

银发生活

老友有套退休方案

■张学伟



去外地开笔会时，顺便去看一位老朋友，他早就退休了。

见到老朋友时，他刚刚卖掉只住了5年的200平方米的房子。我好奇地问，大房子不住，卖掉岂不可惜？

老朋友笑呵呵地回答：我和老伴有一套退休方案，房子除了这套大的，还有套80平方米的。我们卖掉大的，回去住小的，也就不显得房子空旷了，这是其一。

其二，便是将卖房子的钱，每年消费到旅游上，计划在有生之年全部消费掉。冬天，常年在家里熬，不像北方有暖气，早想出去住宾馆，到处走走、看看。这不，我和老伴已经订好了后天一起去海南的机票。

三亚是最适合度假的地方，那里的蓝天、白云、大海、阳光、沙滩以及林林总总的热带植物，令我和老伴早就心驰神往了，很适合老人生活。

我们都奔70岁了，这时候不去享受什么时候享受啊？

老朋友还掏出个小本本，是份计划书，只见上面记有每年春夏秋冬哪里旅游的消费表，都列得一清二楚。

老朋友这一套退休方案，让我非常意外。于是，我又问：

“你这么做，儿女同意吗？”

将来病了怎么办？还有百年之后呢？”

老朋友一听，立刻板起了面孔说：

“你这人思想怎么这么不开窍呢？含辛茹苦将儿女养大，培养成才不容易啊！如今儿女都有了工作，他们用不着再啃爹娘的。即使病了，有医疗保险，还有养老金呢。即使死了，一是主张从简办丧事，二是可以将小的那套房子卖掉嘛，我们做老的考虑得还是周全的。”

欣慰的是，老朋友的一双儿女也在百忙中专程来送父母，还高兴地说：“爸妈的退休方案，我们非常赞同！爸妈辛苦一辈子了，早该出去度假了！”

老朋友的退休哲学，让我忽然有了新理念。

老年心脑血管病人冬季四防

眼看春节就要到了，在这辞旧迎新、家人团聚的日子，心脑血管疾病病人要做到以下四防，让您快乐过节、平安过冬。

防寒冷 严寒、低气压、温差大的恶劣气候，会使人体处于一种应激状态，血管收缩使血压增高，心脏的负荷加大，供应心脏血液的冠状动脉痉挛，使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄，甚至闭塞，从而造成心绞痛或心肌梗死的发生。冬季不仅是冠心病的高发期，也是心衰、心律失常、心源性猝死等心脏疾病的高发季节。做好保暖，恶劣天气减少外出是冠心病病人应该注意的事。

防感冒 冬季也是感冒高发期，而感冒往往是诱发或加重冠心病的重要因素。患者的抵抗力较低，导致炎症活跃，容易引发冠心病，甚至心衰。可以说，感冒是心脏病患者的大敌，特别是对于患有心功能不全的患者来说，感冒更会严重影响其心肺功能，加重心功能不全。可使原有的慢性支气管炎等病情加重，影响肺部通气功能，从而使心肌相对缺血缺氧，进而诱发或加重冠心病。感冒也是心肌梗急性发作的诱因，因为感染可使动脉粥样硬化斑块变脆，气温骤降时血管收缩，可诱发斑块破裂，血液黏稠度增加又可促使局部血栓形成，导致急性心肌梗死等意外。患有心脏病的老年患者最好能注射流感疫苗，并应注意日常起居，防止感冒成为心脏病发作的诱因。冠心病患者平时可以进行一些增强机体抵抗力的活动，天气好的时候适当进行一些室外活动。注意室内空气的流通，这样不仅有利于预防感冒和上呼吸道感染，而且对冠心病的康复十分有利。

防劳累 节日期间由于忙碌，加上生活不规律，也会诱发心血管疾病的发生。出游、购置年货、装扮屋子、家庭聚会是多数人免不了的假期安排，很多心脑血管病人往往感到比平时还要累，而过度劳累和超量运动，会使心功能负担加重，使得心肌缺血缺氧，引发心脑血管疾病。

防激动 春节自然少不了亲友聚会，把酒言欢，往往容易造成情绪激动，人在大怒或大喜时，肾上腺分泌增加，血管收缩，心跳加速，血压上升，容易造成心脏负荷加重、冠状动脉痉挛。因此，冠心病人要抱有平和的心态，避免过分激动，少参与竞技性强的娱乐活动。

除了做到以上“四防”，心脑血管患者还应在医生指导下合理用药。

(焦晚)



夕阳红热线：
13592220003

老年之悟

离岗感悟

■侯一风

我离开工作岗位已经22年了。退下来后，我没有事干，就经常到单位去做些能做的事，或阅读书报，或与同志们闲聊嬉戏，从未感到过生活的空虚和寂寞。

至今，单位的人已进入了第三代了，但我依然常去看看。直到近几年我年龄渐大，又有点耳聋，去的次数才少了些。不过，我和单位里人的感情和友谊不减，领导常对我说：“希望你常来！”这时，我才有所感悟：长江流水汹涌后浪推前浪，工作传承时尚新人换旧人。历史的新陈代谢规律，永远都不会改变。

光阴荏苒，转眼间，我离开单位已经22年，时间不算太短，其间历经了三班人马，个个德才兼备，一代更比一代强，可谓后起之秀，后来者居上啊。

但是，我工作过的城关镇中心校在我心中，仍有一种“家”的感觉，让我感到温暖，不曾有过“人走茶凉”的感觉。

只是，我已84岁了，眼花耳聋，思维也跟不上了，不太方便“常回家看看”了。真是感到有点遗憾！

寥寥数语，愿与中心校的同志共勉。



家长里短

牵挂空巢的父母

■王青

我父母和我们虽然没在一个小区住，但生活在一个城市。他们均已退休，经济保障不成问题，身体也不错，不需要我们日常照料，我们要做的就是常回家看看。

我知道，父母的兴趣爱好再广泛，也替代不了儿女的亲情。所以，尽管工作很忙（我经常星期天加班；我爱人在医院工作，排班倒休；孩子在双休日要各上课外辅导班），我们也会定期抽出时间到父母家看看，陪他们坐会儿，聊聊天，干干家务。我总觉得面对面说话比电话来得更真切，看到父母，我们心里也更踏实，更放心。



但岳父母没和我们住在一个

城市，相距较远。他们也已经退休在家，除了大的节假日，我们根本没有时间回家探望。“带孩子，常回家看看”成了一种奢望，平时只能靠电话联系，没法儿在膝前尽孝，很是遗憾。为解决这个问题，每年我们都会接两位老人到我们这儿住上一段时间，抚慰老人的思念之情。

我们两口子商量好了，等将来有了能力，在我们小区或附近小区，为双方父母各买一套商品房，范围定在“一碗汤”的距离，好方便我们照顾！我们正在为这个梦想奋斗着！

说说老年理财

■伊明

老年投资理财是一门学问，有着许多“说道”，尤其是在“实战”过程中，更须科学而谨慎。

多年来，我在实践中摸爬滚打，总结教训，发扬成绩，被亲朋好友封为“理财常胜将军”。我的做法是：

宜多足走路，忌孤注一掷。人到老年，很多人手里的积蓄不是很多，这部分钱多半又是养老用的，投资时一定要慎重。

我认为，老年人在投资理财时，最好采取多种方式和渠道，将手中的有限资金进行科学分解，不能把全部积蓄都投在一个方向、压在一个“宝”上。

我把手中的钱投向多个渠道：

买保险、买基金、买房地产、存银行、买国债。几年下来，我的收益是投资本金的4倍。

宜平稳前行，忌跳跃前行。应该说，老年人手里的钱都是多年辛辛苦苦攒下的积蓄，不能在理财时“豪掷”。

老年人承受能力差，加之身体健康方面原因，最好不要把积蓄投向风险性大、起伏波动频繁的投资渠道。

应选择那些稳妥、保险、稳中有升的投资渠道。

那些高风险的理财渠道，不论赔赚，对于老年人来说，都是赔——赔的是心情，赔的是健康。

宜独出机杼，忌东施效颦。一些老年人理财时，常常摇摆不定，于是便求助于他人，任由他人“指点迷津”。

其实，这种做法并不可取。老年人理财，虽说不能我行我素，但也要有自己的主见。

每个老年人的经济基础情况不尽相同，“一刀切”只能是“削足适履”。

近几年，我在理财时一直坚持自己的风格，不受外界的左右，更不受所谓“理财高人”的指点和蛊惑。

宜耳听八方，忌孤陋寡闻。我说的“耳听八方”，是说老年

人在理财时，要勤跑理财机构。

比如银行、证券公司、房地产开发公司等，多方打听消息，及时掌握理财的发展动向和出台的最新政策。

宜定期盘点，忌一劳永逸。生活中，有些老年人图方便，往往将钱投到某一投资项目上后，便不再过问了。

我认为，老年人在理财过程中，要经常或定期对自己的投资项目进行盘点，总结成功的经验，找出失败和不足。

我在理财过程中，特地制定了一个“家庭理财簿”，每两个月将家中的理财项目运行状况作归纳小结，找出成绩和不足，总结经验教训。

别小看了这道“工序”，总结的过程其实就是学习的过程，也是使自己在理财市场中变得聪明的过程。

通过这道“工序”，我避免了许多理财误区甚至是陷阱，从而保证了自己多年“理财常胜将军”的不败战绩。