

听听你的心事

串门记者:李峥
电子信箱:yzlnbxw@163.com
电话:88629212

我的退休生活充实多彩

时间:6月26日

地点:石家庄市某小区

人物:梁国华(88岁)

梁国华自述:从1995年退休,我已经度过了28个春秋的退休生活。通过近30年的经历,我认为要想过好晚年,需要从三个方面做起,一是爱好广泛,二是心态平和,三是家庭和谐。

广泛爱好能对抗衰老

我对生活中许多事物都感兴趣,比如运动、旅游、养花、写诗……这些爱好成为了我的日常生活,让我人老心不老,每天都充满活力。

我出生在农村,小时候最喜欢和伙伴们一起玩游戏,我还曾是学校篮球队的运动员。退休后,虽然身体各项机能远不如以前,但我依然热爱运动。每天早晨起床后,我都要打扫卫生、拖地、擦拭家具。等到下午4点,我会花一个小时到街上散步。吃完晚饭稍作休息,我还会在家中走廊来回走上数百步,当作“睡前散步”。正是因为每天都运动,已是耄耋之年的我,身体硬朗,腿脚灵活。

也许是从从小就喜欢在野外玩耍的缘故,我特别喜欢亲近大自然,石家庄市内大大小小

小的公园我都逛过。前些年,孩子们陪着我和老伴游览了国内多个景点,我们老两口还到过新加坡、马来西亚、泰国等地旅游。旅游不仅开阔了视野,还会使人心情愉悦,对身心健康非常有益。

除了“往外跑”以外,在家中沉下心来养花、写诗对我来说也是不可或缺的。我种了十多盆花卉,家中一年四季都花开不断。每次给这些花浇水、施肥、修剪时,还能锻炼手部肌肉。打理花卉既赏心悦目,又强身健体。

2017年,我到石家庄市老年大学学习古典诗词,试着用写诗的形式,记录身边的好人好事以及为国争光的运动健儿们。2020年,我将自己写下的诗歌整理成《随笔集》,以便随时翻阅。通过写诗能陶冶情操,锻炼思维能力,对延缓衰老非常有益,同时又抒发情感,传播正能量,为社会贡献自己的一份力量。

心态平和才活得愉快

除了用爱好强身健体外,我认为老年朋友们也要重视心态的调节,做到心态平和、心胸坦荡,而保持心态平和的最好方法就是多读些名人著作、哲理故事。

一个月前,我曾受到一篇哲理文章的启发,不仅摆脱了负面情绪,还哄得老伴很高兴。老伴爱干净,家中洗洗涮涮的活儿她都干得非常仔细。有一次,她叫我帮着一起将洗好的衣服挂在衣架上晾晒。我干活儿不够细致,随手几下就把衣服挂好了,也没检查衣服是否完全铺展开。老伴看我挂衣服这么粗心,不高兴地嘟囔了两句。我虽然有点生气,但也没说什么。等衣服晾干后,老伴又喊我帮忙收衣服。我把干净的衣服叠了叠,老伴又开始嫌我叠得不够工整,让衣服出现好几道褶皱。这下我忍不住了,干脆甩手不干了,跟她生起了闷气。

说来也巧,就在跟老伴生完气之后,我在老年报上读到一篇哲理文章《换个角度想问题》。这篇文章提醒我,同一件事情从不同的角度看,就会看到不同的风景,也会有不同的感受。我放下报纸,试着站在老伴的角度来看待挂衣服、叠衣服这件事儿,发现自己确实做得不对。老伴为全家人操劳了一辈子,细心认真是她最大的优点,我却将自己的粗心大意视为理所当然,甚至还对她发脾气,实在是太不应该

了。想到这儿,我所有的脾气都消失了,心中只剩下对老伴的感激。

人这一辈子,哪有一帆风顺的呢?对于不顺心的事,心情不舒畅是难免的。其实,我们一个劲儿“钻牛角尖”、一条路跑到黑,只会徒增烦恼,不如换个角度想想,会感到豁然开朗。人老了得“老”个明白,不计较琐事就能减少烦恼。

和谐家庭是养老乐园

家庭是每个人生活的避风港,幸福的晚年生活离不开和谐温暖的家庭环境。我今年88岁,老伴86岁,我们结婚60多年了。在家中,老伴称得上是贤妻良母。年轻时,她既要照顾年迈的公婆,又要养育儿女。我的老母亲88岁时住在我们家,老伴尽心尽力地伺候她,人们都夸老伴是位“好媳妇”。上了年纪后,我们老两口就互相照顾,谁的腰酸了,腿疼了,另一人就为对方按摩,用无微不至的体贴温暖彼此。

去年,老伴在厕所不慎摔倒,她的右臂骨折,右腿摔伤。住院治疗期间,儿女们跑前跑后,轮流陪伴耐心侍候。出院后,老伴在家中休养了近三个月,我和儿女们承担起了照顾她的任务。

考虑到儿女们也有自己的生活,我们就分工照顾老伴,白天他们负责做饭,晚上则由我来伺候。那段时间,最难熬的还是晚上,老伴伤了骨头,一到夜里就疼得睡不着觉。我心疼她,只能一遍遍地为她按摩,希望可以减轻她身体的疼痛。每天早上,我还会帮着老伴做半个小时的康复操,用儿子买的辅助设备帮她练习走路。现在一年过去了,在全家人的精心照料下,老伴恢复得很好。

如今,我们老两口享受着儿女们无微不至的爱,过着无忧无虑的幸福生活,我深感心满意足,犹如在“乐园”中颐养天年。

■记者感言

人上了年纪后,身体各项机能会慢慢衰老退化。梁国华用他的亲身经历,总结出了延缓衰老、安享晚年的好方法,值得老年朋友们学习。为梁老丰富多彩的退休生活点赞!

■串门预约

河南省郑州市的刘女士有三个儿子,老伴去世后,她想将老伴的抚恤金补贴给二儿子和小儿子一部分,可大儿子却将这笔钱管得很紧,这让刘女士心里不太舒服。下一期,咱们去她家串串门。

■串门回音

孝亲敬老好榜样

郑天峰:许建国带领年过花甲的弟弟们,谨记孝道古训,竭力让母亲健康过好每一天!他们为天下儿女作出了孝老的榜样!值得我们点赞。

我的二姐已经97岁了,精神尚好。她的儿子早年夭折,女儿、女婿和外甥女30年如一日地照顾她,他们一家人的事迹多次见诸报端。孩子们的孝心令我由衷敬佩!

李朝云:许建国弟兄四人精心照顾行动不便的老母亲,安排好老人的生活,让老人的晚年幸福快乐。

孝敬老人是传统美德,更是每个人的责任和义务。孝心是一支接力棒,懂得回报父母恩情的人,其子女也会感激报答他们。愿那些兄弟

姐妹多的家庭,都能做到像许建国弟兄们那样,对老人好一些,尽自己的孝心,让老人安度晚年!在此,祝许建国的母亲健康长寿!

申德明:通过《我和兄弟们一起尽孝》,我看到了一个极其孝顺的儿子、一个以身作则的兄长、一个顶天立地的男子汉——许建国。我经常听人们念叨,在伺候老人方面女儿大多比儿子用心,而许建国和弟兄们一点也不逊色于那些孝顺的女儿们。我还听过人们议论,在伺候老人方面有些子女们难以让人满意,可许建国处处以身作则孝顺母亲,几个弟兄也都争先恐后。许建国的母亲有福了,她的孩子都是好样的!

迎“七一”文艺晚会

近日,河北省军区保定第二干休所在八十二集团军医院(原252医院)东院广场举办了一场以“传承红色基因,奋进时代征程”为主题的迎七一文艺晚会。

文艺晚会在京剧《祖国颂》中拉开序幕。军休干部们陆续表演了唢呐独奏《山丹丹花开红艳艳》、舞蹈《当兵光荣》、军歌联唱《我是一个兵》等节目,音乐快板《多快美好赞保定》更是将晚会的氛围推向了高潮。本次晚会共表演了13个节目,军休干部们精彩的演出赢得了观众们的热烈掌声。



通讯员 王广庆 摄

图说
社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网