

银发生活

退下来后千万别闲着

■郝泽



我1984年离休，已经27年了。我的离休生活丰富多彩，这也要感谢党的好政策，使我有条件颐养天年。

刚离休时我确实不习惯，不适应。在岗时重任在身，天天忙

忙碌碌，一时闲待在家不免有失落感。后来，我想通了：职位是暂时的，为人民服务是永久的、终身的。为周围的群众做点事，

于是，我积极参与到公益事

业中，积极参加社会活动。我曾在省政协妇女组，义务调研妇幼保健工作五年，对学校建设发展起到了积极作用；参与了筹建民办残疾人学校；参与创办了民办养老院；参与管理敬老院内离休干部活动室等等。天天忙忙碌碌，事事有收获，让我感到时光未虚度，心情愉快，自然不会再有失落感。

另外，我主动培养自己的情趣，上老年大学学书法，自己制作了“藏花艺术画”——用花瓣、叶片、果皮等作画，或自我欣赏，或送给亲友，亲友的赞赏让我很高兴。

退下来以后，我有更多的时间孝敬老母，教育儿孙。老母寿

享106岁，目前三个孙辈一个成家立业，一个读研，一个读博士。孙辈们学习成绩优良，我用养老金为他们发奖学金。他们受到鼓励，我也心情舒畅，享受天伦之乐是我离休生活中的一大幸福。

我20多年的离休生活经验有三条：

一是千万不要闲着，自己找事干，不虚度光阴就不会有失落感。

二是要走进人群，广交朋友，关心他人，他人也会关心自己，不寂寞，不孤单。

三是学习养生，关注保健，有病积极治疗，健康长寿才是福。

养生参谋

老人用药贵在少

年纪大了难免有个小病小灾，但很多老年人急于康复，常常不按照医嘱，擅自增加服药剂量和服药次数，引来了本不该有的副作用。对于脏器功能逐渐减弱的老年人来说，用药时更要“以少为贵”。

1.剂量要减少。俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，药物发挥疗效也需要一个过程。而且，比起年轻时，老年人消化功能减弱，吸收药物可能变慢；肝药酶的生成及活性逐渐减低，使他们对药物的敏感性增强，易发生不良反应；肾脏的排泄功能降低，更容易蓄积中毒。以上情况都提示老年人用药应因人而异，从小剂量开始，根据年龄、性别、体重、患病程度等调整用药方案。

2.品种少而精。老年人记忆力下降，可能无意识地误服、漏服或多服药物，若用药品种过多更容易出现这些情况。

3.用药应适度。老年人对疾病的治疗目标也不宜定得过高。有时过度治疗可能比疾病本身危险性更大。例如老年人高血压大多伴有动脉粥样硬化，血压降至135/85毫米汞柱左右即可，血压太低可能诱发脑卒中。

老年朋友用药时，要遵医嘱服药，要告知医生所用药物，要保存看病资料等，要定期检查，注意药物相互作用，注意身体的变化，注意饮食的选择，不要自行改药，不要道听途说，错把保健品当药物。

(晓佳)

流金岁月

我把蔬菜当花种

■庚春

退休在家，有的是空闲时间，我多年来不玩麻将、不下象棋、不吸烟、不喝酒，最大的乐趣就是学习写稿。为了把脑力劳动与体力劳动相结合，写稿之余我也抽空养鱼种花。吊兰、紫竹、百合、金菊、朱顶红等都爱种。那些花开起来煞是好看，总让我种不烦、看不厌。

可老伴说，这些花是好看，就是没有什么实用价值，既不当吃，也不当喝，又不能卖钱，只能观赏。

老伴的批评让我改变了主意，我把那珍贵的花都一一送人，只留下花盆。从去年起，我统统换成了韭菜、蒜苗、丝瓜、黄瓜、豆角、菠菜、油麦等，往日的小花园变成了如今的小菜园。

串蔓儿的丝瓜、黄瓜、豆角等放到窗台上，防护网是它们最好的“脚手架”。它们窜上去，挡住了太阳的直射，成为窗户的遮阳伞，既美化了环境，又降低了室内温度。瞭望窗外，满目绿色，对眼睛还有保护作用。韭菜、蒜苗、菠菜、油麦等就放到阳台上，那里变成了它们的“温室大棚”，冬天还能生长，延长了种植时间。养鱼换下来的水，最适宜浇灌这些蔬菜。蔬菜不仅好养种，而且成本低，还不需过高的技术。

老伴三天割韭菜，两天摘丝瓜；上顿是韭菜馅饺子，下顿便是菠菜鸡蛋汤。凉拌黄瓜、麻酱豆角、蒜苗炒鸡蛋，又新鲜、又绿色、又经济，让全家吃得健康，还节约了家庭开支。老伴乐得合不拢嘴，常常帮我打理小菜园。

有一次，厨房里没了蔬菜，我把自己种的丝瓜摘下来两根应急，老伴就做了丝瓜炒鸡蛋，全家人都吃得津津有味。我即兴打油诗一首：老伴主意真不赖，不种鲜花种蔬菜。低碳环保又卫生，妇唱夫随心里爱。



夕阳红热线：13592220003



放声歌唱

焦明 摄

朝花夕拾

打麦场上过中秋

■杨长顺

1962年，我应征入伍。7月2日，我们来解放军某部。

当时正是我们国家最困难的时期，为了减轻国家和人民的负担，部队除了军事训练外，还要进行相当规模的农副业生产。

我们每天除了到地里干活，还天天坚持军事训练。一天下午训练回来，一进院门，就听到副班长大声喊：“好消息，今天是中秋节，上级给我们发月饼了！”大家一听，呼啦一下就围了过来，月饼已经分好，每人4块，还有3个鸭梨。月饼用纸包着，油渍把纸润透

了。打开纸包，一股香味扑鼻而来。这时有人喊道：“咱们晚上赏月时吃吧！”大家齐声喊好。

晚饭后，班长带上我们几个战士，拿着月饼和鸭梨来到村北高粱地旁边的打麦场上。这时月亮升了起来，高高地挂在天上，又大又圆。月光像水银似的洒向大地，庄稼在微风中晃动，村边水塘里还时不时传来几声蛙鸣，不禁让人感叹：这里真是太美了。

“咱们唱首歌吧！”有人提议。不知谁起了个头，“我是一个兵，来自老百姓……”于是大家跟着

一起唱起来。有个战士还吹起了笛子，我们又唱了《打靶归来》《我们走在大路上》等好几首歌。雄壮的歌声，悠扬的笛声，在夜空中飘荡。唱了几首歌后，班长说：“咱们吃月饼吧。”打开包装纸，看着香喷喷的月饼，我吃了一大口，这一口吃到嘴里，真是又香又甜。

就这样，我们吃着月饼，就着鸭梨，望着又圆又大的月亮，听着水塘里的蛙鸣，闻着庄稼地里飘来的阵阵清香，度过了一个让我终生难忘的中秋之夜。

生活提醒

请多唱唱《不气歌》

■陈文升

那天天气闷热，我热得有点心烦，干脆领着外孙去逛商店。在商店，外孙要买折扇，我让售货员拿出一把看看，意外地发现扇面上的书法作品竟是一首《不气歌》。我如饥似渴地读起来：人生就像一场戏，因为有缘才相聚，相扶到老不容易，是否应该去珍惜？为了小事发脾气，回头想想又何必。别人生气我不气，气出病来无人替，我若气死谁如意，况且伤神又费力。邻居亲朋不要比，儿女琐事由他去，吃苦享乐在一起，神仙羡慕好伴侣。

这字写得好，内容更好，过去我听人讲过，但没记录下来，成为一大遗憾。如今无意中看到了，真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫，于是，我当即买下折扇。

天凉了，我把折扇保存起来。心烦时，我就想想折扇上的词，有时索性把折扇拿出来，一边欣赏书法艺术，一边品味《不气歌》的深刻内涵，抑郁情绪或无名火便在不知不觉中消失得无影无踪。

后来，我求人把《不气歌》

写成条幅，裱好，挂在居室，茶余饭后读一读，顿感心里豁然。有时老伴不开心，我提醒她“气出病来无人替”，唱唱《不气歌》吧。她便走到条幅前默读一遍，脸上的愁云顷刻散尽。孩子们看见这条幅，也心领神会，家里便有了“家和万事兴”的氛围。

《不气歌》虽然仅有98个字，但常读常新，成了我和老伴自解烦恼的“顺气丸”，成了家庭和睦的“粘合剂”。愿人们，尤其是中老年朋友多读多唱《不气歌》，绝对大为有益。

人老了要多串门

近日，我参加邻居孩子的婚礼。左邻右舍的邻居聚到一起，酒过三巡以后，大家的话匣子都打开了，谈论的主题就是“远亲不如近邻，近邻不如对门”。人们有一个同感就是，现在楼房盖得一个比一个高，居民的门一个比一个关得严，退休以后，防盗门一关，就“与世隔绝”了。孩子上班以后，家里只有老两口，只有电视机做伴，这种情况很让人担心。大家都有一种愿望：人老了一定要多串门儿！

现在，很多人不愿意走家串户，除了逢年过节，互相拜年问候外，很少有人没事时去串门儿。这一状况的出现，与年轻时工作忙、没时间有很大关系。退休以后就不同了，空闲时间多了，若再固守在自己小天地里，缺乏跟社会的沟通，会变得愈加闭塞。时常串串门，既可增进邻里感情，开阔眼界，更可延缓衰老，保持健康向上的心态。

串门别怕没话说，其实老年人的共同语言特别多，对国家大事的关心、对儿孙的宠爱、对社区的点评等等，真是五花八门，有说不完的话，唠不完的经历。人老了都会有不同的患病经历，都有自己治病的高招，串门儿聊天能让你从邻居那里获得经验或良方，解决一些疑虑。更重要的是，串门会增进邻里之间的友谊，有事大家帮。特别是对空巢老人来说，串门会减少孤独感，也会避免有事没人相助的尴尬。

(连城)