

陪伴父母,才是最美的旅行



李雨白

一年一度的母亲节即将来临,比起送花送礼物,给父母报名参加旅行团,或者抽时间带父母一起旅行才是父母最欣慰的事情。去三江领略侗族风情,到华东祈福品水乡,至越南感受异国风情,风景是最好的礼物,陪伴是最美的旅行。

灵山大佛:祈福赏江南水乡

对于爸妈来说,祈福游是非常具有吸引力的旅游线路,位于华东的灵山大佛尤其受中老年游客欢迎,是他们多年向往的旅游目的地。

位于太湖之滨的灵山大佛景区,占地面积约30公顷,规模庞大、拥有88米神州之最的灵山大佛,世界上最高的露天青铜释迦牟尼立像。由于位于江浙一带,因此游览灵山大佛也往往和江南水乡一并同游。

饱读诗书的父母,往往对于古镇也有一番年少时积累的情愫,乌镇、周庄,那些书本

上的隽秀名字如今可以一一饱览。乌镇有其他江南古镇共有的深宅老巷、廊街岸柳,也有其他古镇没有的茶馆、染坊、当铺、书院和名人故居,此处的一切似乎依旧处于旧时光之中,令人留恋。

周庄有着江南水乡的灵韵,周庄最为著名的双桥其实是一座桥。因为美丽的石桥倒映在河水中,像是两座桥,而被命名。乌篷船常从桥下穿过去,船夫唱着听不懂的水乡小调。人们从桥上悠然地走过,在河两岸悠然品茶,恍惚之间,仿佛已是梦千年。

三江:侗族风情品百家宴

对于父母来说,热门的桂林与阳朔并非他们的心头好,历史人文和民族风情则更受到他们的欢迎。广西三江由于是侗族聚居地,因此有着浓郁的民族风情,被称为“侗族的香格里拉”。

百家宴被称为侗族最高礼遇,在三江,父母可以了解到侗族的风俗人情,品尝风味十足的百家宴,感受侗族人特色欢迎仪式拦路迎宾,并欣赏地道的侗族歌舞。在此还可以深度游览历史名桥程阳风雨桥和中国最美小镇程阳八寨。

此外,广西巴马也是适宜带爸妈游览的好地方。广西巴马因长寿村闻名,被称为“世界五大长寿乡”之一。此处每立方厘米的空气中含有一万至两万个负氧离子,是一般城市的十多倍,巴马一带的土壤和水中富含有益人体健康长寿的多种微量元素,因而能培育出众多的健康食物。

在巴马,常常可以看到七八十岁老人还在田中耕作。对年长的父母来说,这里或许是一个可以静心休养的地方,学习此处居民的生活方式,品尝长寿村民的长寿宴,学习不老的秘密。在此处欣赏瑰丽山水,也可以为父母做好养生笔记,学习养生方法。

越南:实现父母的出国梦

不少父母辛苦了一辈子,心心念念想要出国看看,东南亚是个开始出国游的好选择,越南物价低廉,食物味道清淡,成为不少子女为父母安排出国游的首选。

初夏是游玩越南的好时候,这个地理形状狭长的国度,最适合慢悠悠地从南至北或者反向游玩,清爽的食物,秀丽的风光,独特的民族味道和法式殖民印记互相融合,有着别样的风情。热带扑面而来的闷热潮湿气息,影视剧中身着奥黛的越南少女,无数游客带着对古老越南的情结,来到这个迷人的国度。

乘坐越南特色的红木游船出海,居住于七星级的爱必浓度假村,在一岛一度假

村的优美海岛,可以让父母尽情徜徉美丽的私家海滩,以及自由地享受阳光户外运动,坐在安静的沙滩上,听着椰林被风拂动的沙沙声欣赏日落。

历史文化景点是父母出游时关注的重点,越南茶古半岛著名旅游景点百年古教堂十分值得一去。为了让游客体验到最地道的越南美食,不少旅行社的越南线路不仅安排了富有特色的米粉套餐,还安排任吃任饮的国际海鲜自助餐,让游客一次吃个够。

不少父母不习惯乘坐飞机,越南动车游适合父母的出游习惯,中途还可以尽情领略沿途风景,不失为出游的好选择,圆父母的出国梦。

享退休的福

刘德云

我2001年巧遇机关机构改革,五十五岁时离岗休息,待遇不变。2006年正式办理从邵阳市教育局退休手续,从此跨入退休大军行列。

面对退休大事怎么看?退休以后的余生如何走?有人认为,退早了,工资待遇降低了,而消费又提高了;有的认为自己身体还棒,头脑清醒,政策熟悉,还能继续好好干几年;有的退休后有失落寂寞感,家门前从此冷落。而我则认为,退休是享福,早退早享福。

我因出学校门就进机关大门,平时工作中坐得多站得少,1994年颈椎骨质增生攀上了我,从早到晚昏昏沉沉,晚上睡不着,白天无精打采,吃饭不香心里慌。特别是走路不稳,过马路都要人扶,无法上班,这样一晃就是三年多。一次我在新华书店找到4元钱一本的按摩治病的小书,看了两个多钟头,牢记颈椎操的做法与注意事项。从那后一直坚持早晚扶着栏杆做颈椎操,一个月后感觉慢慢开始好起来。到2000年底,颈椎有好转。2001年春节后去单位看看,刚到教育局办公室,我还没开口,一位副主任同志告诉我,你不用来上班了,上周已宣布你离岗休息,待遇不变。听到那一瞬间,各种思想包袱立马就全卸下了,头脑清醒多了。没过半月,全身都找不到不舒服的感觉,似乎颈椎骨质增生的怪物全消失了,头再也不眩不昏,走起来也有劲了。

2002年,妻子也不再返聘了,8月份我们赶赴北京,探望读研的二儿子。紧接着马不停蹄地奔往乌鲁木齐,探望大儿子一家,首次与亲家见面。由邵阳

北上京城,再由京城奔往西北边疆,短短一个月,沿途有赏不完的城乡美景,居地有尝不完的山河美食……从那以后到如今,我们一年两趟多次翱翔在蓝天白云中。

2008元月以后,我们因需要帮二儿子照料小家庭,大多时间常在北京,当免费保姆。闲暇时间数次游览京城,特别是登上了世界上最宏伟、最险要的护国城墙。尽管我们的年龄早已失去了当好汉的年代,但还是能当上一回好汉。业余与孙子同乐,跳拨花绳、踢足球、抖空竹、打篮球、乒乓球、羽毛球,这大概算是享受儿孙福吧!

我们虽然常呆在北京的时间多,新疆住得少,每年我们回邵阳住的时间更少。但一年一次的姊妹团聚,聊一年中的邵阳变化,谈各自的养生之道,畅饮家乡的“开口笑”,手足情常在,其乐融融。同时见见老同学、老同事、老朋友,总有聊不完的美好今天,叙不尽的昔日旧情。如今退休了,虽然工资福利比在职时低点,但还是吃穿不愁。退休后,晚辈们都自己成家立业、结婚、生子、购房、买车,经济上两辈之间全是“AA”制。退休了,我们最富有的是时间,俗话说:“一寸光阴一寸金”,我们更有实力和精力学习养生知识,实践护生之道,活得开开心心,活着就是成功。与年龄斗,其乐无穷!

人生苦短,人世无限,自然规律,到龄退休早享福。用改革开放红利养护身体,使数十年沉淀的为人处世经验,昂首阔步,迈在有中国特色的社会主义幸福大道上,科学吃穿,科学健体,争当一名阳光老人。

乐做票友似神仙

明一言

有很多人一不小心成了老板,我一不小心成了票友,并又一不小心地把身体炼得很健康。

退休前久坐办公室,生性又偏偏不喜运动,前几年单位让老同志健康体检,有那几个指标,着实让自己的心头发怵了一阵子,什么心律不规则、低血糖、偏头痛等症状,时隐时显,久治不愈。大概是生性散漫的缘故吧,体检后医生嘱咐的一大包药片、冲剂,往往被我随手乱扔,不见踪影。有人关切地规劝:“你看着强壮,体质算不得什么嘛……”他们的意思我懂,最好加入到健身的行列,冬日长跑,夏日游泳。虽然有时心血涌动,若离若即地介入过几次活动,但苦于缺乏计划、恒心,均以虎头蛇尾而不了了之。

两年前,我在漫不经心的当口,一不小心踏入业余京剧清唱的活动阵地,研习练唱,乐而忘忧,不知不觉间,寻觅到了健身锻炼的一贴良方,神情身心愉悦健康,那一种妙不可言的境地,真的叫我好开心好开心呵。外出办事,偶遇十七八层的高楼电梯故障,人们一脸无奈,牙关紧咬地登楼向上。我掺杂其间,悠悠然地拾级而上,到达目的地,居然腿脚不酸,神闲气定,仿佛刚从电梯走出一阵。有人打趣道:看来你老兄丹田运气,真

的练就内功喽。一席话逗得众人发出会意的微笑。

要说练唱健身,确实大有奇效。初学乍唱时,我那模棱真令人发噤:找不准音区,光嗓门前一点点声音,那干涩失调的声音自己听来好难受噢。渐渐地,一些资深票友专家,和颜悦色地点拨启发我,使我逐渐摸到了发音的窍门。要使音色圆润饱满,传得较远,必须妥贴自然地运用丹田之气,伴之脑腔、鼻腔的共鸣。好的演唱,不能抓耳挠腮,急吼吼一身臭汗,要在宁静安然的状态下,在最佳位置上找准发声点。按照这样的方法一试,果然奏效。

对艺术的钟情,使我乐而忘忧,神情专注地在艺术世界里遨游,至于那一份的心境,完全凭个人的自我调节寻觅而来。我不曾料到,哼哼唱唱的时光,其实是一种对我行之有效的锻炼方法,这历程悠闲自然,散散漫漫,没有重压,绝少功利,使人的身心回归自然。因此,它释放出了益于人们健康愉悦的元素,沁人心脾,安人神情,这样的状态当然其乐无穷。我近期的那张体检报告上的每个项目,含着由衷的喜气,那健康“合格”的字样,是对我唱戏活动的肯定,我将一如既往地,不会改弦易辙。

老年人求乐心理新变化

杨盛科

求乐心理是精神文化活动的过程,是一种“情绪”的表达,通过追求快乐期望得到某种乐趣,或赏心,或悦目,或消遣,或休息,从而得到精神上的满足。求乐心理受社会物质条件的制约,衣食足而歌舞兴,物质条件越丰富,人们的求乐心理越强烈。如今的老年人衣食无忧,吃穿不愁,求乐心理也发生了新的变化。

一是从观赏型向自我表现型转变。改革开放前,经济发展缓慢,生产发展水平不高,人们的求乐心理单一,每个月能看上一场电影就心满意足了。改革开放后,经济迅速发展,人们的生活水平逐年提高,人们的求乐心理随着经济的发展“水涨船高”。城步苗

族自治县老龄委员会根据老年人求乐心理的变化,在10多年前组建了夕阳红艺术团,至今年止共举办了11届老年艺术节。在2015年重阳节中,由夕阳红艺术团牵头、组织全县27个城乡老年表演代表队在县城儒林镇广场表演了31个精彩的文艺节目。他们踏着音乐节拍跳起整齐优雅的舞蹈,为数千名观众奉献一份文化大餐。

二是从被动的接受型向主动参与学习型转变。随着时代的前进,老年人们不满足于单一的文化娱乐小圈子,他们主动向科普、体育、文艺演唱、旅游观光等“大文化”圈子转变。他们通过比较,认为上老年大学是最佳选择。城步老年大学根据老年人的需求开办了舞

蹈、武术、书法、摄影、电脑、音乐、保健等8个班,每期招收老年学员200多名。他们将老年大学作为重新融入社会、追求梦想、学习知识、延缓衰老的夕阳平台。他们戏称老年大学是城步的“最高学府”、城步的“黄埔军校”,老人们通过老年大学“深造”后,主动地拒绝牌桌、远离麻友,忘我地在学习中求乐,在快乐中学习,展现出校园文化的无穷魅力与夕阳红的风采。

许多身体条件较差、行动不便的老年人也不甘寂寞,走出家门参加各种健康有益的文体活动,远离了孤独。老年人积极参与各项文体活动,为年青人作出了榜样,有效地弘扬了全民健康精神,促进了当地文明创建。

我们依然「花枝招展」
侯建平摄

