

健康旅游要做到五个宽

张大亮

退休后我喜欢外出旅游。我觉得旅游对老年朋友来说是一项非常有利于健康的户外活动,但常常有些老年朋友旅游回来后并不开心,甚至怨声载道,怪这怪那,本来是件好事结果反而弄得不高兴。其实想使旅游愉快,还有一定的讲究,建议大家不妨要做到“五个宽”。

首先是时间要宽。旅游要有一定的时间作保证,不要人刚出门几天就天天想着要赶回去。有些事情要在出发前处理好,没有了牵挂,出门后就能尽情地游玩。有些人想同样花一次钱,就要尽量多看一点,多玩一点,于是就急着赶景点,起早贪黑,一个景点还没有仔细游完,就催人家快走快走,这样的游览你自己身体吃不消,别人在你的催促下也觉得扫兴,弄得大家不开心,中老年朋友应参加悠哉游哉式的休闲旅游,不要急,累了就歇歇,游程不要太长,这样才能游得开心,游得舒服。

其次是经济要宽。外出旅游要用钱,有些人舍不得花钱,于是在外面的吃、住都选最便宜的。俗话说“一分钱一分货”。一天玩下来

人非常疲劳,到了旅馆还休息不好。你想,几天下下来能吃得消吗?要是生起病来,那不连旅游费也白丢了吗?还要增加看病的费用,真是得不偿失。所以出门在外不要太省,当花则要花。

三是心要宽。我们外出旅游是为了放松心情,陶冶精神,所以必须把生活中的不愉快的事情丢在旁边,去掉烦恼,轻轻松松走上旅途。可也有人就是放不下包袱,满脑子的烦恼愁绪,如果这样你能看得进美景、品得出美味吗?另外,出门在外心胸要宽,不要计较一些小得失。比如购物,不要和人家去比,他买他的,你买你的,只要你喜欢,看中了就买,只要你觉得“值”就好了。千万不要听到人家买得便宜了,就觉得自己被人宰了,心中闷闷不乐,而且耿耿于怀,这样就影响游览情绪。在和同行人员交往中也要互相帮助,互相谅解,不要斤斤计较。总认为自己在乘车、住宿、吃饭等方面吃了亏,受了欺负。有了这种心态,就无法与同行人员打成一片,关系搞得很紧张,本来开心的旅游变成了斗气,弄得大家都

不开心。

四是饮食适应面要宽。外出旅游离不开吃饭,中国各地的饮食习惯,菜肴口味大相径庭,可以说离家几里就食不同味。可是有些人却无法适应,他们东找西找,找不到可口的饭菜,他们生一些的不吃,老一些的不吃,咸一些的不吃,辣一些的不吃,价钱贵一些的不吃,觉得不干净的不吃,于是只能将就着吃些饼干之类的东西凑合。试想,时间长了你能扛得住吗?所以出门在外能吃就要吃,各地风味都要品尝品尝,只要清洁卫生就好。

五是物品准备要宽。出门旅游要跋山涉水,常常不是汗水湿透了衣服就是江水打湿了裤子,所以衣服要多带几套,而且不能太紧,要宽松一点。鞋子要合脚。生活用品和保健用品也要适当都带一些,带齐一些。俗话说:“出门一里不如家里。”要是需要用的时候发现这也没有那也没有,那么旅途生活就要遭罪了。出发前想周到一点,多准备一点,做到有备无患,那么整个游程就会像在自己家里一样方便。

与时俱进 心未老

张浩洪

由于自身年事已高,顺理成章的离开了火热的工作岗位,给年轻有为的新人腾出了施展才能的地方。然而,在家闲赋时间不长,就又被“请”出山,返聘到一个新的单位帮助工作。

说实在的,对此事的到来,我既由衷高兴,又忐忑不安。高兴地是自己才学疏浅,业绩平平,有人却不嫌不弃,敢于启用,如此看重于我,自然生发出一股“受宠若惊”之感。不安的是,毕竟自己年逾花甲,接近古稀,除了不容回避地身体机件衰老以外,还有许多方面,已经跟不上形势发展。别的姑且不论,就拿现实的办公方式,最普遍的电脑使用和操作,就是我首先面临的一大难题。

本来,叫我前来协助工作,仍是从从事文字工作。如在过去,还是把稿纸一铺,钢笔一拿,在办公桌上写些东西,多少到有些基础,凭着老本,也能对付一气。可是现在,每个办公人员面前,俱都摆了电脑、打印机,往桌子上一队,键盘一按,噼里啪啦,文字成型。而我,在电脑面前,则成了一个十足的“文盲”。

学打电脑和学其它知识一样,必须有一个求知若渴的心理,有一个虚心好学的态度。我始终抱着这样一个心态,身边的年轻人,包括单位的领导、同事,甚至家中的儿孙后代,都是自己当之无愧的先生。每次都是虚心提问、不厌其烦的反复操作,终归取得真知。实践证明,只有这样拜师学艺,方能有“耳提面命”“诲人不倦”老师教授于你。

所有这些,已经被我目前的状况所证明。比如,这个单位的领导和同事,手把手地教我认识了汉语拼音的字母,一遍又一遍的告诉我怎样使用键盘,如何使用文件的存贮、编辑的程序、文字的插入、工具的运用等等,尤其在电子邮件的复制、粘贴、保存诸方面,都毫无保留地教授与我。当我确实摆脱了几十年来趴在办公桌上“爬格子”的习俗,初步掌握了这些现代办公知识以后,看到经过自己的手指,轻轻敲打出的一排排文字、一篇篇文章时,感到既新奇又高兴。这种心情,不亚于一个初为人母的少妇看到新生儿的降生;不啻于一个研究者欣赏到苦苦创造出来的新成果。

这件事情充分表明,在高速发展的现代科技事业、社会主义文明活动中,进入老年行列的我,并未成为一个落伍者,在新型的社会主义时代与时俱进。当然,说到底,这还得益于自己的“心未老”。

“以老养老”让晚年生活更美好

肖介君

据统计,截至2017年底,我国60岁及以上老年人口2.41亿,占总人口17.3%。我国从1999年进入人口老龄化社会,到2017年的18年间,老年人口净增1.1亿,去年新增老年人口首次超过1000万,预计到2050年前后,我国老年人口数将达到峰值4.87亿,占总人口的34.9%。随着人口老龄化的加剧,老年人长期照护和服务的需求越来越大,但养老护理人才短缺却成为老年服务机构快速增长的瓶颈。一面是日益庞大的老年人口队伍,一面又是养老护理人才供给的不足,两难困境,如何破解?

我建议“以老养老”。首先,中国有互帮互助的优良传统,特别是同一地区的老人,他们少不了沾亲带故,如果让他们住在一起,互相照顾、互相帮助,顺理成章。

其次,老年人中大多数身体健康。而病情严重的老人住在医院,健康老人有能力照顾少数有点小病的老年人。

再次,老年人最害怕的是孤独,让老年人住在一块,他们有话可谈,有事可做,不再孤独。

还有,老年人从各行各业退休,他们当中有公务员、有医生、护士,有音乐、美术、体育等各种人才。如果让他们住在一起,发挥他们的余热,只需派少数管理、服务人员,完全可以达到“以老养老”的目的。

当然,“以老养老”绝不能靠强迫命令,主要靠吸引。如果有一处风景优美、空气清新、住房舒适、吃住便宜、医院等设施齐全,又有活动场所的地方,肯定能吸引一批老人,慢慢可以扩大规模,让老人们乐不思蜀。

我想,“以老养老”应该是解决我国人口老龄化问题的一条好途径,至于具体如何操作,还有待在实践中积累经验。



▲春光正好的城南公园里,退休老同志和中青年人一起学跳交谊舞,既锻炼了身体,又愉悦了心情。
贺旭艳 摄

退休生活不能少了文化情趣

肖安轩

老年人生活缺少情趣,或者情趣单一,是个普遍现象。退休以前,每天上班下班,忙忙碌碌,文化情趣往往只属于业余爱好。刚刚退休时,有的忙于照看孙辈,有的忙于各种锻炼,有没有情趣也无所谓。但是,当孙辈长大以后,已不需要你将身心倾注其中,尤其是古稀一过,腿脚不好了,无聊便成了最大的问题。不少的人只好天天盯着电视机,一看就是大半天,有的沉迷麻将牌,一坐就是一整天。这当然也可算是一种情趣,但这种情趣和偏好,脱离了益智健身,不属于老年人生活的最佳选择。因此,目前在老年人中间,缺少情趣特别是文化情趣,应是一种普遍现象。

没有情趣,对退休后的生活十分不利,如果失去目标,得过且过,状态混沌,人就容易萎靡,更容易衰老。所以,一个人退休后,首先要注意培育情趣,特别是文化情趣。文化情趣,它可以

抚慰心灵、调节心理、滋养灵魂、启发心智。

在我们县城的雪峰广场,每天上午八时至十二时,一群文艺爱好者,有的吹拉弹唱,有的边歌边舞,他们风雨无阻,每天选唱经典老歌,这种情趣应该是老年文化中的高层次生活,不但能够强身健体、延长青春,还有修仪表、美德操、易风俗等诸多作用。我的文友肖尊凡,退休后继续潜心读书,悉心写作,先是在县老年大学担任文学教师十余年,几十篇佳作在各地各级报刊发表,他弘扬真善美,鞭挞假恶丑,文学情趣盎然。那些苦练书法写对联、一部相机走天下、夕阳人干朝阳事甘心献余热的更是不乏其人。

退休生活可能长达几十年,如果仅仅只有一种情趣、一类爱好,时间长了也会感到无聊,只有培育多种情趣,增添各种文化素养,才可以提高养老质量,提升养生水平。

春光正好 圆梦此时

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善