

互动话题 哪些兴趣爱好 让您受益匪浅(结束篇)

主持人开场白:有了兴趣爱好,就会在不知不觉中让自己动起来,退休生活就不会枯燥。

嘉宾出场

王辉：打出健康来

我迷恋打乒乓球，但中青年时代无暇顾及，直到退休后才重拾儿时的爱好。我性格内向，打乒乓球特别适合我。这项运动老幼皆宜，没有激烈的冲撞，没有身体接触，可以是和风细雨的较量，也可有剑拔弩张的扣杀，可以是轻巧柔曼的削旋，也可有猝不及防的猛攻……真是球艺千变万化，手法奥妙无穷。

在这变幻莫测的“战斗”中，我结识了朋友，收获了愉悦的心情；锻炼了视力，提高了视觉灵敏度和反应能力。在运动中，握拍、挥拍、滑步，闪转腾挪，使全身得到了充分锻炼。退休 20 多年来，我坚持不懈地打乒乓球，球艺不断提高，每天精神矍铄，只觉年轻不觉老。打乒乓球让我打出了健康，打出了快乐。

宫锡进：小天地 大乐趣

在阳台上栽种蔬菜,是我钟爱的休闲养老方式。一开春,我就会把过年时盛东西的泡沫箱整理好,找一些土填进去,浇些水润透。谷雨前后,我会用豆饼做基肥,在几个泡沫箱里分别种上西红柿、黄瓜、辣椒、香菜。此后,我每天都要去观察。过不了多久,菜苗就生机勃勃,一天一

个喜人的样子，成为一小片绿色风景。每天看着这片风景，我的精神不知有多爽朗，心里不知有多甜蜜。待阳台上的菜长得可以食用了，老伴和孩子都夸我种的菜好吃，纯天然，无公害，味道美。我的心中更是无比欣喜。阳台种菜，真是小天地、大乐趣，老年朋友们不妨动手试试。

孙云霞：老年大学 充实快乐

自从退休以来,我一直喜欢动脑、动手、动笔,接受新事物。上老年大学,着实让我收获不小。

我学会了写文章,学会了电脑打字,自己发电子邮件投稿,不再让孩子帮忙了。我学习医疗保健知识,对自己的健康有了正确的认识,遵医嘱按时吃药,适当锻炼,调整心态,过段时间再去医院检查时,血脂降到了正常

值,血糖也降了不少,就连大夫都说:“不错,调理得挺好!”我还学习了剪纸。今年春节,我家、儿子家、亲戚家,都贴上了我亲手剪的窗花,福字、双鲤鱼、盘龙中国结、可爱的小兔子……贴在家里,增添了年的味道。就连侄女都说:“上老年大学能学这么多本领,还培养了兴趣爱好,等我退休了,也想去上课。”

雇儿养老

前几年，我在老年报上看到一篇有关“雇儿养老”的文章，颇有感触，便剪下来保存在笔记本内。转眼几年过去了，我与老伴都已 90 多岁。一日三餐原本都由老伴负责，我常年衣来伸手，饭来张口。我的要求不高，只要能吃上现成饭就可以。可是，近一个月来，老伴因年迈体衰，心气不足，不能再坚持操劳家务了。这可怎么办呢？

我们的四个儿女分别居住在省会及郊县,都很孝顺,经常来看望我们,送些生活用品。我把他们召集来,说明情况,一起商议。儿女们一番商议后,决定推选一人来为我们老俩操持家务。大女儿、三女儿各有工作及家事,不能脱身,只有二女儿和儿子可交替来我家做家务。当时,我提出三点意见:一、凡是来家做家务,我要付出一

定的报酬,家人知晓即可,不必外传。二、儿女们所购生活用品,实报实销一月一结,由我支付。三、凡是节假日儿女们送来的礼品,不作价支付,处事尽量做到一碗水端平。其他安排,由儿女们商定。这样,一则把雇钟点工的钱节省下来,增加了儿女们的收入;再则,儿女们照顾老人比“外人”更方便。如此,实行了两个多月,大家都满意。

刚开始，儿女们觉得照顾我们是应尽的义务，觉得说“雇”有点不好听，不好接受。经过说服和实践，儿女们都认可了“雇儿养老”的说法。“雇儿养老”适合子女较多的老人，老人也要有一定的经济基础。是否采用“雇儿养老”的办法，可依照家庭条件的不同，因人而异。

康昌清/文

孙建国：动静结合益身心

我是个在家待不住的人，只有写作能让我暂时安静下来。我常常一边听音乐，一边抒发自己对新闻事件的看法。我喜欢外出骑行。事先，我会将山地车打好气，将手机充满电，带好充电宝，再带上一杯水，就向着诗和远方出发了。我可以深入到大自然中，去访古探幽，去拍摄自然之美，享

受人间安宁;或穿行于人流当中,去感受世间繁华,领悟人生百态,有时还能捕捉到新闻。骑行让我大开眼界,强身健体,还搜集到写作素材,可谓一举多得。

写作、骑行、摄影,这种动静结合的爱好的确让我身心健康并收获快乐,就连一些年轻的朋友也佩服我的体格和心态。

秦连鸣：摘抄帮了我大忙

我读书的时候喜欢摘抄，这不仅加深了自己对读书的兴趣，对写作也有很大的帮助。

每当看到书中启迪人生的精彩段落,或是令人回味的语句,我都会摘抄下来。摘抄的过程,犹如在聆听作者在给读者讲课。哪怕是已经读过的书,再读时,我都要做好摘抄。不这样,就好像遗失了什么,心里不踏实。俗话说:“好记性不如烂笔头。”人到老年,记忆力差了,摘抄可以帮助我对读过的书留下深刻印象。我把一

本本摘抄笔记视为“珍宝”，珍藏在书柜中，每次翻阅都很欣慰。闲暇时，我常常重读摘抄笔记，回忆自己读过的书，特别有亲切感。

读书摘抄,看似书读得慢,影响进度,但是,这让我的知识储备丰富了,学到的知识更扎实了。人们常说:“书到用时方恨少。”可我却不怎么担心,因为有了这一本本摘抄,就好像有了丰富的阅历,不仅对我的生活有帮助,对提高我的写作能力也大有助益。

主持人发言

拥有一些有益的兴趣爱好，能合理调适自己的身体与心态，让生活丰富多彩，更加有滋有味。

下期话题：学习雷锋好榜样

1963年3月,毛泽东同志亲笔题词,发出“向雷锋同志学习”的号召。60年来,学雷锋活动蓬勃开展,长盛不衰。雷锋精神人人可学,奉献爱心处处可为。让我们讲讲自己或身边的人践行雷锋精神的故事吧!



帮点小忙

征婚

石家庄市余先生,80岁,寻70岁左右、国企退休、身体健康、有住房的女士为伴,联系电话:15613120560。

转让

石家庄市杨女士,转让一辆
八成新电动车,联系电话:
15632306675。

找游伴

石家庄市刘女士,71岁,寻找岁数相仿、身体健康的女性朋友一起旅游,电话:17367806405。

编辑提醒:本栏目为读者免费刊登服务信息,请您仔细甄别,以免上当受骗。想刊登信息,可拨打咨询电话:0311-88629395。

本期乐游园答案:1.闵;
2.庞;3.伍;4.贾;5.江;6.纪;7.
计;8.伏。

