

您会“有福不享、没苦硬吃”吗(结束篇)

主持人开场白:节俭是中华民族的传统美德,应该发扬光大,但适度“享福”也很有必要,它是对辛勤努力的肯定和回报,能够激发人们更加积极地工作和生活。

嘉宾出场

霍凤玲:丰俭随心 管好自己

我和老伴只有一个女儿,他们一家在外地定居。为了不让女儿担心,我们约法三章:一是不刻意节约,也不奢侈浪费。一日三餐自己做,每顿饭吃多少做多少。比如,一条鱼分四次炖,每次都能吃完,既做到了不吃剩饭、不扔饭,又保证了营养全面。水果现吃现买,不存货。优先买应季的蔬菜,价格实惠,好吃不贵。水电不刻意节省,该用时就用,但也注意随手关灯,不浪费电,一水多用,洗菜后浇花,绝不浪费。二是养成良好的习惯,

王彦秋:值得尊重和学习

我的父母都快90岁了,依然每日劳作。常有人劝他们:“孩子们都过得很好,又不用你们接济,就不能放下手中的活,享享清福吗?”他们总是笑笑说:“已经习惯了,只要能干得动,就会不停地干下去。”父亲小时候,曾被日寇抓往东北,好不容易才逃了回来。他18岁时,就扛起了全家的重担。母亲劳作时不幸摔伤,至今落下了腿疼的毛病。过去条件差,能吃饱饭都是奢望,哪管什么剩菜剩饭,身体不舒服也是硬撑着。在这样的艰苦环境中,父母一起侍奉老人,还把我

作息有规律。每天早起晨练一小时,午后到公园散步半小时,做到早睡早起不熬夜。身体不适马上就医,不拖延,把疾病消灭在萌芽状态。三是培养兴趣爱好,充实每一天。2015年退休以来,我参加了老年大学的书法、写作、诵读班,每天练字、写作、朗诵,忙得不亦乐乎。

好友问我:“你整天忙这忙那的,不觉得累吗?有必要吗?”我坚定地回答:“不累,有必要。按照自己的意愿生活,管理好自己,开心愉悦每一天是我的目标。”

们兄妹养育成人。在他们看来,不停地劳作,生活就有希望。

我们兄妹成家后,家庭状况大大改善,父母完全有资格、有条件坐享清福。然而,他们依然不停地劳作。我们回去时,发现家里米面、鸡蛋、粉条等一应俱全,瓜果蔬菜随意采摘,这些都是他们的劳动成果,每次他们都让我们带走一些。其实,“有福不享、没苦硬吃”是一种美德,饱含着老人对儿女们深深的爱,值得我们尊重和学习。我们不该抱怨,而是要尽自己所能,回报父母的恩情。

王银海:条件允许 不拒享受

女儿常劝我们:“你们该吃就吃,该花就花,不要给我们存钱。儿孙自有儿孙福。”向往美好的生活,是人类的天性,也是社会发展进步的动力。人们辛苦工作挣钱,就是为了提高生活水平。所以,我和老伴在条件允许的情况下,从不拒绝享受生活。

上世纪60年代末,听说石家庄红星机械厂生产单筒洗衣机,老伴马上买了一台,

王少青:要勤俭 也要享福

以前生活困难,人们养成了勤俭持家的习惯,我们应当理解和尊重。如今,物质条件越来越好了,在勤俭持家的基础上,有福就要适当享受,特别要提倡健康的生活理念,毕竟身体健康是最重要的。就拿天热开空调来说,要舍得开,

身体感觉舒适,不出问题,比什么都强。立秋以后,空气湿

从此洗衣变得轻松多了。后来,日子越来越好,我家买了冰箱、电风扇、电视机,邻居们都说我是“先锋官”。患了病,我们也从不拖延。我被确诊患了冠心病后,立即做了冠脉搭桥手术,20多年来安然无恙;老伴患退行性关节炎,做了关节置换手术,10多年来行走自如。如今,我们每年都要去旅游,观赏祖国的大好河山,心情特别愉快。

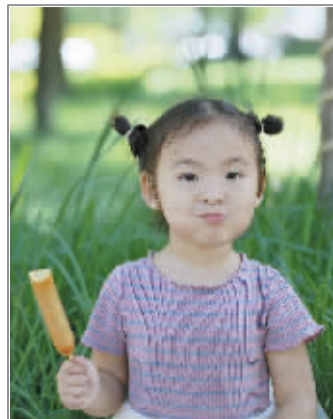
时代不同了,生活环境在改变,愿每一位老人都能享受幸福的晚年,安享岁月静好。

主持人发言

在“吃苦”与“享福”之间,每个人都能找到自己的平衡点。通过合理消费和调整生活方式,就能提高生活品质,安享幸福时光。

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”,与大家一起分享生活的喜悦吧!



萌娃

尚俐君/摄

育孙歌谣

石榴

林蓝

石榴小姑娘,
秋天爱化妆。
摘下红枫叶,
抹红小脸庞。
张开嘴巴笑,
自己更漂亮。

帮点小心

转让

石家庄市刘女士,转让两辆电动轮椅,联系电话:19931101030。

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。

本期乐园答案:1.果;2.君;3.因;4.朝;5.态;6.背;7.元;8.白。



秋园旗袍秀

郭云民/摄

亲情树

谁都不放心

女儿刚上幼儿园,我和妻子工作都忙,经常不能按时接她回家。看到我俩着实顾不上,父亲便自告奋勇承担了接孩子的“重任”。

父亲75岁,虽说身子骨还算硬朗,但毕竟不比年轻人。幸好幼儿园就在我们小区附近,我和妻子倒也放心。父亲可谓尽心尽力,每天午睡过后,他就去幼儿园附近等着。这样一来,女儿每天放学都是头一个被接出来的孩子。我和妻子终于松了一口气,可以安心工作了。

然而,没过多久就有了新情况,父亲接了孩子,总想带她去公园玩。去公园要横穿两次马路,街上人多车多,父亲那么大岁数了,我和妻子整天提心吊胆,可谁也不好意思跟父亲把事情说透。于是,只要我俩有时间,就会抢先把女儿接出来,尽量不让父亲接。

一天傍晚,我忙完手里的工作,看

看时间还来得及,赶紧去幼儿园接女儿,可还是晚了一步,女儿刚被父亲接走。我赶回家,发现家里没人。父亲耳朵有点儿背,打手机他听不到。无奈,我只好马不停蹄地去公园。

到了公园的滑梯旁,看到女儿安然无恙,我悬着的一颗心总算落了地。

女儿玩够了我们才回家。路上,我问女儿:“爷爷骑车带你过马路时,你害怕吗?”“爷爷根本没骑车,一路上都是推着车子。”我们边走边聊,遇上红灯停了下来。一回头,我发现父亲手握车把,停在离我不超过2米远的地方。我说:“爸,天快黑了,您先骑车回去吧!”父亲说:“路上车多,你天天毛毛躁躁的,我不放心,怕把我大孙女碰着。”

听了父亲的话,我竟一时语塞。从此以后,我对父亲彻底放心了。

刘士帅/文



老有所依

燕赵老年报广告部