

# 您会“有福不享、没苦硬吃”吗(之四)

主持人开场白:吃苦和享福,都不是绝对的。老年人不是始终“吃苦”,年轻人也不是时时处处“享福”。

## 嘉宾出场

### 周瑞海:我不适合享清福

我和老伴刚退休时,儿女们说:“爸妈为我们忙了一辈子了,实属不易!如今,该享享清福了!”有人认为,让老人吃好吃好,什么都不做,才是享清福。我认为,这清福享不得!就拿我来说,我上班时紧张而有序,退休后,起居无常,无所事事,逐渐懒散起来。久而久之,就添了一些新病,这与“衣来伸手、饭来张口”有很大的关系。实践证明,我不适合享“清福”。后来,儿女们改变了想法,不再把我当“神仙”一样供着,支持我改变生活方式,干一些力所能及的活。此后,我变回了“凡人”,每天都有事干,根据兴趣爱好,确定了晚年生活目标。从此,我有了奔头,在实现目标的过程中培养了好心态。从养花到出书,从做饭到搞卫生,日常生活中的每一件小事,我都自己干。此外,我还坚持健步走,增强了体质,已经多年不用住院了。我今年89岁了,每天还扭秧歌呢!

我体会到,闲出忧愁,忙出快乐,调整好心态,从容地面对生活,身心健康才是理想的“享清福”。

### 张泽峰:避免不必要的伤害

这些年来,我和老伴互相依靠,彼此照顾,用轻松愉快的态度面对生活,只要是伤害身体的事情我们从来不做。天凉了,老伴会提醒我多穿衣服,不要得了感冒再想办法;身体不舒服,我们会及时去医院,坚决不错过最佳治疗时机。我喜欢读书,每周都要去图书馆。从家到图书馆需要1个多小时,老伴不放心,每次都会陪着我,还不忘帮我拿上保温杯。每隔一段时间,老伴会提醒我休息一会儿,缓解一下眼睛的疲劳。老伴常常对我讲:“看书写字要劳逸结合,保护好自己的身体最重要。”

与年轻人相比,老年人免疫力减弱,记忆力下降,要更加关注自己的身心健康,多了解一些保健知识,这对延缓衰老、增强体质、提高生活质量很有意义。诸如有病拖着不看、天热舍不得开空调、长期吃剩饭剩菜等习惯,都不利于身体健康。老年人一定要避免这些不良的生活习惯,更新健康观念,践行正确健康的生活方式。愿我们关爱自己,身体好,精神好,尽情地享受幸福生活。

### 李湘杰:不要一味节俭

前些天的一个上午,小区80岁的王大爷去医院看病,舍不得花钱打车,步行了半个多小时才走到医院。因为是伏天,气温高,加上走路疲乏,导致心脏病复发,经过及时抢救才转危为安。王大爷为节省打车钱,差点儿酿成悲剧。

老年人保持节俭过日子的习惯,不浪费,原本无可厚非,但一味节俭就不好了。有些老

年人过于节约,这也舍不得,那也舍不得,日子过得很清贫。这些舍不得,不但让老年人的晚年生活质量下降,也有害身体健康。如果舍不得把剩饭剩菜倒掉,那就吃多少做多少。遇到特殊情况,比如孩子们来聚餐,饭菜做多了,不得不剩下,几顿吃不完,如果变质了,一定要倒掉。否则,容易患肠胃疾病,严重的还会导致食物中毒,得不偿失。

### 明伟方:希望年轻人有担当

在我看来,老人之所以“有福不享、没苦硬吃”,很大程度上是害怕给子女增加压力与负担。如果年轻人能够真正成长起来,这种担忧便会迎刃而解。

首先,年轻人应增强独立能力。这不仅包括生活技能的提升,还包括自我管理能力的培养。当年轻人能够独立处理生活中的琐事,不再事事依赖父母时,父母自然会感到欣慰。其次,

经济独立是减轻父母负担的关键。年轻人应当努力工作,实现经济自主,不仅能够自食其力,还能在父母需要时给予经济支持。当父母看到子女具备养家糊口的能力时,自然会放心地享受生活。最后,情感沟通不可忽视。情感上的互动,能让父母感受到子女的成熟与关爱,从而减轻心理负担。总之,年轻人的成长与担当是消除父母担忧的关键。

## 主持人发言

对于“福”与“苦”的不同观点,体现了两代人各自的生活理念,更是社会高速发展留下的时代印记。

### 下期话题:晒晒我的“幸福账单”

如今,老年人的消费需求越来越受到重视。对于老年人来说,他们的消费习惯与年轻人有很大的不同。有的青睐健康食品,有的爱好休闲娱乐,有的乐享旅游观光,有的钟情电子产品……适度消费满足了老年人的生活需求,也提升了他们的幸福感。您是怎样通过合理、适度的消费来提升幸福感的?晒一晒近年来提升您生活质量的“幸福账单”,与大家分享生活的喜悦吧!



小球友 李陶/摄

## 育孙歌谣

### 凌霄花

李光灿

凌霄花,藤满架, 滴滴答答吹喇叭。 志存高远向蓝天, 不负青春好年华。

## 帮点小心

### 征婚

石家庄市谢先生,72岁,身高1.78米,体重72公斤,当过兵,企业干部退休,身体健康,有住房,无不良嗜好。寻年龄相当、心地善良、身体健康的女士为伴。联系电话:15832483428。

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。

本期乐游园答案:1.甜; 2.乡;3.思;4.田;5.寸;6.鸟;7.山;8.马。



两不误

于昌伟/作

## 老夫老妻

### 打半副扑克牌

今年夏天可真热,屋外跟蒸笼似的,稍一活动,汗水就湿透了衣裳。那段时间,我和老伴只好躲在家里,享受避暑纳凉。

看电视、看手机都费眼睛,干坐着又无聊,老伴突发奇想,说:“咱俩打牌吧!”我诧异地问:“俩人打哪门子牌呀?”老伴说了规则,把一副牌一分为二,每次打一半。谁输谁先起牌,输家不用“交粮”,赢家先出牌,第一局开始,谁起到红桃四谁先出牌。我听着这规则可以,那就打打看吧。

打开空调,屋里顿时凉爽起来。我把牌对半分,半副是27张,起到好坏牌的随机性很大,有时会让人目瞪口呆。一次,老伴居然起到大小王、三个三、三个K,最小的是十,拿到这样的牌,憋子都能赢。我就惨了,最大的是么,四、五、六均为单数,对七对十,只

有挨打的份儿。果不其然,我输得一塌糊涂,甚是尴尬,老伴赢得满面春风。

有输就有赢,有一局我赢得很意外。我起了对四、对五、对六、对八和几张花脸,最大的一张三。而老伴有大王、三、二单张牌和几张花脸。几番对打下来,我单牌仅剩下三。我出三,老伴看我还有一把牌,麻痹大意,没有出大王。我一看有机可乘,便把对牌一一抛出,老伴傻眼了,手握大王竟然输了,气得连声说我太狡猾!

这天下午,老伴一连输了六次,脸色阴沉沉的。好牌却像粘住了我一样,又是王又是三的。出到最后几张,我剩下大王和对五,我先出对五,正好被老伴的对六压住,她又出了对四,结果赢了,马上开心地笑了。我拿着大王却输了,不过看到老伴的脸色好转,禁不住偷着乐了。

陈建东/文

关爱老人 LOVE 孝/敬/父/母

百善孝为先

老有所依

燕赵老年报广告部