

心态年轻人未老

张桂辉

人的生命过程,通常可以分为少年期、青春期、壮年期、老年期。而不论哪个“期”,都是生命不可或缺的组成阶段。

人生易老天难老。永葆青春也好,青春永驻也罢,不过是人们的美好愿望,或者善意的祝福罢了。事实上,除少数意外死亡或英年早逝者之外,但凡人,无论保健条件多好,身体素质多棒,都会日渐变老,直至走向衰亡。换句话说,都要经历漫长的老年阶段。这就如同日出日落一样,乃不可抗拒的自然规律。

现如今,人生七十不稀奇。1985年,我国人均寿命接近70岁(68.92岁);2010年之后,国人平均寿命已超过70岁。就连联合国,也“与时俱进”,对老年人的年龄划分标准,做出了“调整”——发达国家65岁以上者,发展中国家60岁以上者,才是老年人。而老年人又可分为:年轻老人(young old)、老老人(old old),以及85岁以上的高龄老人(very old)。

情迷根雕世界

钟 芳

居家生活,人们总喜欢营造出一些情趣与雅意。有人爱养花,有人爱养鱼,可我退休后,除了看书、写字外,还喜欢玩根雕,凭着普通的斧头、戥刀、钢锯等工具,把一块块看似平常的树根疙瘩,雕刻成了一件件惟妙惟肖的工艺品,或展翅欲飞的仙鹤,或活泼灵动的小鹿,或洞察世事的罗汉,或凌空飞舞的仙女……每一件都形态各异,栩栩如生,焕发出别样光彩。

爱上根雕并不是由来已久,缘于偶然看了一期关于根雕的电视节目,它们化腐朽为神奇,赋枯木以生命,让人觉得仿佛走进了一个包罗万象的奇幻世界。几天后,我到公园游玩时,看到公园工作人员把一批枯死的树木拔出来,各种奇形怪状的根看起来很像各种小动物,其构形巧趣、姿态神美,深深地牵动了我的目光,于是我怀着好奇心拿回去一些,便试着在上面用刀子雕刻,经过一番琢磨和塑造,一个个形态各异的飞禽走兽根雕呈现在眼前,它们或跳或卧,或飞或跃、或舞或走,让人目不暇接,浮想联翩。看到本已枯死的树根在我的刻刀下被赋予灵性,野趣横溢、活灵活现,亲朋好友们都交口称赞。从此,我深深地迷恋上了根雕。

凭着对根雕的兴趣,我买来各种相关书籍,研究起根雕技艺。为了能采集到有价值的树根,我经常骑着自行车四处“寻宝”,几乎跑遍了周边所有的山头。根雕的原材料是树根,家中的阳台上全被大大小小的树根所塞满。起初,家人不理解,有时会生气地把它们扔出去。好脾气的我从无怨言,就慢慢给家人讲根雕与生命。后来随着一件件像模像样的各种树根造型雕刻成功,家里人也开始理解和支持我的爱好了,开始帮助我四处收集有价值的树根。全家人还常聚在一起发挥奇思妙想,集思广益地给我的根雕作品想主题、起名字。

所谓“三分人工,七分天成”。我在制作鉴赏根雕的过程中深深感悟到:根雕的智慧在于发现平凡树根中蕴藏的天趣,应尽量去保持根雕的原型,不去过多人为改动,让根雕的艺术原汁原味地流露出来。所以,每当拿到一个原始的树根,我常常苦思冥想精心揣摩,动刀时慎之又慎,力求达到“无刀”的境界,保留材料原形的野趣。从事根雕多年,那些斑驳虬结的树根在我的精雕细琢下,幻化成一件件生动传神的艺术品,无不洋溢着生命之美。

随着我的根雕作品越来越多,常有亲戚、朋友、邻居慕名前来参观。每次,我都会以礼相迎,如数家珍般把自己的作品搬出来,让大家欣赏,幸福感溢于言表。那一刀一斧雕琢的不仅是树根,也是人生。平淡的日子也因此增添了几分绚丽的色彩。

在我看来,人老有两个“指标”:生理和身体、心理与心态。现实生活中,有的人,刚过半百,就老气横秋;有的人,接近六十,已老态龙钟。而有的人,即便“奔七”,甚或“奔八”了,依然充满生机与活力,说起话来,中气十足;走起路来,步履轻盈。尤其是一些艺术家,生命力和创造力如同不竭的泉水。如,毕加索,90多岁时,仍像年轻人一样生活着,被人们称为“世界上最年轻的画家”,在画坛上留下了不老的神话……

鲁迅认为,使一个人的有限的生命,更加有效,也即等于延长了人的生命。歌德说过,没有一个人长生不老,也没有一件东西永久长存。我则以为,老年朋友,既要有承认老的心理,又要有不言老的心态。倘若有了这种心态,就不会未老先衰,也不会未衰先老。

以墨西哥为例。虽然并非发达国家,可是,老人的心态大都都很年轻。墨西哥法

定退休年龄为65岁,且政府鼓励人们延迟退休。因此,很多墨西哥人,都处于积极向上的生活状态中,不但对生活抱有一股别样的热情,而且想方设法让自己在年华老去后,依然年轻、延续美丽。比如“空姐”,在国内被看作是吃“青春饭”的职业,而在墨西哥却是“终身事业”。50多岁的“空姐”,在墨西哥航班上,屡见不鲜。尽管她们的皮肤已经松弛、皱纹已经显现,但她们每天都用心装扮、认真工作,笑容可掬、热情服务。

反观身边一些五六十岁的善男信女,退休之后,早早把自己打入老年“圈子”。似乎昨天退休,今天就老一般。于是乎,走路步速慢了,说话声调低了,三餐饭量小了,人际交流少了,求知欲望灭了,业余兴趣没了,以致心情寂寞、心里空虚。从外表看,似还不老,可是心态,确然老矣。这,无疑是信心不足的表现。我体悟,对老年人而言,只要心态年轻,人就未必是老。



悦读 侯建平摄

“友好生动”度晚年

陈祖龙

7年前退休时,一位已享受多年快乐退休生活的前辈赠我“友好生动”4字养老宝典。虔诚践行,果然受益匪浅。

“友”,当然指朋友。我主动邀约10位在岗时的好友,轮流做东,定期聚会。话题既有时下的热点社会现象,更多的是昔年职场打拼的回忆。尽管是陈谷子烂芝麻,“白头宫女在,闲坐说玄宗”,在座者自有一番别样的乐趣,瞬间仿佛又回到当年缤纷的职场生涯,人也年轻了许多……

“好”,指退休之人要有爱好。仗着小时候良好的台球底子,我在小区会所的斯诺克球桌上很快上手入门,不仅新交了许多球友,还经常在球友自发组织的比赛中获得名次。在职时我长期从事文字工作,退休后不甘寂寞,对自己定下每年在媒体上发稿百篇的要求。从报刊、影视、日记、闲聊乃至与小外孙的嬉戏中寻找各种写

作“由头”,勤奋敲击键盘,生活充实得一塌糊涂。

“生”,指学习了解掌握各种有益于身体健康的养生知识。媒体上介绍的养生知识,我认真收集,分门别类装订成册。遇到健康长寿老人,我虚心讨教。日积月累,我竟然成了朋友圈子中小有名气的“养生达人”。周围人偶有小恙,我常能提出对症的意见建议,而且还常能收到很好的疗效。

“动”,生命在于运动,但老年人又要遵循适量适度的原则,不可过于剧烈。我每天早晚各散步一次,合计万步以上。每星期打两三场斯诺克。退休至今,身体强健,百病不侵。常有昔日同事夸我精神气色好于上班时,着实得益于此道矣。

“友好生动”度晚年,简单易行,收效明显。不敢擅专,纸上直录,有兴趣的老年朋友不妨一试。

我,八十七岁的退休教师。照常情说,人到了这个年纪,怕是“风烛残年”、“行将就木”了吧。可我却尚无“不久人世”之预感,有的只是越活越精神。

1991年,我62岁退休。在赋闲的生活中,我常常信步大街小巷,目睹耳闻不少街头小故事,其中一些不该发生的故事让我心绪不宁。我观察,我沉思,我所见所闻所思付诸笔端形成文字,投寄邵阳晚报。几年来,时有我的小“豆腐块”见诸报端,其中一次我参加“文明交通行动宣传”征文,还获得三等奖呢。

我人微言轻,影响微乎其微,但能将一位老者追求社会真善美的心声传递出来,能引起读者共鸣,我也就心满意足了。

天有不测风云,人有旦夕祸福。2005年夏天,一种罕见的疾病——皮肤炎向我

袭来,使我浑身乏力,腿脚难以提升半寸,行走全靠搀扶。妻儿毫不犹豫地将我转往省城湘雅二医院,经专家几年的诊疗,让我与死神擦肩而过,平安地进入康复期。在养病当中,我利用空闲时间写了八万余字的回忆录。儿子看后,给它题名“苦乐年华”,小女儿用电脑排版,我印行四十本,让我的亲朋好友人手一本。

全家人在庆幸我的病体即将康复之际,2013年夏天的一天早晨,我突发脑梗,人事不省,瘫倒在地,被小女儿急送医院抢救,保住了我这条老命,幸好没有瘫痪,但视神经却受到严重损伤,落下视物模糊的后遗症。

俗话说:“久病床前无孝子”,我认为这是不尽孝道之辈惯用的遁词。我病魔缠身十余年,我床前“孝子”的身影须臾未

退休以后干什么?

刘立新

当领导找我退休谈话时,心中一阵酸楚,一种失落感油然而生。回想自己一辈子从朝气蓬勃的青年变成白发苍苍的老人,几十年一晃而过,仿佛就在眼前。然而,退休了,就退休了吧!退休以后干什么?

有人退休后总还惦记着单位的事,总还打听单位的事,甚至还干预单位的事,这就大可不必了。人到龄退休也是自然规律,自然规律不可违背,否则你就是在给在职的同志添麻烦、加负担,你这是在逆自然规律而行,没有几个不自讨没趣的。

人退休了也难啊!人到退休,可能是人生的一大坎坷,是人生的一大转换,角色的转换,生活方式的转换,思维活动的转换,人际关系的转换。能够及时转换,才叫安全着陆。听说过一个笑话,一位部队首长退休后,时不时想起过问单位的事,否则,就心里不安,心情极坏,喜怒无常,经常训人。于是,首长夫人想了个办法,请首长原来的工作人员每天给首长打电话汇报,这样首长便有“官复原职”之感,也就安然无事了。这就是没有实现转换的突出表现,自己折磨自己,自己给自己过不去,何必呢?

我认为,退休后还是读书为好。季羨林先生说过:“天下第一好事,还是读书”。第一、读书可以打发时间。对那些感兴趣的书,你会沉浸其中,陶醉其间。刘鹗在《老残游记》里写听王小五说书,让人“五脏六腑里,像熨斗熨过,无一处不伏贴,三万六千个毛孔,像吃了人参果,无一个毛孔不畅快”,“每有会意,便欣然忘食”。第二、读书可以充实知识。书是知识的载体,人的知识多数来自间接知识,也就是来自书本知识。如果一切要从实践经验开始,那我们将会走很多弯路,那我们将割断文化的传承。第三、读书可以陶冶情操。情操、道德、素质,这是人所独有的,是人与其它动物的本质区别。随着读书的不断深入,知识的不断增加,在潜移默化中逐渐形成情操、道德、素质。一般情况下,人素质的高低往往与读书的多少成正比。因此,还是读书好,并且是“第一”,第一者,独一无二也。

太极相伴夕阳红

童中涵

每天清晨,新邵县城大礼堂广场上总是人头攒动,身着白色太极服的退休老人们“闻鸡起舞”,起势、转身、推掌。二十四式太极拳柔和缓慢、连绵不绝,太极剑行云流水、刚柔并济,太极扇动静相宜、虚实互变……太极拳爱好者们整齐划一、潇洒飘逸的身影已经成为新邵县城的一道靓丽风景线。

记者走近这群快乐老人,与他们分享太极拳带来的健康和快乐。今年65岁的黄满芬老人,退休前在新邵县信访办工作。2011年从工作岗位上退休后,刚开始他每天带带小孙子,打打牌,但感到身体每日愈下。“我有冠心病和慢性支气管炎,而且有越来越严重的趋势,所以我下定决心要开始锻炼。”黄老告诉记者,2013年在朋友的介绍下,他有幸结缘太极拳。“刚开始练的时候吃了不少苦,我咬牙坚持了下来。我现在每天早上打两个小时太极拳,整个一天都感觉人很轻松,很舒畅。”黄老兴奋地告诉记者,通过三年来坚持不懈地锻炼,他的冠心病和支气管炎也得到了有效控制,身体感觉越来越好。

与黄老有着同样感触的是谢白义老人,今年57的她退休前在新邵县纪委工作。如今她每天坚持清晨6时起床,约上三五好友结伴去广场上打太极拳,每天两个多小时的锻炼让她受益颇深。“我打太极拳后的感触就是睡眠质量好了很多,近两三年来很少感冒。”谢老坦言有了这些拳友相伴,她的退休生活很充实。“我觉得退下来打打太极拳是好事,没有工作时那么多的压力,还多了这么多聊得来的朋友,真是一身轻松。”

离,亲人们轮番守护着我,妻子不离不弃,因我而辍学(老年大学),儿女们因我而牵肠挂肚,寝食难安。这么多人关怀我,在乎我,我幸福之感充满心田。

我对孩子从小就严格要求他们做正直诚实、友爱善良的人,他们成年后,虽建树无多,却是遵纪守法的好公民,没给社会添乱,没让家庭蒙羞。我可以毫不惭愧地自夸:“我的这个普通家庭是社会组织中的一颗健康细胞,让我静心、省心,我倍感欣慰。”

一个人活在世上几十年,不可能一辈子平平安安、一帆风顺。在世事多变的社会中,挫折、坎坷等闹心事,也许会在人们不经意间降临。但是和今天晚年的幸福来比,后者超出前者已是太多太多。我知足了。知足也是福:“知足常乐”嘛!