

## 再就业的老人们

■ 谢汝平

有很多到了退休年龄的老人,兢兢业业奋斗了一辈子,退休了本该享受闲适的退休生活,种种花,养养鸟,或者外出旅游,看看祖国的大好河山。可是就有这么一些老人,他们闲不住,觉得退休不是工作的终点,而是新工作的起点,他们要在新工作中发光发热。往大了说,是发挥余热,让自己多年的工作经验不至于浪费,为国家与人民贡献自己的力量。往小了说,既可以充实自己的生活,也可以提高收入,减轻子女的负担,为家庭幸福而努力。

我的二表姐夫,刚刚从粮食系统退休时,就参加了监理工程师的培训与考试,拿到了证书,从而很快实现了再就业,成为监理公司的一名监理。这些年被公司派驻许多地方,常

年外出,但他乐在其中,对每一个自己经手的监理项目,都严格要求,为工程保质保量的完成贡献了自己的力量。

而我的一位堂叔,原先是机械厂的一名高级焊工,退休手续还没有办理好,就已经找好了下家,在一个乡镇企业里继续做焊工。因为这家厂的生产厂长是堂叔的徒弟,本来也是焊工出身,自然知道师傅的能力,所以知道他要退休时,抢先把聘书送了过来,工资在原来的基础上翻了一倍。堂叔觉得很满意,作为一名工人,能够多挣钱就是他最大的愿望。

我一个朋友的母亲,原先是银行的领导,现在退休了,突然闲下来,整天无所事事,非常不适应。后

来应聘到一家代账公司做了一名财务会计,专门给小公司做账。虽然工资不太高,事情挺多挺繁琐,有人还觉得她做这工作有点丢面子。但她根本不在乎,很享受如今的工作,用她自己的话说,“只有有事干,不给钱都行。”

还有一位我同学的哥哥,他经历丰富,干过许多工作,当然都不算成功。因为本身没有一技之长,退休以后,再就业就有点困难。但办法总是人想出来的,刚开始时,他应聘到一个单位的食堂里做饭。干了三年,单位觉得他年纪大了,这工作很辛苦,有点于心不忍,就转岗到门卫室,这工作轻松得多。又干了几

年,快七十的人,单位不敢再用他,便让他回家了。回来没几天,他又

找了一个小区里的保洁工作,如今干得很起劲。他说自己是劳碌命,一辈子赚不到大钱,但有工作总比没有好,只要有人用他,就干到干不动那天为止。

这些都是身边值得尊敬的再就业的老人们,他们不愿意自己无所事事,总会想方设法找点事情做做。像我的父亲,前几年还在工地做小工,那工作特别辛苦,我们劝了很多次,他也不愿意在家什么都不干。到了七十岁时,没有单位再用他,就自己在地里种蔬菜瓜果,然后运到菜场去卖。再有两年就八十岁了,他还是每天想办法做事挣钱。他经常对我们说,人不能闲下来,闲下来就会生病。唉,真拿他没办法。但,这就是勤劳俭朴的中国老人。

## 带着锅碗瓢盆上路

■ 傅中平

“出门总不能把锅儿顶在头上吧”,这是人们挂在嘴边的一句口头禅。你别说,这次一路向南,我们真的是带着锅碗瓢盆上路的。在老张那辆车的后备厢里,不但有车载冰箱,还塞满了锅碗瓢盆以及提前买好的蔬菜和食品。老张说,这是退休生活的一次模拟演练。

我们都向往着即将开始的退休生活、向往着随性的旅行,此心安处是吾乡,车开到哪儿,家就安在哪里。在哪个城市待够了,就出发前往下一个城市。

两对夫妻同行,一路上说说笑笑,哪有什么枯燥和疲惫。困了就打个盹,醒了就继续八卦。到了饭点的时候,车子驶进服务区,别人买了吃,我们吃自己准备的食物。基本以素食为主,什么娃娃菜、生菜、菠菜、胡萝卜、茼蒿、燕麦粉、黑芝麻糊,外加桑葚汁、绿豆汤、蓝莓、西红柿、黑蒜子等。当然,也不是一次吃那么多,这些都是老张储备的食物,每餐都换着吃。在吃法上,基本上是生吃或是简单焯一下水后再吃。老张生吃蔬菜的本领我不得不佩服,他一天竟然要吃掉6斤蔬菜。他嚼动着嘴巴的样子,在我看来就像一只专心致志吃草的兔子。

自从老张肺结节手术过后,他对健康更加重视了。日常生活以素当家,且要买那种有机的蔬菜,绝少油荤。他妻子在他的带动下,也仿佛变成了一只小兔子。而我和妻子却吃不了太多的蔬菜,老张便劝我们要多吃,说他现在血脂和血糖都已经正常了。

一路上的旅行,除了欣赏不同的风土民情和美景之外,当然也要品尝各地有特色的美食。虽然我们在外面

吃得并不多,但也没有放弃这样的慰劳口腹的机会。老张却是一个能够管得住嘴的人,在三亚的那天晚上,我们顶不住海鲜的诱惑,趁他去找停车位的时候,我们三人吃,他就不过来了,等我们吃好再过来接我们。那一顿饕餮餐,让我们打了饱嗝。老张平时劝我要多吃“草”,此时我也劝老张要多吃点荤:“难怪你现在和我握手较力也不能捏疼我了。”想起过去,我总是从老张的掌心里抽手而逃,如今我反倒能向他挑衅了。

车开进五指山山区所在的水满乡,当晚,我们期待着一顿自制的大餐。两个女人在房间里清洗蔬菜,老张则从车里取下电饭锅,装入水,再放进一只打理干净的鸡。他说,不需加盐和任何东西,清煮出来肯定都好吃。老张认为,五指山的鸡是自己在山里刨食长大的,这与人工喂食的鸡差别大着呢,便从农贸市场买了一只回来。

果然,待水翻滚几遍后,房间已是香气四溢。老张吃到嘴里时,更是连呼好吃,明天要再买上一只。

有时候,车里储备的蔬菜和食品不多的时候,我们亦会逛当地的超市补充库存。一来价格不贵,二来也可以买到从来没有吃过的当地的蔬菜。老张说,带上锅碗瓢盆自己解决吃饭的问题,不仅仅是为了省钱,也是为了吃得更健康。对此,大家都表示赞同。虽然是在旅行,我们不过是把寻常的日子搬进了旅行中,而寻常的日子不就是这么过的吗?

一路走来,感受不同的人间烟火。一路走来,过着寻常的日子。这亦或就是我们退休后该有的样子吧。

### 保健与养生

## 立夏养生要从养心开始

立夏养生要从养心开始,老年人在饮食、起居和运动锻炼上应格外注意,养心养身少动怒,安稳度夏。

立夏后,气温逐渐升高,人们易出现心烦易怒、心悸不安等症状,老年人更易引起心肌梗血、心律失常、血压升高的情况。患有心脏病、高血压等疾病的老年人,初夏应格外注意心脏的保养,在日常生活中做到戒躁戒怒,保持精神安静、心志安闲、心情舒畅。种花养草、绘画书法、端坐闭目养神都是养心的好方法。

饮食是初夏养生的重要环节。对人体脏腑来说,立夏时肝气渐弱,心气渐强,饮食应增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。立夏后阳气上升,过食肥甘厚味之品,易出现腹胀、便秘等病症,日常饮食应避免此类食物,应以清

淡易消化的食物为主,如果蔬菜类、谷薯类以及富含维生素、纤维素的粗杂粮。由于天热,不少人贪凉好吃生冷食物,这对胃肠是一种不良刺激,易伤脾胃阳气。在日常饮食中,这些情况都应该避免。

如出现食滞、纳差等情况,可喝点酸梅汤、绿豆汤、薄荷茶等,有效缓解这些不适症状。另外,夏季出汗过多容易损耗津液,出现心慌气短等症状。立夏后还应适当多吃些酸性食物,如番茄、柠檬等,起到敛汗生津、健胃消食的功效。

立夏节气过后,气温渐升,人体易出汗。运动方式也应顺应时节,兼顾身体之需。中医称,汗为心之液,若此时再剧烈运动,大汗伤阴,得不偿失。因此,这一时节应选择较为舒缓的运动方式,如

散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动。活动强度以不感到疲惫为宜,尽量减少心脏负荷,防止心肌梗血发作。

初夏天气比较干燥,增加水分的摄入量十分重要,千万不能等口渴时才想起喝水。对于消化功能差的老年人来说,最好减少每次的饮水量,增加饮水次数。另外,夏天多喝点粥,既能补充因天热多汗而丢失的水分,又能很好地养胃护脾。需要格外提醒的是,运动后应适当饮温水,补充体液。

有研究表明,午休有助于降低心血管疾病发作的风险。初夏时节,昼长夜短,易造成睡眠不足,建议午休。午休时间因人而异,如果实在没有午休条件,建议午间闭目养神10~20分钟,补充精气神。



扫码关注  
快捷投稿



"中国稻作学之父"丁颖塑像 叶炳辉 摄



讲文明 树新风 公益广告

讲诚实  
重信用  
守承诺



爱我  
茂名  
茂名市文明办 宣