

# “养老”变“享老”生活乐陶陶

## 白静其身延寿命

钟声

一个好心情,胜过十副良药。许多病都来自多愁、多虑、多欲,使身体渐渐失去抵抗力,而导致病魔乘虚而入。

对健康而言,人的意志作用不能小视。长寿的人不在于钱财多少、官位高低,而在于有“温、良、恭、俭、让”的心态。古代教育家孔子云:“大德必得其寿”,唐代名医孙思邈亦云:“道全,不祈善而得福,不求寿而自延。此养生之大旨也。”唐代著名诗人白居易活到古稀之年,他自己总结了一首诗,其中两句是:“自静其心延寿命,无求于物长精神”。所以好心情从来都是长寿的基础。

一个人变老是必然的,但这个过程有的人很轻松洒脱,而有的人却很痛苦不堪。这就是对变老心态的不同。近日,在报刊上看到一文,很值得我们参考,其中写道:“厚薄薄一本书,浓淡淡一壶酒,风雨过来人,笑在云开后。当放手,就放手,万千新人在后头;该享受,就享受,花花俏俏赶潮流。长歌夕舞为健康,太阳累了有星斗。拼拼搏搏一局棋,颠颠簸簸一叶舟,懂得就珍惜,珍惜就富有。能疾走,就疾走,发挥余热抓火候,该加油,就加油,读书读到古稀后。只想今天干什么,休问年龄七八九”。老人历经沧桑,阅人如阅川,能把人间的荣辱沉浮、名利地位看得更清楚,真可谓“古今多少事,都付笑谈中”。

一个人能力有大小,贡献有不同,但能仰不愧于天,俯不忤于人,就能自判为合格。人到老年,生命更加宝贵,不能让一日虚度、枉度、乱度,好好活着,并力争活出样子来。

## 父亲的清淡人生

马亚伟

父亲63岁了,精神矍铄,笑声朗朗。他的头发快全白了,但并不显得苍老,更没有一点颓唐的样子。这都源于父亲达观淡泊的生活态度。

父亲说,人活着得有个奔头,有事干才行。父亲和母亲种着一块菜地,每天到市场上卖菜。我总对他们说,卖菜太辛苦,每天就赚个十块二十块的,还不如在家歇着。父亲乐呵呵地说:“在家呆着有什么意思,卖菜对我来说就是个乐子。你以为我在乎那十块二十块?我在乎的是天天有事干。人一没事干了,就像树要枯了一样。”

父亲还说了一件有趣的事。那天一个买菜的家里请客,看到他的菜很好,要全买了。父亲为难地说:“你买别人的吧!你买了我的,我今天就没事干了。”弄得那人莫名其妙。后来父亲在市场上站了大半天,卖了二十多块钱回家了。回家的路上,他哼着歌,悠然自得。有时候,父亲的菜没有卖完,回家后就分给邻居们。原来,真的有一种境界叫“钓胜于鱼”。

父亲喜欢坐在家门口,与邻居们一起“高谈阔论”。父亲读书并不多,但是他见多识广,他喜欢和别人谈谈国家大事,有时候还与人辩论起来。父亲一生不爱争输赢,辩论的结果常常是他笑呵呵地认输,然后继续下一个话题。

这几年,日子过得宽裕了很多,我们姐妹回家总是买些大鱼大肉。带得多了,父亲皱起眉头忍不住说:“大鱼大肉,也就是吃的时候觉得香,吃多了不好,鱼生火肉生痰,人还是多吃素食好。”父亲并没有不知道所谓的“素食主义”,但他却是“素食主义”的忠实践行者。

有一次,我说起朋友的宴会一次吃掉了几千元。父亲颇为轻蔑地笑笑,眼神里满是不屑。我知道,他对饕餮者的豪奢极为鄙视。父亲认为,人生在世要清清淡淡,不仅在饮食上,在心灵上也应该朴素简单。

“自静其心延寿命,无求于物长精神”,用白居易这句名言来评价父亲的生活态度最贴切。愿父亲长寿健康,永远用他那朗朗的笑声来诠释生活的真谛。

### 多方合力养老服务共享

跨地域的养老生活,不仅为老龄人口提供了高品质的休闲养老方式,也为新常态下经济增长开辟了新的途径,间接带动了相关产业发展,包括地产、旅游甚至文化消费,成为当地新的经济增长点。但目前这种养老方式多为自发性、民间性质,养老机构与老人间信息不通畅、养老机构的服务良莠不齐、全国医保尚未联网等因素,都制约了旅居养老的发展。

“旅游+养老”模式的推广,需政府部门在政策层面予以规范,需社会养老机构提升专业化服务水平,也需老年人不断更新养老消费理念。同时,推进“互联网+旅居养老”,加快资源整合。发挥互联网的信息优势,将互联网融入养老服务体系,建设养老服务信息平台,做到养老服务信息化,整合养老资源,实现养老服务信息的共享。(张磊)

老,而是过起了“一边养老一边环游世界”的候鸟生活。舒适的行程,完善的服务,再加上价格优势,一个巨大的“旅居养老”市场逐渐发展起来。最新统计显示,我国正经历着全球历史上规模最大、速度最快的人口老龄化进程。截至去年底,全国60岁以上老年人口达2.3亿,占总人口的16.7%。到2055年有望接近4.5亿,由此将催生出一个354万亿元的巨大市场。

据《中老年人旅游消费行为研究报告2016》显示,在经济和身体条件等都允许的情况下,国内81.2%的中老年受访者都愿去旅游,“候鸟式养老”这种新型的养老方式越来越受关注。

进入“十三五”之后,养老产业将迎来更加广阔的发展空间,与此同时,旅游度假产业近几年获得了巨大发展。旅居养老正在成为引领房地产业发展的新动力。

生介绍,他们和一般的旅游不一样,旅居养老追求旅游目的、旅游行为、旅游效果的健康、环保和舒适。目前,像王先生夫妇一样,很多中老年人都选择旅居养老,要的就是“慢”和“享”的悠闲生活。

除了慢节奏的旅途,“旅居养老”对老年人最大的吸引力还在于价格和服务。“大家在一起生活半个月甚至一个月,都成了朋友。”王先生介绍,团里的老人们不住酒店,而是住在当地养老机构里。“旅居养老”是“候鸟式养老”和“度假式养老”的融合体,与普通旅游的走马观花、行色匆匆不同,它是慢慢游,细细品,达到既健康养生又开阔视野的目的。

### 旅居养老产业前景广阔

随着新的养老观念的形成,身体健康的老人已不再满足于居家养老,这些年轻的老年人不再甘于当空巢老人,不再选择单纯的居家养

## 插花雅趣

杜学峰

退休后我用鲜花,或用人工绢花,都能摆弄出自己喜欢的小景致。家里的厨房、卧房、书房、卫生间全都有美丽的插花加以点缀,看到那些美丽的花儿,少了许多烦恼忧愁,多了许多生活的激情,这些插花的点缀,让我感到了家的温馨!

我插花多是就地取材,然后因材而用。前些年我住在河边,三间青瓦屋,潮湿昏暗,但有个小院很阳光。院中有个花坛,栽种了冬青、月季等植物。剪一枝棕榈叶,插入倒满清水的高花瓶,中间再配上一朵盛开的红月季,这就是“孔雀开屏”!虽然简单,但却有着南国的情调,置放在屋角的花架上,昏暗的陋室顿时充满了生机,心情也阳光般灿烂起来。

闲时去河边散步,采摘一束盛开的小野菊,拔一些毛茸茸的狗尾巴草,配些绿色的枝条,用低矮宽口的花盆,放块花泥,加些清水,修修剪剪,突出主题,错落有致地摆弄一番,一盆抒情达意,富有趣味的盆景就应运而生。在采摘、修剪、创意的过程中,那种美丽和快乐便进驻你的心里。

为提高一下技艺,我又参加老年大学插花培训,老师的讲解一席话一下启迪我。插花需要一定的基本知识和审美创意的,不仅要考虑到不同品种的花如何搭配才能创作出好看的造型,还要牵涉到作品本身和插花器具的和谐度,这还不够,最后往往还要通过适当的修剪和装饰,才算完成一个完整的盆花作品。

往后我更加注重学习和提升,作品也更富于诗情画意了。“点睛”之作也呼之欲出,如名为“清纯女孩”,菖兰柔弱的花朵,被厚重的茎保护着,静静地绽放,好像把外套衣领竖起半掩住脸庞的女孩。铁炮百合“含蓄”的花形,不象其他百合开得那么“张扬”,散发淡淡的香味。这不经让人联想到几句诗词“青青河畔草,郁郁园中柳。盈盈楼上女,皎皎当窗牖。娥娥红粉妆,纤纤出素手。”红粉妆和出素手犹如菖兰和百合。使家居平添一抹花香一种雅致。

我用自己发现和创造美,展现出各种花的美丽,在赏心悦目的同时享受这美好的退休生活,点缀家居生活,既令人感受活力和温馨,也有静心、修心、养心的效果。



在建军90周年来临之际,邵阳军休系统开展丰富多彩的纪念活动。7月26日下午,市民政局组织全市9个军休单位精心编排了15个文艺节目进行文艺汇演,节目充分展示了全市的军休文化,让台下观看节目的军休干部在大饱眼福的同时,感受到了军休大家庭的浓浓温暖。图为隆回军休所表演舞蹈《东方红》。伍洁 朱明 胡敏 摄影报道

## 晨练最好多拍手

通过清晨拍手的锻炼方法,能够给身体补气。人的手虽然不大,但穴位可不少,一共有39个。经常做拍手运动,可以震动刺激手部的穴位,激发手之三阴经、三阳经的气机,使其连接着的五脏六腑的气血循环也得到改善,从而推动全身气的运行。

拍手时间应选在早饭前或晚饭后,需半小时。拍手的正确方法是:十指分开,两手的手掌对手掌、手指对手指均匀拍击。开始时两手可轻拍,逐渐加重,但不能太轻,否则起不到刺激手反射区的作用。拍击时,记得将拇指与其他四指分开,意念专注于两掌之间。边走边拍,手脚结合效

果更好。拍完手后不要立即停下,可以适当做一些放松动作过渡一下,比如双手臂放下,两肩放松,脊柱放松,均匀吸气呼气若干次,吸气时脚跟随之抬起,两臂自然上抬至头部,手腕放松,掌心朝下;随着呼气,脚跟落地,手臂也稍用力向下甩回原处。可以重复做30次。(高花兰)

## 老人再婚不在“婚”,而在于“养”

欣灵

蒋老师是我的邻居,一天,在过道里碰见,她高兴地告诉我,她的母亲又结婚了。蒋老师的父亲两年前去逝,母亲一直和她住。虽然她很关心母亲的生活起居,也经常陪母亲聊天,但母亲始终提不起精神,做什么都没太大兴趣,好像换了一个人。蒋老师问过母亲哪儿不舒服,想做点什么,母亲也说不上来,只是说,以前老头活着的时候,虽然日子也这么过,平平淡淡,但有个人在身边,心里就是踏实。一句话提醒了蒋老师,原来母亲缺个老伴儿。要让她幸福地养老,就得找一个伴儿,两人一起“互助养老”。找到了母亲的病根,问题也迎刃而解。

还有一位丧偶的徐女士,她的情

况和蒋老师的母亲有点不同。她老伴去世时她才50岁。等到了退休,她才发现自己的经济状况不是太好,退休生活质量自然大打折扣。于是,她萌生了再婚的念头。和我说起这事时,徐女士还有点不好意思,怕人家认为她是贪钱才想再婚。她说,其实就是为了养老才想再婚,即使对方也没什么钱,至少两个人分担总比一个人负担轻些。

不论再婚老人出于何种目的,再婚不再是单纯的解除孤独的方式,而逐渐成为养老的一种方式。

有关专家认为,如今,老年人再婚的养老意义已经大于婚姻意义。伴侣和家庭对于老年人来说,有着非同寻常的意义,老年人再婚从情感需求向养老需求转化,分析其原

因,一是因为老年人退休后社会角色发生了变化,一些原来的关系丧失了,不少人一时难以适应,希望通过找伴侣来满足他们的“依赖感”;二是一些身体不好、经济条件差的老年人则希望通过再婚改变生存现状,实现养老需求;三是现在的家庭规模不断缩小,儿女多数独自生活,老年人不再把养老的希望寄托在后代身上。

其实,老年人再婚是一种特殊的、阶段性的养老婚姻。如果单纯从婚姻的角度看待,往往不能理解。老年人再婚的本质不在于“婚”,而在于“养”,是纯粹的养老婚姻、生活婚姻。养老婚姻不是没有爱,而是爱在互养中,爱在互相供给、互相照料、互相慰藉中。