

退休后生活太单调?

试试做这些事

刚离开工作岗位的这段时间,老人心理需要一个调适期。这期间的老人最该做些什么事?美国《健康》杂志最新载文,刊出“退休后7种最适合老人的健康活动”。

1.制订一个切实可行的健身计划。首先要制订一套切实可行的健身计划,根据自身情况,选择合适的运动方式。比如,每天步行3英里,利用健身器适当锻炼等。

2.适当减轻体重。上班时,往往因为工作繁忙而难以实施健康饮食计划。饮食不规律导致很多人在退休前的体重远远超过健康标准。退休后,与家人及朋友一道实施团体饮食减肥计划。减掉额外体重,消除“啤酒肚”“游泳圈”,从而降低多种疾病风险,保持身体健康。

3.保持家居环境卫生。退休前你可能没有足够时间大清扫。现在,你可马上检查你家中的各个死角,对卫生、家装都进行一次彻底检查,清除导致过敏、刺激甚至哮喘的有毒化学物质。清洗厨房油烟机、定期更换浴帘,经常清洗床单。如有需要,也可把一直不满意的家具家装重做调整。

4.烹调更健康可口的食物。退休之后可以有更多的时间和精力研究科学饮食,怎样吃得舒服吃得健康。可以研究新菜谱,尝试新吃法,使营养搭配更全面。

5.与伴侣和孩子保持亲密关系。退休之后,最好与老伴及孩子有更多的交流,以保持亲密关系。可以和老伴共同参加一些社交活动,一起外出散步或者长途旅游,

使夫妻感情更融洽。平时可以给孩子们做做饭,做一些力所能及的事情,为孩子们减轻生活负担。儿女陪伴,子孙绕膝,其乐融融,退休后的幸福感倍增。

6.身体许可,继续做些小工作。退休后继续保持工作,有益健康长寿。研究发现,退休后做点短时或临时工作可减缓退休心理不适症,使老人身体各项功能正常运转,重大疾病减少。

7.多交友,多聊天。一项早期研究显示,经常与家人和朋友保持联系有助于防止记忆力衰退。退休之后有空可以上上社交网,与亲朋好友聊聊天。在社交网上,可以结交更多新朋友。(骊歌)

保健养生

人到晚年宜就简

■ 郭华悦

退休后,有几年的时间,我还在不停地工作。

当时,接收单位的返聘,主要是觉得自己身体还不错,而且总有点壮志未酬的想法,不愿就此身退。毕竟,在我之前几十年的人生中,工作已经成了生活中最重要的一个部分。如今,要我彻底退休,实在有点办不到。

可后来,事实证明,我的情况并不如自己设想的那么乐观。在返聘的第二年,我因过度劳累而病倒,住进了医院。医生给我做了详细的检查,结果发现,尽管没有大问题,但小问题挺多,需要静养。

也就是从那时开始,我才对自己今后的人生,重新进行了思考。记得有一天,当时还在住院,老伴陪着我到楼下散步。当时,已经入冬,树木都光秃秃的。老伴颇有深意地念起了郑板桥的一句对联:删繁就简三秋树!

闻言,我心头一颤,顿时联想到了自己的境况。

人和树木,其实都是一个道理。经过了春的勃发,夏的繁荣,到了秋冬,就该删繁就简。曾经的繁华,已经是过眼云烟,不应该留恋。而到了秋天,花草树木都会开始做“减法”,删减去枝叶和不必要

的负担,韬光养晦,才能更好地生存。

树木如此,人何尝不是?到了老年,依旧放不下功名利禄,志在千里,这并不是好事;不顾身体已经大不如从前的事实,把自己当年轻人使,更是自欺欺人;心中充满了不甘和不舍,而看不到眼前的幸福。长此以往,结果可想而知。

人生走到了晚年,就像树木步入秋冬一样,褪去绿叶繁花,让生活变得简单,让人生的底色变得澄明。唯有在这样的至简中,我们才能看清自己,也才能收获快乐。

从那以后,我彻底辞掉了工作,认真规划自己的晚年生活。朋友不必多,知己几个即可;生活无须觥筹交错的热闹,而是平平淡淡的朴实;不必强求一定要有收入,够用就好。总之,生活的一切,都以简单为主。

生活就是这么简单。该肆意挥洒青春的时候,我们不妨任性一把;而该收敛的时候,也别太强求,让自己负荷过重。人生的晚年,正如秋冬的树,该舍弃的就舍弃,不要反为繁华所累。如此一来,才能做回简简单单的自己。



龙船花。徐永锐 摄

立冬

■ 钟传英

立冬本是转寒凉,却见天天出艳阳。枫叶依然千树绿,菊园未减四时黄。岭南金谷始盈库,北国秋粮早满仓。气候悬殊生妙韵,河山处处尽诗乡。



扫码关注
快捷投稿

袖珍插花饰晚晴

■ 陆明华

在我的退休生活中,有一种乐趣,就是袖珍插花。

“朝花夕拾杯中酒,寂寞的人在风雨之后,醉人的笑容你有没有,大雁飞过菊花插满头……”每每听到这首民谣,我就念起“插花”二字。

对于插花,我多是就地取材,然后因材而用。插花用的花器一般是玻璃、陶瓷、塑胶、竹子、草制品等。当然也有省钱又方便的方法,厨房里就有很多唾手可得的插花器具,比如杯子、空酒瓶、罐头瓶,甚至茶杯、茶壶都可用来作花器。很多人觉得插花是一件很艺术的事,轻易不敢尝试。其实只要凭着自己的感觉,从最简单的一两朵花开始尝试,慢慢地就会发现,插花是很随意、很简单的事。

插花因人而异,人的审美情趣不同,赋予插花的内涵各异,或灵动或精巧或雅致或朴素。指尖花开,插时要疏密有致、高低有度、浓淡相宜、颜色和谐。通过对花卉的裁剪,装扮出别具一格的美,展示生命的蓬勃向上,表达一种深邃的意境。

我的书屋阳台栽培有一盆金边七星剑,它的生命力极强,不管是在什么恶劣的环境中,都能顽强地生存下来。一般情况下,不少人都喜欢把七星剑栽培在泥土中,却不知道七星剑还能作为插花的花衬插在水中,作为永久性插花。

我别出心裁地把一盆金边七星剑当插花用。先选取刚露出土面不久的嫩芽作花衬,用利器切离母株,嫩芽上较大的根块要切除,放在水中培养,慢慢就能长出叶子来。七星剑生长速度快,当整个花盆生长的七星剑挤得满满时,盆边没有余地长出来的嫩芽就会较瘦小,很适合袖珍插花。经过精心护理,七星剑母插花枝叶疏密有致,颇有立体感。

每种植物都充满了它本身具有的自然之美,无高低贵贱之分。我还发现,大自然中千姿百态的花、枝、果、藤,来做插花素材,凭借插花人独特眼光,巧妙搭配,或繁或简,皆可成居室一景。

前段时间,我和老伴在郊外江滨公园散步,就见到江滨公园河堤下的荒野里开满了野菊花,随手采来,看到那些随风起舞的小野花,我久违的浪漫情怀不禁点燃了。见我对小野花如此着迷,老伴随手采了一小束送给我:“喜欢就插到你的花瓶里吧!”

袖珍插花,亦是花,又不是花。花还是花,自然之花;插,是一个动作,动作背后,是匠心、慧心。插花的乐趣是在有限的时间与空间中,将自然之美最大限度地挖掘,让我重新认识时间和万物生长的秩序,重新认识自然与人类生命链之间的关系。

在和花器搭配时,在赏心悦目时,享受这美好的晚年生活,愉悦的心情让我和老伴的身心也跟着美丽起来。

老妈爱上广场舞

■ 杜伟

自从搬进了小区的楼房,习惯了劳作的母亲闲了下来,总吵着要去找工作。老爸说:“做好家里的后勤也是工作。晚上闲了,你就去跳广场舞,你看隔壁周大姐现在也在跳,身体强健了,心态变平和了。”老妈直摇头,“不行,我哪会?”妻子接过话茬:“不会,我可以教您。”妻子也不会跳广场舞,只不过人年轻悟性比老人强,没过几天就能跟着音乐有板有眼地跳起来,也当起老妈的教练。

“闭门造车”不如“班门弄

斧”,经过一周的练习,她们终于大胆地来到广场,跟着其他人跳起来,虽然动作还有些僵硬,但作为初学者来说已经很不错了。跳着跳着,老妈差点摔到地上,这大大影响了老妈的积极性,但老爸对她说:“你不是经常教育孙子任何事只要坚持就能成功有所收获,你怎么打起了退堂鼓?”老爸一席话说得老妈连连点头,“我要为孙子做出榜样!”

每天晚上,只要不刮风下雨,她们吃完晚饭,就乐呵呵地叫上周

大姐出门,两个小时回家。后来妻子因工作的原因要加班,老妈就和周大姐一起有说有笑地相约在广场随着音乐翩翩起舞,有几次还拉上老爸去,说:“老头子,别成天在家呆着,和我一起活动活动。”老爸在健身器材上锻炼,和一帮大爷聊天,也挺高兴的。老妈爱上广场舞,性格也变得开朗起来,人也变年轻了许多。

广场舞,丰富了老妈的业余生活,广场舞成了老妈与人交流的热门话题。她的生活因广场舞而精彩,未来一定会更加美好!

诗之恋

■ 黄红圣

每晚 我拥你在枕边
和你轻聊 伴我入眠
已是不离不弃

长大后 多次邂逅
在生活的重压下
被生计离间了

小学时 与你结识
兴奋 羡慕 渴求
可是 小农场将我囚禁

不惑之年
经历了大悲大喜
又与你相遇 结缘

中学时 你向我招手
却因高考 大学梦
无奈地 将你抛弃

你的圣洁 灵魂
让我净化尘世浮躁
拥你入怀 与你结缘