

## 退休生活三部曲

于道明

在人的年轮上,人们常比喻青年好比早上八九点钟的太阳,老年是傍晚的夕阳。我接触社会上老人有两种心态,一是夕阳无限好只是近黄昏,未免有点凄然;另一种是最美不过夕阳红,更富有人生哲理。我认为关键在于如何看待生活,怎样对待人生。我七十有余,退休后,一是读书看报,二是善交朋友,三是不忘初心,使生活绽放出夕阳的风采。

读书看报。古人云:读书悦人,读书似品茶,如美食。一本好书,一份报纸在手,犹如朋友之间、师生之间一次次的交流互动,思绪随着书报上的内容情节而

荡漾。当你看到高兴的情节为之兴奋,遇到伤感的情节也随之低沉甚至含泪。尤其进入信息化时代,每天坚持读书看报,既跟形势不落伍,又利于健脑,还增进了自身的素质和修养,更能感受到天天生活得快乐。

善交朋友。为了不寂寞,我与不同单位相处融洽的老同志常聚在一起,去各个景点悠闲,大家谈笑风生,话题里既有国内外大事的关注,岛城日新月异的变化,又参与营造和谐社会及家庭邻里关系处理的经验交流,还能锻炼身体。如果一段时间见不到一位老友,电话又

联系不上,就免不了有些牵挂,便会登门查情。有的住院就组织去看望,使老友增强战胜疾病的信心。一年里还组织几次郊游,品尝农家宴,回家各自带上亲自采摘的各类果实及野菜,虽然累了点,但心情是非常快乐的。

不忘初心。按照党员的标准严格要求自己,凡是社区组织的任何活动,每次都积极参与并建言献策,发挥余热谱写不老人生。退休后,荣获上级颁发的“社区先锋”“善助之星”“优秀党员”等多项荣誉称号。每当我带上袖章巡逻时,总有一种无比的荣光和自豪感。

## 温暖的老年大学快乐的我

李艳

九十多岁的老母亲问我:你现在还去老年大学读书,有什么好处吗?老公也曾问我:你去老年大学上课,还想有所作为吗?身边的朋友们问我:你上老年大学能学到什么吗?不如和我们一起玩玩麻将。是啊!许多人理解,他们哪知道我乐在其中。

随着生活与医疗条件的改善,中国的老年人越来越多,面对社会老龄化的步伐加快,党和政府关心支持开设了老年大学。老年大学是公益事业,面对的是老年群体,它帮助老年人增长知识,丰富生活,陶冶性情,促进健康。让老年朋友老有所学,老有所为,老有所乐!邵阳市老年大学开设了十多个科目,有学员四千多人,这里人才济济,经常举办书画、演讲、诗歌等比赛,优秀学员经常走进社区,得到广大市民的好评。

两年前我来到老年大学,报名语言艺术,舞蹈以及写作班。进入语言艺术班,我才知道语言是一门高雅、内涵的艺术,它运用语言的手法创造审美的形象,如播音主持、演讲、辩论等艺术形式,它通过呼吸法、语言速度、颗粒感等方式进行表达,令我大开眼界。

我爱舞蹈。跳舞是一种增氧运动,有益于身心健康。和着悠扬悦耳的音乐,迈着轻盈优雅的舞步,血液里流淌着

舞曲,肌肉里跳跃着节奏,我的肢体和音乐融为一体,达到忘我境界。舞蹈还能改善形体、提升气质、起到健美的作用。跳舞为我找到自信和骄傲。

记得写作班老师上的第一堂课就说:“学如春起之苗,不见其生,但见其长,惰如磨刀之石,不见其少,但见其损。”对大家启发很大。老师通常以一则短文,一幅图画为引子,让我们自拟题目作文,很好地调动了大家的学习热情。老师还教大家诗词、论文、赋,同学们学习热情很高,写出了许多优秀文章,在报刊、杂志上发表,并出版了《金秋文集》。

老年大学的老师都很优秀,同学们勤奋好学,乐观向上,对老师尊重有加。他们中间有许多人曾是各级的领导,但在这里,大家都是平等的同学,从不恃才自傲。以文会友、抒发情怀,以舞会友,展示艺术,以语言为美,提升自己。

每次当我走进教室,仿佛置身于温暖的大家庭。每期都会结识一些新同学,我们一起求知、求乐,在欢声笑语中忘记了年龄,消去无聊和孤独,带来了自信和充实。老年大学的文明滋润着我,让我增长知识,懂得与时俱进,用知识不断地完善自己,做一个新时代精致的老人。

上老年大学的感觉真好!

## 写诗玩

王小军

退休后,闲来无事,写诗玩,能吟一句算一句,能写一首算一首,不为发表,只为一个字“玩”。用“玩”来丰富自己的退休生活,也不失一种明智之举。

记得刚退休那年,回到阔别十几年的乡下,不由地吟道:“野菊路边开,黄狗村中吠。孩童相拥出,客从何处来?”当时,自己就把这诗记在手机里,不几日,回到邵阳,翻出来一看,觉得很有意思,从此一发不可收拾。跑到书店买来《唐诗三百首》,有事无事就吟一句,背一首,时间一长,你还别说,看到什么好风景,也不再“啊,好漂亮!”“啊,好迷人”这些词来形容,而是来上那么一、二句。

今年重阳时节,与几个好友登白云岩,看见山间层林尽染,就不由地吟道:“白云岩上枫叶红”可吟出头一句,第二句怎么也想不出来,这时,旁边的张三,李四就起哄道:“别在这穷酸牙了。”听到这话,我有些尴尬,可就在这时,老丁续道:“山中田垄稻谷黄。鹭鸶低飞秋风沐,老骥伏枥精气扬。”大家听了,齐声称道:“写的好!”我便讪笑起来:“要知道,高手在这里,我只是抛砖引玉而已。”“你就不要在这臭美了”大家打趣道。我们有说有笑地继续往上爬。

走了一会,我便问老丁:“为什么现代人写古诗总不如古人?”老丁道:“古代的官文皆是文言文,你知道文言文都讲究抑扬顿挫,所以把文言文稍押点韵就是诗了,而现代人都讲的是白话,所以适宜写自由诗。”老丁的一席话让我茅塞顿开。老丁又道:“我们现在写古诗,不要那么苛求,只要把情景表达出来就可以了。”

登上山顶后,我便大声吟道:“白云漂浮白云洞,远望青山不言老。”大家听了,都说:好句!这更增加了我的信心。

此后,我便把读诗,写诗当作自己的爱好,当作一种“玩”。在这“玩”中,不仅丰富了自己的生活,也增长了不少的知识,乐也!



挚爱一生 幸福晚年

张震 摄

## 我为老伴当“网管”

杨金坤

“说了多少次,不让你玩手机,你偏不听,这下好了,颈椎出问题了。”两个月前,老伴因脖子僵硬、颈背部疼痛、手指发麻去医院看大夫,经拍片检查,医生说是颈椎病。回到家,我埋怨老伴。

“以前在厂里,每天忙得要死,退下来之后,我闲的难受。”老伴委屈地说。

老伴比我大一岁,在工厂上班,去年办理了退休手续。退休以后,原来只用手机接打电话的老伴,慢慢地开始用手机“触网”。“触网”以后,老伴感觉“里面的世界”很精彩,天天抱着手机打麻将,发“鸡汤文”,玩得不亦乐乎。最后发展为彻头彻尾的“手机控”“低头族”,玩手机的主战场也从一开始的沙发转移到从厨房、餐桌、厕所、卧室。

“老年人玩手机不好,容易患眼部疾病、颈椎病、腰椎病、心血管系统疾病及消化功能衰退。”见老伴如此痴迷手机上网,我曾多次这样劝她。

“放心吧,我在工厂工作几十年,身体根底好。”每次老伴都笑嘻嘻地为自己辩解。

见好言相劝不起作用,我只有采取强硬措施,为老伴当起了业余“网管”,我为老伴的手机设置手机流量、修改wifi密码,删除app程序软件,安装绿色上网管家。但老伴

今非昔比,已从当初的“菜鸟”修炼成“大虾”,我所有的努力都被她一一破解。

老伴得了颈椎病后,我经过再三思考,决定改变“网管”策略,由硬措施变软约束。

首先,我不再主动做饭。原来的时候,我下班以后见老伴没做饭,我就主动钻进厨房一阵忙乎,一会就把热腾腾的饭菜端上桌。现在我也主动做饭,但炒菜、做汤的时候,我都装不懂,不是问先放醋就是问后放盐,步步请教,使她不得不暂时放下手机来帮忙。吃饭的时候,我使劲夸老伴的手艺好,让老伴欲罢不能。

其次,中午吃过饭后,我和老伴聊单位里的所见所闻,倾吐自己的喜怒哀乐,让老伴没有机会看手机。晚饭后,我不再趴在电脑前写“豆腐块”,而是拽着老伴去散步,在散步中,聊我们的过去、现在和将来,更聊我们共同渡过的风风雨雨。

最后,我还“逼迫”已出嫁的女儿学会了广场舞,双休日,我照看外孙女,女儿教老伴跳广场舞。老师卖力,学生认真,再加上广场舞简单易学,没两个礼拜,老伴就跳得有模有样,现在已成了一支广场舞的领队。

现在,老伴的颈椎不疼了,精气神也好了,整个像换了一个人。说起这些变化,老伴说是我这“网管”的功劳。

## 老人带孙子,是本分还是情分?

连海平

生活中,老人帮子女带孩子情况很普遍。中国青年报社社会调查中心日前联合问卷网,对1943名有孩子的受访者进行的一项调查显示,53.9%的受访者称家中小孩是爷爷奶奶帮忙带的,41.0%的受访者是外公外婆帮忙带。42.7%的受访者认为老人帮子女带孩子是应当的,30.7%的受访者不这样认为。

超过半数家庭的小孩由爷爷奶奶带,超过4成家庭的小孩由外公外婆带,加在一起将构成大多数。全面二孩时代,这种场景将更普遍。实然如此,应然如何?从理性角度,老人将孩子拉扯大,已经完成了养儿育女的任务,带孙子孙女已非老人职责所在;从感性角度,老人苦了大半辈子,子女有责任让老人安享晚年,不能将老人刚卸肩的担子

又往他们身上压。从能力角度,哪怕老人身体还健康,育儿观念也已落伍。可以说,大多数老人已不具备带好孙子孙女的能力。

家庭不是法庭,有时候并不是一个讲道理的地方,亲情之难就难在一个“情”字上。虽然这一代爷爷奶奶大多受过良好教育,重视个性独立,内心未必愿意帮子女带孩子,但是看见子女为了生活苦苦打拼,不帮一把于心不忍,最终还是默默地挑起这个担子。而且,三代同堂、含饴弄孙,也是人生一乐。不过,即便如此,作为子女,心里也应该明白,老爸老妈帮自己带孩子,是情分而非本分。老人乐意带,子女要知足、要感恩;老人不愿带,子女要理解、要支持。尊重父母意愿,不要强父母所难,这是子女的本分。

## 当你变老的时候

钱永广

从青年到老年,变的不止是外表,还有心态。当你变老的时候,头发渐渐白了疏了,回想人生的那些过往,回想那些名利曾带给你的烦恼,你就会明白,有一个健康的身体,才是人生最大的本钱。

当你变老的时候,所有的事务要学会慢慢放下,慢慢地静下心来思索。接下来的人生,你想得最多的是,还可以健康地活多久?看似残酷,却不容回避。

当还年轻,身体还没感到衰老的时候,几乎少有人谈论

还能活多久这个沉重的话题。大家在一起,谈论最多的往往是谁身家多少钱,谁又升任什么高职。而当你日渐变老的时候,忽然发现人生大半的日子已经走过,前面的日子不多了,之前名利地位诸如此类曾经求而不得或不觉满足而耿耿于怀的东西,在还能活多久这个问题面前,变得轻飘飘。

当你的心变得沉重起来,也开始变得爱思索起来。年轻时,忙挣钱,忙事业,忙应酬,总认为自己还可以活很久。如今,忙于关注时间,感

慨没有迈入老年之前怎么就没有觉得岁月是一把刀呢?如今越来越觉得,每一天的老去,都和你有关。

当你感到年老和疲惫的时候,你最胆怯的可能就是过生日。过完生日,又增加了一岁。所以,不少人对生日庆贺失去了年轻时拥有的兴致。

人生苦短,当你变老的时候,你最怕别人问的可能就是“你今年多大了”?于是,你将自己的年龄,小心翼翼地藏着掖着,生怕自己一不小心走漏了嘴,或者从别人嘴中无意蹦

出,惊起心里的一行飞鹭。当然,最好是已经60岁的你,被别人说看上去像50岁,这下满足了你的小小虚荣心,仿佛真的像50岁,就说明你可以比别人多活10年。

如果人一辈子都要与别人比,那么,当你变老的时候,人们比的是谁可以活得更久。所以,人们开始关注养生,热爱运动,四处游玩,并且告诉自己要学会放下,要保持一个好心态。

当我们变老的时候,才会真正懂得这句话:除了生死,一切都是小事。

## 迁坟公告

邵阳经开区2014年第三批次建设项目,经省、市人民政府批准在邵阳市双清区高崇山镇荷兴村征收土地。上述征收土地红线范围内罗家坟山的坟墓需迁移,请坟主自公告之日起15日内到高崇山镇荷兴村村部登记并办理迁坟事宜。根据《邵阳市人民政府关于印发〈邵阳市集体土地征收及房屋拆迁补偿安置办法〉的通知》(邵市政发〔2018〕11号)第二十二条规定:超过迁坟公告规定期限未迁的坟墓,按无主坟处理。

迁坟补偿标准:

类别	补偿标准
无棺木只迁骸骨	1500元
土筑坟	3000元/座
砖坟、石坟	5000元/座

联系人:高崇山镇:姚顺忠 13973598007 陈作平 13973566176  
荷兴村:何正明 13789136435  
特此公告

邵阳市国土资源局经济开发区分局  
2018年12月4日