的。喷涌倾泻的情感通过文字,恰如其分地表达自己的感受,这种感觉是酣畅快意的。就像歌手自我陶醉式的演唱,整个世界都在倾听你的高歌。此时此刻,心在轻舞飞扬,笔在恣意纵情,指尖绽开芬芳花朵。

李白曾梦到一只妙笔生出花来,可描绘云海苍茫,花木葱茏,“悠然心会,妙处难与君说”。我痴迷写作,有时晚上写好一篇文章,刚上床睡下,突然想到一个好题目,怕一早起来忘记,赶紧输入手机里,保存好。在梦中,脑海里会时常浮现美妙的文字,醒来,抓起床头的纸笔,记录梦中的碎片。那些文字,精巧如花,美丽如虹,翔舞着,如一只只蜻蜓,飞掠而

过时,恰好被我们捕捉到了,其中的满足和喜悦,别人是无法理解的。

文字带给人的愉悦是无穷的。它似一朵莲心开出的馨香,细细读来,润物无声,不惊不扰,仿佛与一段往事相遇,与一个人相隔天涯,与知心好友相携于好山好水,偶念起,意象万千,满页旖旎花朵,沉静优雅,气韵深邃,云烟浩渺的一纸方格,任我惊喜任我忧伤。

文字是异彩纷呈的江湖,可以记东篱菊开,远山枫黄,石溪成潭,花开影落;记春桃吐信,百花成诗,苍松绕云,月开晴窗外;记曲径通幽,峦俯碧水,峰谷含烟,白云萦绕。可以扬鞭策马、快意恩仇,也可以田园牧歌、散淡悠游。生活中,我们常常有太多的无奈与困顿,让我们感觉身心疲惫,无路可逃。写作能让人忘记烦恼忧愁,将自由和灵性得到淋漓的抒发。通过文字抒写,使生命多一些清澈,多一些温暖,多一些美好。在岁月深处,文字使人的面相变得温良细腻,长出善长出美好。

为有温度的聚会点赞

刘宝民

昔日同窗、邻居和朋友之间的聚会活动变得频繁起来,微信群和朋友圈不时有聚会信息发布,一位年过花甲的老年人两周之内竟参加了三个聚会,被笑称为“聚会族”。

令人始料不及的是,一种被称为“聚会纠结症”的心理疾患也在悄悄蔓延,有些人参加聚会后出现了失眠、盗汗、心慌和郁闷等症状,过了一段时间仍不见好转,无奈之下,只得求治于心理医生。

据了解,之所以产生上述现象,主要源于在聚会活动中,有关在何单位工作、身居何职、退休金多少、住房地域面积、孩子是否出国等都成了热门话题,好事者主动担任主持人。要求每个人自报家门,如实告知;有人借机大讲“过五关、斩六将”的历程,引发了一股攀比和炫富之风,从而触动了普通百姓的敏感神经,他们说:参加

聚会,如同遭罪,倍感惭愧,心理崩溃。

聚会的主题本应是友情与和谐,却被人特地掺进一股商味儿,自始至终离不开利益和欲望,讲排场,论职级,求名分,搞攀比,仕途得意收入可观的人成了当之无愧的主角,其他人如众星捧月般地恭维奉承,手中无权且囊中羞涩的工薪族显得百般尴尬,仿佛做错了事似地抬不起头来,这种落差难免造成心理纠结和精神郁闷。

自古至今,功名利禄均为身外之物,而人与人之间的情义方显弥足珍贵。这是一段难以忘怀的历史见证,是人生路上的宝贵财富,也是遇难不挫风雨同舟的动力所在。基于此,许多参加聚会的朋友呼吁聚会应该传递温暖,加深友情,笔者觉得,有理由为有温度的聚会点赞。

忙是最便宜的养生药

于世忠

最近有点忙,脑子里储存的东西多,只想一口气写出来;春暖花开,播种在即,菜园里的农活也多起来。有此两项,就显得忙碌了,中午坐在电脑桌前写作,下午荷锄去菜园劳动,这成了我最近一段时间的常态。

老伴吓唬我,你六十多了,还整天忙忙忙,别把身体忙出毛病。我听后笑了,没那么严重。我告诉她,我的忙,有张有弛,有劳有逸。适度的忙碌,有益身体健康。忙是最便宜的养生药。

我说这话是有根据的,美国著名的人际关系教育家卡耐基就曾把忙碌比喻成“最便宜的药”,我国传统的养生学也认为:“劳其行者长年,安其乐者短寿”。

由此可见,忙并不是一件坏的事情。只要忙不过分,善忙、会忙,不但不会损伤身体,反而有助于身体的健康。

忙是生活的一种智慧。我有个爱好写作的朋友,现在七十多岁了,他有个习惯,感觉累了就捧起书本,对他来说,看书就是休息。他说,只有看书的时候才让心静下来,不去思考生活中那些乱七八糟的事情。是的,忙在某种情况下是一种休息。只有忙着才忘记年龄,甚至没有时间觉得自己在慢慢变老。

据调查得知,凡长寿老人,不管是体力劳动者还是脑力劳动者,虽各有各的生活特点,但无一不是勤劳、勤奋之人,一生忙碌,任何时候都闲不下来。那些

终身劳作的农人,那些高龄还奋斗在一线的专家学者便是例证。

据有关研究证实,人身体的器官和其他功能一样,用则进,不用则退。经常适度的忙碌,能促进身体各个器官的新陈代谢,延缓老化。同时适度的忙碌能使人摒弃私心杂念,减少欲望;能让自己的内心充实、强大;能调节情绪,增加快乐。归根结底一句话:适度忙碌有益身心健康,延年益寿。

值得提醒的是,很多老年朋友为了养生不惜血本花大价钱买五花八门的补品、养生药,其实未必赶得上让自己忙碌起来效果好。无需花一分钱,且起到健脑强体的作用。