

做个清晰的退休计划

朝花夕拾

七彩糖纸

■宋尚明

童年时，我很喜欢积攒糖纸。那时候的糖纸花色少，样式也简单。每当母亲给了我钱，我第一个念头就是到商店买糖果，买到糖果后，把剥下的糖纸收藏起来。没有游戏可玩的时候，我把它拿出来伸展压平，举在阳光下看太阳，自娱自乐。一次，带着一颗炫耀的心，我把糖纸夹在新发的课本里，浓浓的墨香和着糖果香陶醉着我。可是我刚走进教室，就被一个莽撞的同学撞倒了，糖纸“撒落一地。眼看心爱的糖纸飞落了一地，我急得一下子流出了眼泪。这时，一位平日少言寡语的同学冲向桌下，花很长时间，把60多张糖纸拣起来，一张张重新摺好递给我。我感激地望着他，从此再也不敢炫耀了。

过了几天，有个同学神秘地告诉我，她看到某某的课本里夹了几张糖纸，和我的一模一样。回家后，我把糖纸数了数，果然是少了几张。再到学校，我就拿眼狠狠逼视那个帮我捡糖纸的同学，看得他都抬不起头来。一天，他找到我，从怀里摸出几张糖纸给我。原来，他在帮我捡拾糖纸时，果然留下了几张。可那些糖纸，只在他书本里待了一晚上，便让人偷去了。为了那些糖纸，他每天到商店门前转，终于捡到几张，就忙拿来还我。我有些羞愧，把手藏在背后不去接。他轻轻地把那几张糖纸放在我桌上，一声不吭地走了。后来，我升了初中，他却再也没有上学，听说他家里很穷。

如今，很少有孩子收藏糖纸了。可供孩子收藏的东西品种繁多，收藏的概念，已经发生了变化，但那种痴迷和喜爱是一样的。

天伦之乐

我爱孙女

■刘章

一天晚上，两岁的小孙女在电话里哭着对我说：“妈妈打了我，妈妈还打碎了爸爸的杯子。”她爸爸接过电话向我解释，是因为孙女学骂人话，妈妈在她屁股上打了一巴掌，就打电话向我告状。

我和她奶奶听了觉得好笑，不由得想起以前发生的事儿。一次，孙女来到我家，她的哥哥也在。我问她：“你说，是爷爷好，还是奶奶好？”她不假思索地回答：“俩都好，哥哥也好。”她的回答让我惊喜，说明她初步对数有了概念；而且三个人一个也不得罪，证明她已经知道注意人际关系了。

有时候，孙女用铅笔在墙上划道道，奶奶批评她，她就来找我：“爷爷，抱抱我……”她是在为自己找面子，找台阶下，真是个小机灵鬼。

我生于烽火年代，除了熟悉大山，童年时代对世界、对生活一无所知。如今我晚年逢盛世，无忧无虑地照顾孙女，真是一种天伦之乐。

孙女生在电子时代、信息时代。如今，一个两岁的孩子，有一定的家庭概念、是非观念、生活经验、会为自己争理。我们还能仅仅让他们背些“小老鼠，上灯台……”这些简单的东西吗？现在的孩子普遍聪明，可谓一代胜于一代，如果他们不能健康成长，那只能怨我们的引导有问题，教育有问题。我爱我机灵又聪明的孙女。

退休生活,作为人生的一种刚性需求,必须在恰当的时候就开始考虑,或者是在壮年之际就开始“未雨绸缪”。退休不仅意味着养老,更意味着另一段高品质的人生,做个清晰的退休计划,开始一个全新的人生阶段。

我认为,设计退休计划时应该考虑三个问题:第一,退休以后能否维持理想的生活水平,保证比较健康的身体,不给或少给子女添麻烦;第二,妥善安排资产配置,合理负担日后的医疗开支,在能力范围之内帮助子女;第三,安排好自己的养老问题,做好养老规划,愉快地度过晚年。

健康第一,对自己对子女负责。我还有两年就要退休,女儿属于80后,在一家企业工作,工作很忙也很有压力。作为父母,对子女的大爱就是保持健康,让孩子安心

工作。所以,我会以积极的态度对待生活、对待疾病、对待衰老。为了自己和女儿,我们要定期检查身体,管住嘴、迈开腿、多活动、放宽心。

安排好自己的生活,让女儿省心。80后的子女都很要强,也很能干,他们的工作压力超出我们这一代人的想象,做父母的要多体谅他们。“爱”不仅仅是物质上的给予,还需要接受他们的生活方式,欣赏他们的工作成绩,不要过多地干涉子女的生活,给他们广阔的生活空间。我和老公将来都有稳定的退休工资,所以我们会合理安排好两人的退休生活,尽量不给女儿添麻烦,有能力时就以我们的方式帮助女儿。我都计划好了,我喜欢烹饪,喜欢做美食,退休了,我会拿出我的绝活为女儿“露一手”,经常露露我的手艺。



安排好自己的养老问题,解决女儿的后顾之忧。退休之后,我们从原有的忙碌工作中脱离出来,心理上更需要社会认同感,更需要参与社会活动。据我了解,一般老人都渴望与人交流沟通,仍旧保持着

较强的求知欲。退休以后,我要尽量多参加单位和社区组织的各项活动,尽量走出去,练练书法、学学绘画,与同龄人学习交流,以丰富精神生活,度过一个快乐的晚年。



爷孙对弈

赵萍 摄

家长里短

为了孙子中考

■文君

我和老伴都已过古稀之年,但为了孙子中考能取得好成绩,我与老伴主动提出在学校附近租房,让孙子每天中午吃上可口的饭菜,还能适当地休息。

孙子今年上初三,学校离家太远,他每天中午回家吃饭,又累又紧张。今年3月上旬,我在他们学校附近租了一套两居室的住房。从此,我和老伴每天9点乘公交车往“新家”奔,

给孙子做午饭。空余时间,我就和老伴阅读报纸,从中学习保健知识和烹调技术,并且活学活用。

每到临近放学时间,我和老伴就奏起了锅碗瓢盆交响乐。孙子正处在长身体的阶段,喜欢吃肉,所以,每顿午餐我们都做肉菜,荤素搭配,主食也变换着花样,做到每周不吃重样饭。一个月过去了,我问孙子:“伙食怎么样,是否满意?”孙子

笑着回答:“伙食太好了,我都长胖了三四斤了,谢谢爷爷奶奶。”孙子的话也提醒了我们,在以后的饮食搭配中要注意合理安排。

我和老伴每天去“新家”一趟,吃过午饭后,孙子上学,我们就“打道回府”,忙忙碌碌,很辛苦,但我们却感到很高兴。为了孙子中考能取得好成绩,我们现在出点力,觉得心甘情愿。

银发生活

乐与稚童交朋友

■曹铨

我的孙女唯唯刚满周岁,我用糖果诱她说话,她竟喃喃地“说”了一大堆,大家都乐了。一次,唯唯正在吃樱桃,见了我,为了表示友好,竟将嘴里噙的半粒樱桃掏出来,冷不丁放到我口中。和孩子在一起,我常为这种天真烂漫、童心无邪而陶醉。

在我住的社区,不仅孙女喜欢我,邻居的孩子们也愿意和我交朋友,有时还闹出点有趣的事。圆圆是个伶俐的孩子,

那天见我换了件迷彩汗衫,像发现什么似的用小手指着喊:“老爷爷,大坏蛋!”他跑到我跟前,指着自己的迷彩童鞋说:“这是坏蛋鞋。”还是他爷爷解开了谜团:“这准是在哪出电视剧里看到‘坏蛋’穿这种迷彩服了。”

凡是孩子主动招呼我,我都以同样的声调和音量回应。与孩子说话时,我总是蹲下身来,眼光平视,这样既显得自己真诚,又避免孩子害怕。4岁的

典典和3岁的童童是两棵文体幼苗,典典善爬高,跑动起来飞快。童童跟着电视或DVD学啥像啥,常在我们楼前有模有样地跳舞、唱歌、走“猫步”,偶尔瞥见报纸上的明星照,大多指认无误。我向他们的爸妈建议培养孩子的独特才能,两个孩子听后欢呼雀跃:“老爷爷好,老爷爷好!”与孩子们亲密接触,让我尽享祖孙相处的愉悦。

养生参谋

老玉米预防糖尿病

香甜的老玉米不仅解馋,还能有效预防糖尿病。因为玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸,特别是亚油酸含量高达60%以上,和玉米胚芽中的维生素E协同作用,可有效降低血液胆固醇浓度,并防止其沉积于血管壁。且老玉米中糖的含量比普通大米低2.3%,粗纤维含量却几乎是水稻的9倍,这些都能有效预防糖尿病,维持并降低餐后血糖水平。

玉米品种多,有些是糖尿病患者不宜食用的。如甜玉米,它的可溶性糖含量比大米高2%~15%,其中大部分是蔗糖、葡萄糖和果糖,餐后易使血糖上升。糯玉米中淀粉含量高,很容易被消化吸收,餐后血糖上升速度也比其它谷物快,因此不宜单独食用,可与豆面或富含膳食纤维的食物搭配食用,以减缓血糖上升速度。黑玉米大多是糯质的,食用时同样要搭配豆面、燕麦等粗粮。

(李宁)

长时间打麻将可致青光眼

一些老年人退休后,把打麻将作为主要消遣。医学专家称,长时间打麻将会导致老年人患上多种眼病。长时间打麻将,除易患上干眼症外,还容易使眼压瞬间升高,导致玻璃体出血,使视神经受压受损,造成青光眼。另外,打麻将使眼睛劳累,再加上吸烟过多,还会诱发老年性黄斑变性。

提醒老年人,身体疲劳、休息不好,最容易使眼压升高,尤其是白内障患者,更要注意休息,避免情绪激动。

(津报)



夕阳红热线:13592220003