邵阳日报
审稿:李顺桥 责编:邓 娴 版式:邓 娴 总检:李九圣 邮箱:svrbls@163.com

我欣赏,老了真好

潘文咏

我也曾欣赏过少年的风华正茂;青年的朝气勃勃;中年的沉着稳重……

现在我却欣赏我自己,欣赏我老了真好!

有人会问:“老了有什么可欣赏的?”夕阳再好,也是黄昏,我要说老有什么不好?无情岁月染白发,似箭光阴刻皱纹。岁月夺走了我俊美的容颜和强壮的体魄,但赐给了我一颗明净淡然的心。

我欣赏,我老了才有清闲的时空和淡泊的心情。

人老了,无官一身轻。不再受朝八晚五的时间限制了,可以自己的时间自己做主;可以把一向不重视健康问题放在第一位了。早慢跑,晚散步,啤酒肚小了,体重减了;过去的争强好胜已经消去,无名可争无利可夺,心情淡泊了;少了很多的怨气、闷气和倔气,多了很多的安逸和自在,心静了。退休前人们对我的称呼是职务或姓加职务;退休后人们对我好像没那么热情了,连称呼也变了,都在姓的前面或姓的后面加了一个老字。刚开始听到这样的称呼深感不适,甚至嫉妒。现在好了,觉得那些计较是多么无知和可笑。现在可以说是:心静脑健身体好,天伦之乐好逍遥!

我欣赏,我老了有了自豪的资本。

我从小到大,从幼稚到成熟,从懵懂到睿智,从一个孤儿到正处级公务员。在部队我作为先进连队的代表,到天安门东南观礼台参加过国庆观礼。到地方后也曾被评为湖南省先进工作者,被省政府荣记二等功,被评为市优秀共产党员和市先进工作者,可以说是功成名就。这些在我在职时宣嚷就会被别人说是自吹自擂,然而现在老了,可以说这些都是自豪的资本!

我欣赏,我老了懂得谦虚的情操和自省。

年轻时,风华正茂、青春逼人,哪能不骄傲?老了才知道,年轻只是一种自然状况,何傲之有?那种幼稚,那种鲁蛮、那种轻浮其实就隐藏在骄傲之中。当老了回头一看,才猛省到那是何等可笑,于是谦虚的情操油然而生。当一切归平静时才感到自省是年轻时最缺乏的一种涵养,这种老年自省就慢慢沉淀为一生的经验总结了。

我欣赏,老了才有了心灵的归属,才有了放弃的智慧和宽容的大度。

年轻时,因顾不得家和家人而失去了好多的亲情、温情和温馨,老了才知道人的归属是家,家才是心灵唯一的港湾。

放弃是一种智慧,是一种美德,唯有舍得放弃才会永远占有。这个道理老了才明白。

年轻气盛时,容不得他人。嫉妒之心“红眼病”时常缠绕:老了就看淡了,对什么事都能宽容了。

人老的过程,就像一株幼苗长成大树,一滴清泉汇成大海,一撮尘土聚成高山,这个过程是多么辉煌。

人老了,可以静看花开花落,闲观云卷云舒,如秋天的枫叶一样火红,似冬天的雪花一样纯洁。

老了,真好!老了真的值得欣赏!

婆婆帮我解“心结”

杨丽丽

婆婆是一个传统却不古板的人,思想认识很是新潮,每天都笑眯眯的,无论遇到什么难事,都能够积极乐观地去面对,无论什么困苦的窘境,都能够找到乐趣,给自己也给别人带来很阳光的感觉。

有段时间我的工作到了瓶颈期,整个人都很颓废,也很消极,脸上不再有笑容,动不动就对着孩子发火,对婆婆做的饭菜挑三拣四,弄得家里一片狼藉。

婆婆看在眼里,记在心上,没有指责我,只是选了一个阳光明媚的休息日陪我去逛街。

一路上我都是低着头,对什么也不感兴趣,脑海里还在想着工作上的烦心事。婆婆却满脸笑眯眯地给我介绍起路边的风景:“看,那边又开了几朵花,是黄色的,多漂亮。那边有家新开的小吃店,一会累了咱们去尝尝……”在婆婆不厌其烦的解说下,我抬起了头,看到了路边的风景,那新开的迎春花好美,生气勃勃的;还有那边蹒跚学步的孩子,像一只小鸭子;空气里有淡淡的花香,几朵白云漂浮在湛蓝的天上,这真是一个散步的好天气。

婆婆看我抬起头注意起路边的风景就趁热打铁说:“多出来走走,看看风景,人的心情就好了,有了好心情才能好好工作。你啊,要多笑一笑,别人看着舒服,你自己也觉得舒服,好运自然就跟着来了。你看我,大大咧咧,没心没肺反而活得自在。”婆婆的话像小锤子,一字一句都敲进了我心里。

我开始尝试着去微笑,不管是同事,还是客户,还是孩子我都微笑着去面对,一件件难题都在我的微笑里化解了,工作顺利了,孩子也和我亲近起来,整个人也变得神清气爽。

莫让岁月带走年轻的心

梁 正

不久前,笔者曾采访过一位80多岁的老人,自从退休后他仍坚持每天读书写作,甚至还出版了专业著作,其旺盛的精力令人惊叹。

由于人体机能的逐渐减弱,视听活动功能相应下降,生活中常有一些老年人以自己身体不方便为借口,长时间把自己关在家中,几乎与外隔绝。缺乏与外界沟通的后果就是进一步加重老年人的心理负担。部分老人退休后,觉得无事可作,总解脱不了退休失落感,对身心健康造成了极大负担。

判断一个人年轻还是衰老,有两个标准。从生理上看,就是实际年龄,这是绝对的。从心理上看,就是精神年龄,这是相对的。一个人整天无所事事,忧郁寡欢,就会未老先衰。一个人老有所为,老有所乐,心态和精神就会比实际年龄年轻很多,这就是年轻的老人。那么,我们怎样才能做一个年轻的老人呢?

“心态年轻,保持乐观。”心态年轻、乐观,就能正确对待生活中遇到的各种问题,既不为无端琐事而忧虑焦躁,也不为一时得失而牵肠挂肚;就会生活有目标,有奔头,精神轻松而愉悦,日子过得如鱼得水,称心如意;就会有广泛的爱好和兴趣,走出小环境,融入大社会,享受生活,品味人生。

“活到老,学到老。”长命百岁是很多人的理想寿命。有一种现象值得我们关注,那就是长寿的作家,相对而言是比较多的,就我们熟悉的作家巴金、冰心、臧克家等,均以将近100岁的年龄辞世。杨绛、文怀沙、马识途则都在一百余岁时仍然发表一些作品。这就说明,老人退休后,不能在家闲着,要找点事干。人的身体有很大的潜能。用则进,退则废。

“爱修饰、爱打扮”。人必然要老,但心要保持年轻。因为人类修饰衣着与容貌,对身心健康是十分有利的。老年人尤其,通过适当的修饰和打扮,会显得风采依旧,进而产生一种愉悦感,增加自信心和活力,感到自己不那么老了。喜欢修饰打扮的老人,心情都比较愉快。因此,抗衰老能力就会增强,患病率就会比较低。

“让婚姻永远年轻”。对老人来说,老伴儿健在是最大的幸福。几十年相濡以沫,风风雨雨走过来不容易,少年夫妻老来伴,要十分珍惜,十二分守护。老年夫妻要互相欣赏体贴 ,还要互相照顾,搀扶共度晚年。老年夫妻的感情不应该是一潭死水,应该有点浪漫和惊喜,如老伴过生日或结婚纪念日,应该送给她一束鲜花和礼物,或穿上礼服,披上婚纱,摄影留念。人老了,婚姻仍要鲜活,永远年轻。

长命百岁固然是人们的普遍追求,生命质量更应为我们所重视。我们要做一个年轻的老人,振奋精神,过得开心,活出精彩。

合个影 张楠 摄

邻里是个大家庭

常占国

我所在的小区以老年人居多,文化娱乐活动较少。居民不用说邻里互助,甚至连楼上楼下姓甚名谁都不知道,大家都难解孤独寂寞。

前不久,社区在我们这里成立了一支老年舞蹈队。没成想,这样一项再普通不过的集体活动,竟然一“出世”就显示了旺盛的生命力,直至吸引得临近小区的年轻人和小朋友也登场与老人们共舞。

老年舞蹈队不仅让老年人收获了健身之乐,还为其他居民提供了可供分享的文化大餐。随着乐声响起,场内无论男女老少,都纷纷踩着鼓点,不遗余力地展示着自我,尽情享受着力与美完美结合的愉悦和幸福。一场舞蹈结束,还有余兴未尽者争相表演二人转、京剧等小节目,引起场外不时传来欢笑声和喝彩声。

老年舞蹈队更为和睦邻里关系提供了平台。活动时,大家都互教互学,切磋技艺,从此有了共同语言。活动散场时,大家说得最多的话是:老姐妹,明天见;老哥们,有事吱声啊……现在,邻居们楼内楼外相遇,侧目而过的少了,主动打招呼的多了;陌生的变得熟悉了,熟悉的更加亲近了;谁家有个大事小情,充耳不闻、视而不见的少了,相互关注乃至帮忙的多了……

邻里本该是个大家庭,集体活动则让这个大家庭有了向心力,更具凝聚力。所以,把居民尤其是闲散的老年人组织起来,让他们多参加一些富有文化含量的集体活动,是建设平安社区、幸福社区的重要内容之一,须引起有关方面的关注和支持。

养老院里的“朋友圈”

翟 杰

那天逛街,我看到一个熟悉的身影由远及近,原来是大军。大军的朋友本来很多,但前段时间,他在一片非议声中把老父亲送入了敬老院。从那以后,大伙对他的态度来了个180度的大转弯。大家一致认为,不论再有本事,只要不孝敬老人,这样的朋友也绝不可交。

我佯装没看到大军,可他早就看见我了,站在马路对面喊:“哥们,干吗去?”看到他那一脸的笑,我心里很不舒服,正要开口敷衍他时,他却从马路对面跑了过来,把牛奶和一大包营养品放在地上。我问他:“你这是去干什么?”大军嘿嘿一笑:“去看我爸啊!”“你心里还有你爸啊?”我没好气地说。“看你说的。”大军顿时尴尬起来,“没事的话陪我一起去吧!”

我倒要看看他葫芦里卖的什么药,于是和他一起前往。

这是我生平第一次进敬老院,健全的设施,豪华的装修,满院的红花绿树,环境一点儿也不亚于度假村。在一个名为“怡然阁”的亭子里,几位大爷像孩子一样,正为一步棋而争论不休;喷水池边,几位头发花白的婆婆,在优美的旋律中闭目养神。

大军见我看得出神,得意起来:“怎么样,不错吧!”我回过神来:“这里再好也不如家里好!”很明显,我说这句话的时候,比刚见到他时善意了许多。

在大军的引领下,来到后院,我老远就看到了他父亲,正和几位老人在一棵大树下神侃呢!看到我们,老人兴奋地朝这边挥手。

“爸,聊什么呢?”大军蹲下来。“跟你几个伯伯说话呢!”老人回答。“爸,上次给你带的牛奶喝完了吗?”“没呢,你来了才几天啊!”“嘿嘿,没事就喝两袋。”“这几天怎么样,业务顺利吗?别太累。”老人关切地问。“还成,爸,你不用担心,我心里有数。”已过不惑之年的大军说出这话来,像个孩子。

聊了一个多小时,我们起身告别。没走几步,身后传来几个老人的赞叹:“老弟,你这儿子确实不错,不超3天准来看你,唉……现在这么体贴的孩子难找喽!”

我不解地问他:“你为什么把老父亲送到这里来?是不是因为这里条件好?”大军憨憨一笑:“这些不重要,关键是我想给老爹找个‘群’,以前他在家的时候,整天一言不发,更别说有个笑容了……”

大军告诉我,进敬老院是老父亲先提出来的。刚开始,他也是死活不同意,就怕落个“不孝顺”的名声,但看到老人整天在家长吁短叹,无所事事,并不快乐。于是,打算把老人送到这里来试试,没想到,来到这里,父亲马上像换了个人一样。

我回过头,几个老人正笑得前仰后合。看着老人们如花的笑靥,我不禁思绪万千。毋庸置疑,孝顺是中华民族的传统美德。那究竟什么是孝顺呢?一般人的理解,孝顺就是让父母长辈老有所依、老有所养就行了。这当然是对的,我想,还有最根本的一点,那就是“顺从”老人的意愿。为什么这样说呢?那是因为人的需求除了吃穿住行之外,还有一个最基本的自由。

人这一辈子忙忙碌碌,绝大多数都是到了晚年才得以从生活和家庭的重荷之中解脱出来。作为子女,我们只要有时间,有相应的经济实力,有那份孝心,就要尽最大努力帮助老人去实现一生中没有实现的理想、心愿。