



怡情乐园

# 我说青春常在

■ 张宜举

星移斗转，春去秋来。转眼间，青春已逝，韶华已老，红颜不再。只有到了这个时候，才发现自己对青春是那么眷恋，那么向往。

青春就是这样，在你还不曾觉察的时候，就像一阵沁人心脾的小风，飘然而至，又悄然离去。似乎不可阻挡，更是难以挽留。

回首往事，忆起青春时，除了羡慕，只剩下唏嘘而已，无奈挣扎。而这样的日子又能维持多久呢？所以我想，与其消极地等着到另一个世界，倒不如卸下沉重的包袱，奋力抓住青春的衣角，用余下的激情和热情去拥抱青春、亲吻青春、感动青春。

其实，人的年龄有两种：生理年龄和心理

年龄。生理年龄是与时间同步的，不管是尊贵还是平凡的人，无论如何保养，岁数还是一年年渐大；心理年龄却不随时间增长。青春在否，心都可以是鲜活的、年轻的，活得有滋味，充满朝气。因为青春常在。

人生如棋，没有两盘雷同的棋，人生也没有固定的模式。下象棋，你可以走当头炮，先声夺人，也可以走“仙人指路”，稳健开局。然后，是中盘的反复拼杀，斗智斗勇。剩下残局，虽仅寥寥几粒棋子，高手仍可演变出千般变化，究竟谁胜谁负，还须艰苦角逐。人生青、中、老三部曲，每一段都是美好的，各不相同的。在每一段都有喜悦和快乐的时光。每一段都有奋斗的

目标，拼搏的汗水。即便步入老年，进入人生的“残棋”阶段，如果雄心尚在，仍然可以风云再起，活得充实有生气。

青春是什么？“是激情，是活力，是希望，是信心，是勇气，是才气，是哲学，是美学，是创造。”此乃一贤达者所言。鄙人深知，青春是谁也无法追回的瑰宝，是任何金钱也难以买到的。虽然我们无法拥有年龄的优势，但我们可以努力保持火热的心胸、澎湃的激情、敏锐的思维、先进的知识、矫健的步伐、铿锵的声音，以此来证明青春的血液仍在我们身上流淌，青春的细胞依然活跃在我们心中，青春的脚步依然在我们脚下跳动。这样，我们就会拥有双倍

的财富，既有年轻人的活力，又多了一份老年人的成熟。这样，青春就会在我们全方位、多层次的挑战之中，被牢牢抓住。

青年人敢想敢做，可羡；中老年人阅历丰富，见识广，犹有追求，譬如“老骥伏枥，志在千里”，更可羡。

“生之乐，虚生之忧”，谁都不可缺少青春的心灵。我对晨光中锻炼起舞的人报以微笑，对有追求、有抱负的各年龄段、各种职业的人投以钦佩的目光。因为他们年轻，真的年轻。

行文至此，意犹未尽，还要重复一遍：青春常在，属于奋力开掘、与时俱进、无私奉献的人。



咱爸咱妈

## 岳母似亲妈

■ 梁发占

我9岁时，正值壮年的母亲因患急病去世了。我和弟弟童年就失去了母亲，是爷爷奶奶含辛茹苦地抚养我们长大的。

1968年我17岁，在那一年我参了军，1971年3月退伍后结婚成家。从此，岳母就像生母一样关心我，照顾我，使我又找回了慈母的爱。每当喊起“妈”这个亲切的称呼，心灵上便得到许多慰藉。有了岳母的关爱，我的生活充满了幸福。

岳母82岁高龄时与世永别了。时光飞逝，转眼已快3年了。追忆的思绪中，慈祥的岳母还像健在一样，她的音容笑貌仍在眼前浮现，一件件往事也清晰地在脑际闪现，使我永生不忘，铭记在心。

难忘上世纪70年代初，我从部队退伍返乡，60元钱的退伍金买了个箱子就分文不剩了。结婚时父亲花200多元钱买了个半旧桌，

油漆一新。分家时的一个大破床，是黄水后刨出来的，床撑子6根断了4根，4条腿是用粗麻绳捆着，床面凹下，一张高粱杆编织的席还铺不平。锅碗瓢盆还是一位去新疆的叔留下的。我和家人分门另住后，急需盖房，当时一穷二白。岳母十分可怜我这个孩子，也心疼嫁到穷家的闺女，于是，就从积蓄中拿出500元，从新疆寄来。当时盖房，一块砖3至7分钱（3分是小红砖、7分是大蓝砖），一根椽子12至15元，一根椽子也就是5至6角钱，这笔钱盖房时可顶了大事。

1974年春节，我到新疆岳母住的沙湾县探亲，岳母每天买些肉改善生活，款待我这个从未见过面的女婿。住了半个月，寒假即将结束，我在老家农村教学，要返回学校了。岳母特意掏120元钱给我买了一块上海牌全钢手表，说是教学有用，好掌握时间。戴上它，我风光极

了。这在当年是多少人不敢想的事，在村学校是独一的，就在全乡240多名教师中也只有十多人戴表，民办教师戴表的更是寥寥无几。我记得我们村里有个青年谈对象，借去戴了两个多月，还成全了他一桩美好的姻缘。

1986年落实党的政策，不合理下放的人又回城了，爱人全家从新疆回来了。是岳母帮助落实了爱人的户口，找了份工作，还操心买了处宅子，使我们全家也有机会住进县城了。岳母对我亲如儿子的往事是说不完的。

十多年来，岳母的一个儿子、两个女儿也都在外地生活，加之岳父早年去世，我就成了离她最近的亲人，我怀着感恩的心，义无反顾地负责照顾她的晚年生活，生病护理，都由我和爱人陪伴，临老送终，尽到一个女婿和儿子的责任。难怪老人家临终时，紧紧地握住我的手不舍得松开，一声声唤我的名字，直到瞑目。



刘振亚，字起东，笔名秋野，1932年8月生于河南商水。酷爱书法，2007年在香港回归10周年和首届全国老年书法作品大赛中，均获金奖，当年被授予“德艺双馨书法家”荣誉称号。

本版设有“咱爸咱妈”、“追忆往事”、“天下老人”、“怡情乐园”等栏目，来稿请寄zkwbzls@163.com。

## 老人做事留点余地

《美国新闻与世界报道》杂志最新载文指出，老人在很多方面应遵循“80%原则”——凡事不要百分之百地尽全力，留两分余地，量力而行。

健身强度八分是上限。退休后不能再像20多岁时那样在健身过程中100%全力以赴。运动时间和运动强度应以80%为上限，尽量避免在健身过程中受伤。

饮食八分饱。吃的过饱可能引发多种疾病，对于消化功能衰退的老人尤应如此。因此，饭吃八分饱是老人要谨记的准则。以下做法可帮老人达到这个目标：一是饭前最好喝碗汤，可让饭量自动减少1/3。二是每顿饭至少吃20分钟。因为大脑要20分钟之后才能接到吃饱的信号，吃得过快，大脑还来不及反应就已吃饱了。三是一定要细嚼慢咽。

旅游慢节奏。如果限时间游玩一个

国际大都市，老年游客没有必要马不停蹄地游览景点。应该放慢旅游节奏，选择最想去的几个景点看看。留足时间，在当地小餐馆坐坐，在景点椅子上坐下歇脚，在酒店附近散步，与当地人唠唠嗑，悠然自得地感受一下当地的风土人情。

社交别太频繁。退休之后有更多的空余时间，与亲朋好友交往的机会也更多。但如果社交活动过于频繁，就很容易感到日子过得累。成功的退休后生活应包括留有足够的空间追求个人爱好或兴趣。社交等活动时间可占80%，个人爱好及放松活动可占20%。

退休工作别满负荷。一些老人退休之后仍然继续工作，觉得很有意义，也获得了满足感。然而，对大多数退休老人而言，理想的退休后工作时间和工作量以退休前的80%左右较为合理。



## 培训家人成护理师：英国推出看护老人守则

目前，在英国不到8000万的国民中，有600多万老人需要照料。英国专业护理师数量不足的问题日益突出，再加上近些年一些看护者缺乏职业道德的新闻，让更多人开始担忧自家老人的健康，更愿意亲自照顾父母。

英国医学会近日发布了《看护者守则》，给这些看护者们专业的建议和帮助，希望能将600万照料老人的人，变成专业护理师。在该守则中，如何确保被照顾者能够感受到家的温暖，是一项重要内容。比起养老院，不少老人更喜欢待在家，熟悉的环境让他们更温馨，守则建议在家中装上报警器，与紧急救护中心连通，这样在安全上更有保障。父母在老年时体弱多病，反过来需要依靠子女的照料，在心理上也需要适应，子女应该理解老人的小脾气。

合理安排每天的计划也非常重要。

关注看护者的健康是这份守则的亮点。守则中提醒，“在关照他人健康的同时，请别忘记自己”。确保按时吃饭，睡眠充足的基础上，也要重视运动。比如推着轮椅带老人外出，对自己也是锻炼，在家里也可以带着老人做简单的健身操。

英国医学会认为，这本守则的最大作用是将看护老人的职责和具体指导都更清晰地展现在了大家面前。目前，在英国的大小书店都能买到此守则。英国医学会在推广这本守则的同时，也给看护者提供各种帮助。除了英国医学会外，英国很多慈善机构，像一直关注老人健康的“护理热线”等都会全天候提供免费的电话咨询服务。