

流金岁月

## 人到老年当感悟

老年是个多么使人敬重的字眼，这既是人生的一大转折，亦是经历漫长跋涉之后，跨进一个新阶段的开始。

从坎坎坷坷中走过来的老年人，在追忆消逝的岁月时，对人生会有更加深沉的感悟。人到老年，爱回忆过去，在抚今追昔时，心态极其复杂。年轻时认为自己最需要的是事业和金钱，而老了之后则认为健康比金钱更重要。年轻时，不珍惜时光，总觉得来日方长，过了今天还有明天，而老了之后才痛惜时日不多，无法挽留。年轻时，总觉得养儿防老，把希望寄托在儿女身上，老了之后才感到养老防老更多的是靠自己，靠老伴相依为命相互关照。年轻时，充满着幻想和希望，而离

退休之后，许多事并不如愿以偿，生活空间突然狭窄，失落感、孤独感油然而生。

人到老年，要过得舒坦，活得潇洒，必须调整好自己的心态，过去“干革命”也好，而今度晚年也罢，都要善待自己和善待别人。

在善待自己问题上，我悟出三句话：一要看得惯。现代社会不断出现许多新鲜事，只要有利于社会进步，就要看得惯；二要想得开。社会在变革中，还有许多不合理的地方，不要把个人得失看得过重，要允许有个完善的过程；三要忘得快。人的一生，不知要遇到多少不愉快的烦心事，要解脱得越快越好。

在善待别人上，做起来往往更难，但又必须这样做。一要多看别

人的长处；二要多记别人的好处，三要多想别人的难处。化误解为谅解，变挑剔为宽容，若能如此，则心平气和。人生如一条风霜雨雪铺成的五彩路，征途漫漫。

我集大半生之阅历，深感人生道路崎岖，因为是进是退全靠自己把握，双脚不离大道，紧要关头要认清方向，才不致迷航。跋涉的人生，明中有暗，暗中有明，无欲者则刚，有志者竟成。求索的人生，忧中有喜，喜中有忧，自强者乐，淡泊者无愁。多变的人生，哭中有歌，歌中有泪，作恶者招祸，为善者得福。多彩的人生，荣中有枯，枯中有荣，卑鄙者速朽，高尚者常青。燃烧的人生，苦中有甜，甜中有苦，奉献者必荣，奋斗者常舒。

我于建国初参加工作，退休后离开办公室，不必操心按时上班，一切随心所欲，平时或阅读报章，或持毫习字，或写写小文，或种草养花，或会朋访友，或观光旅游，或受聘打工……既舒心惬意，又充实不寂。

人生苦短，岁月悠悠。人生一世，无论成功失败，欢乐痛苦，盛衰荣辱，都如自然流水。要知道，青春诚可贵，老年价更高。

人生有夕阳，事业无黄昏。莫道桑榆晚，为霞尚满天。老年朋友们，应把老年作为人生的第二个春天，把离退休视为老有所为的新起点，退而不休余热，老不倚老写新篇，才能夕阳美景更灿烂。

(沈峰)

温馨提醒

## “老人紧急救助卡”值得推广

近年来，相关部门通过各种方式关爱“空巢老人”，可一旦老年人出门走失，如何确保他们安全回家或让突发疾病的老人及时得到救治却缺乏有效途径。

据媒体报道，辽宁鞍山最近为8万多名老人发放了随身携带的“紧急救助卡”，上面记载有老人姓名、年龄、血型、家庭电话、紧急联系人电话、药物过敏史、病史及急救方法等信息，一旦老人遭遇意外，以方便施救者联系老人的亲属，提供正确的救治方法。

老人一上了年纪，记忆力差，身体多病，而一些老人有时又喜欢单独外出，四处走走看看。在没有亲人陪同的情况下，很容易走失或发生意外。

寻找走失老人的消息也常见诸报端，特别是一些患有老年痴呆症的老人外出时更容易发生走失或遭遇意外。这些突发疾病的老人被送至医院后，因其神智、语言方面的障碍，医生无法获知其健康史及药物过敏史，施救时很难确定最佳方案。

如果外出的老人身上携带了“紧急救助卡”，就会避免各种悲剧的发生。从细节上敬老、爱老、助老，发放“紧急救助卡”无疑让老人多了一份安全保障，也为社会增添了一份和谐，此举值得推广。

(张金平)

## 老年人不宜穿平底鞋

老年人喜欢穿平底鞋，觉得穿起来舒适轻便，却不知平底鞋对老年人的健康会产生危害。

人到老年，足底肌肉和韧带都会发生退行性衰老变化，足弓弹性丧失，负重能力大大下降，若常常穿平底鞋就会进一步压迫足弓，不利于老年人足底抗震荡能力下降。站立或行走时间过长，容易引起头昏头痛等不适。为此，老年人应穿有一定高度后跟的鞋，以1.5—2厘米为宜。这样有利于维护足弓的形成和抗震荡能力，增强活动时的稳定性。

(王易)

## 小事糊涂益身心

俗话说：“大事清楚，小事糊涂。”对生活中无原则性的小事，不必认真计较。这种对“小事糊涂”的态度，对身心健康有好处。

一个不严格追求完美的人，通常胸襟比较开阔，易接受别人的意见，不会过于偏激，这对预防身心疾患是重要的。

“小事糊涂”的人，比起事事处处“精明”的人，人际关系较佳。

不过于计较的人，在婚姻、家庭方面也较易获得成功，而美满的婚姻、家庭是健康的基础。

对小事不斤斤计较，不过于注重生活琐事，可以减少焦虑，有更多时间去享受人生。

(闻平)

老年大学

## “四老”相伴幸福安康

人的晚年要想得到幸福，必须拥有“四老”——老伴、老本、老窝和老友。“四老”相伴，幸福安康。

**老伴** 生理学家试验证明：人到晚年，风烛残年，有个老伴在身边，陪伴终生，人的生命才能延长。一项统计资料表明，配偶健在的老人比丧偶的老人寿命平均高出8.6岁。如果身边没有老伴，孑然一身，对身心健康不利。须知老伴的关爱跟儿女的照顾是完全不同的两种亲情，老伴老伴，就是到老相伴。

**老本** 老年人到了晚年，如果手中没有一点儿积蓄，囊中羞涩，日子过得紧巴巴的，或者经常向儿女伸手要钱，要看子女的脸色，何谈幸福之有？人们从年轻时就要为自己积攒一笔丰厚的养老金，以备晚年不测。平常教育子女要自力更生，不要把眼睛盯在父母的口袋上。应当把老本存在国家银行里，用时随时支取，既安全又方便。

**老窝** 老有所居，这是老年人幸福最基本的物质条件。家的基本载体就是房子，叶落归根，根就是拥有自我产权的房子。有了老窝，老人辛辛苦苦一辈子，就可以在安逸舒适的栖身之地欢度余生。有条件的老人可在离儿女较近的地方买一小套房子，跟儿女分开过；老人跟儿女来回走动，倒显得亲热和谐。

**老友** 人到晚年，倘若没有几个老朋友，是十分遗憾的事。人到老年，孤独寂寞是免不了的，儿女不在身边，老伴又不能终生厮守，凄凉得很。如果结交几个老友，时常走动走动，摆棋局，喝两盅，谈天说地，或者到公共场所参加健身娱乐活动，十分惬意。人是社会之人，不能生活在真空中。人到晚年，容易被社会遗忘，自己更应主动认同社会，融入社会，与社会携手共进，结交老友，则是融入社会的最好途径。

(扬子)



老戏迷

雪涛 摄

域外风情

## 各国退休老人的生活志趣

世界各国风俗习惯、文化氛围、经济状况各有不同，故而各国退休老人的生活志趣亦不相同。

**美国**：老人退休后，既不甘愿呆坐家中，又不做“与世相争”的事，最乐于做力所能及而又有所寄托的社区义工。另外，他们仍然不改冒险生活性格，如出门旅游，满世界地跑，在旅途中感受大自然和生命的搏动。

**英国**：退休后仍有创新精神，除了参加志愿性的慈善机构工作外，有的还开创新事业，做些力所

能及之事，开咖啡馆、小饭店或做企业顾问，有的办咨询公司等。他们还有一种流行嗜好：写作，以积极的方式，丰富自己退休生活。

**法国**：年龄再大亦不服老，最忌被人看作是需加照顾的人。他们除了自娱自乐外，都争着参加社会公益活动，特别乐于为中小学生的无偿辅导。

**日本**：退休老人既注重充实自己，又很关注整个家庭。除了日常保健和文娱活动外，不少人还上老年大学和参加社区活动，与社

会团体保持密切联系。

**加拿大**：退休后一般不从事社会工作。老人非常喜爱过悠闲的田园生活。乡村小别墅乃是老人晚年归宿，平日常去庄院田间喂养牲畜和种植花卉打发时光。

**新加坡**：该国退休老人，一般不太看重发挥余热。他们的退休金较高，足够日常生活开销，同时，子女们又多不愿意退休父母再去打工操劳，所以在新加坡，大凡退休老人，都乐于过着悠闲的公园休闲生活。

(新民)



## 听奶奶讲往事

摘自《新漫网》



夕阳红热线：13592220003