

世象杂谈

过好三关不生气

唐树钰

退休，是人生的一大转折。“退”是制度使然，“休”是身体释然。

朝九晚五、高强度、快节奏到此结束，悠闲快哉的生活从此开始。老伴期待与你安度晚年、颐养天年，子女盼望你能心态平和、身体健康。

环境变了，观念也要与时俱进。要做到不发火、不生气，保持乐观是退休生活的最高境界。家家有本难念的经，生气则自寻烦恼。不发火、不生气，关键在于过好“三关”，即：朋友关，子女关，老伴关。

一是朋友关。退休了，不需要再去上班，去承受奋斗上进的压力，不用为工作操心，所以遇事不必较真儿，以平和心态看待。朋友之间，可以趁此机会相聚小酌，谈天说地；也可以发展业余爱好，丰富生活。我认为退休生活应该是展示爱好，挥洒技艺；修身养性，保养身体；喝茶叙旧，交流爱好，养花种草，谈天说地。唱歌跳舞、书法乐器、拍拍小片、唱唱京剧……伸伸筋骨，练练身体，健康就好，玩个乐意。回想过去，奋斗过，努力过，得到过，没有辜负组织重托、家人期许，而今足矣。

再说子女关。岁数大了，就不要再过多为儿女操心费力。不能养儿一百岁，长忧九十几。常说儿孙自有儿孙福，车到山前必有路。儿女一旦成家，父母就不要过度干涉。说多了，管宽了，适得其反，影响家庭和睦。最近播出的电视剧《烟火人家》，就讲述了父母对孩子婚姻、工作干涉多了，反而情感双输。孩子总会在不经意间惹父母生气，作为长辈，我们要学会纾解情绪，不要一味强求。长江后浪推前浪，一代更比一代强，这是规律。相信孩子的智商，让他们走好自己选择的道路。

三是老伴关。回家了，朝夕相处的就是老伴，两人要相互关心，相互照顾。工作中常备的十八般武艺用不上了，马放南山、刀枪入库。开门七件事，柴米油盐酱醋茶。生活难免有磕碰，但共同生活几十年，知根知底，双方的脾气性格都相互适应，不能因小事再生闷气，怒气不需要了，需要的是和气、义气。斗气不需要了，需要的是静气。笔者认为，在生活中，可以多总结两人的共同爱好，唯有互相关心照顾，才有利于双方身体，唯有互相理解，才能保持一团和气。不妨在家庭和谐的管道上安上一个消气阀、快乐键。

人生路就是和谐路、感情路、幸福路。笔者祝愿每个人都能走好，走扎实。一对夫妻，每日晨起，相向而坐，口念祝福，目送暖意，年年岁岁，慢慢老去。

人之老矣，过好这“三关”，是关键也是难点。愿老年朋友们都能过好“三关”，远离生气，青春永续。

侯培江 把文化“种植”到乡村

本报记者 杜雅楠
通讯员 赵志忠

前几天，侯培江带着农民艺术协会的会员们来到沧州献县东张定村，为乡亲们表演了小品、河北梆子、民族舞等20多个文艺节目。

今年69岁的侯培江是沧州献县郭庄镇人，他也是该镇文化站站长。侯培江出生在一个文艺世家，他的曾祖父是唱河北梆子的行家。小时候，他每天晚饭后，会跟着曾祖父学唱河北梆子。在长辈们的悉心指导下，侯培江对文艺产生了浓厚的兴趣。长大后，侯培江成为一名电影放映员。当时，献县每个月都会组织全县的

电影放映员开两次会。每次开会时，侯培江都会和其他放映员交流编写山东快板以及唱河北梆子等经验。

2006年，侯培江到陕西西安做生意。虽然每天都很忙碌，但他一有时间就会唱上几句河北梆子或说上一段快板。

2014年，侯培江回家探亲。镇领导知道侯培江擅长文艺，就提议让他担任镇文化站站长。“我一直喜欢文艺，乡亲们也需要这些活动来丰富生活。”侯培江说，当时他没有丝毫犹豫，直接把西安的生意交给弟弟打理，义无反顾地当起了文化站站长。

上任后，侯培江把全部精力都放在了组织文艺活动上。他将各村的文艺爱好者、非遗传承人召集起来，组织了一个30余人的农民艺术协会。协会成立后，逢年过节，侯培江都带着会员们到各村表演节目。

这些年，侯培江除了吃饭、睡觉，其他时间都待在文化站里编排小品、歌舞、快板等。“我晚上11点半之前没回过家，夜深人静才有创作灵感。”侯培江说。

“我们演出从来都是义务的，有时候为了效果好还得自己添钱。”侯培江说，这些年，他自掏腰包购买了音箱、话筒、布景等舞台设备。看到侯

培江这么上心，不少亲朋好友表示不理解。“在西安做生意每年都能挣二三十万，干这个图啥啊？”每每听到大家这样说，侯培江都会笑着摇摇头：“老百姓的生活越来越好了，精神文化也得提高，这是我的责任啊！”

前段时间，侯培江带着农民艺术协会的会员们来到大郭庄村演出。在搭建舞台的过程中，他的胳膊被舞台脚手架划了一道长长的口子。其他演员看到后，都劝他别上台演出了。侯培江拒绝了大家的好意，简单包扎了一下伤口，忍着疼痛表演了快板、二人转。演出接近尾声时，村民们纷纷在台下“起哄”，让侯培江再唱一段河北梆子。他不忍心扫了乡亲们的兴，就又换上戏服唱了一段《金铃记》。走下舞台后，侯培江的戏服都被鲜血浸湿了……

乡村振兴离不开文化振兴。每次编排节目时，侯培江会将党的方针政策融入进作品中，及时向乡亲们传达党的声音。凭着一场场精彩的节目，如今每当侯培江带着会员们演出时，都会引来周边不少乡亲前来欣赏。“只要我还有精力，就会继续为乡亲们策划演出精彩的文艺节目。”侯培江说，能为家乡奉献余热，他感到非常自豪。

整治电动车乱停乱放

3月13日，石家庄市裕华区孙村社区，在小区开展了“电动车乱停乱放”专项整治行动。

活动中，孙村社区居委会的工作人员，针对楼道内乱停乱放电动车的问题进行劝阻、制止，并将停放的电动车转移至小区车棚、公共充电桩等指定位置。下一步，孙村社区将加大宣传力度，让居民们充分了解安全防范知识，自觉遵守消防安全规定。

通讯员 梅杰 文/图



(上接1版)

套路六：直播间“儿子们”骗老年人买“神药”

“爹妈，呼叫回家，收到评论区回复！”“爸妈，小黄车直接拼手速，给我炸！”

解析：自称“儿子”的主播，打着帮助解决纠纷的名义，售卖号称能治病但实际上是食品的“神药”，所谓的苦情戏也是彻头彻尾的剧本。

提醒：保健品是食品，不是药品，如果希望治病，应当谨遵医嘱。

老人为何沉迷网络直播购物

老年人对外界的变化感知不再敏感，识别不了直播间“剧本”，认为是真的。

从众心理。看到其他人都买了，不管有没有用，自己也盲目跟风。

商业结构和消费方式的改变。老年人不懂网络直播购物的“门道”，易被主播“权威”的人设牵着鼻子走；固执地认为自己的经验是对的，把子女的劝告当成耳旁风。

老人该咋做

1.分清适当网购与超出自己经济能力网购的区别。

2.请儿女帮助规避风险，多学习科普常见的购物陷阱和套路。

3.通过技术手段，在银行账户设置单日限额，设置交易明细通知等，并请儿女对网上交易额度进行监控。

4.保存所有的网购相关记录，出现纠纷时，及时处理。

据“人民网+”客户端

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

勤劳人 吉祥人



中国网络电视台制 陕西户县 王乃良作