

互动话题

晒晒我的“幸福账单”(之三)

主持人开场白: 退休后, 会有更多的时间做自己喜欢的事情。无论是学习新知识, 还是参加兴趣小组, 都能提高幸福指数。

嘉宾出场

申德明: 书给我满满的幸福

我对吃喝、穿戴要求不高, 在这方面消费不多。我最感兴趣的是书, 买书、藏书、读书是我最大的心愿, 因此在这方面花钱不少。因为喜欢书, 我便成了书店的常客, 每年省、市举办的惠民书市必到, 每次都空手而回。这样一来, 家里的书越来越多, 原来的书柜就不够用了。我向老伴提出申请: 定制一套大书柜。老伴说: “你经常买书, 一本就是几十块, 现在又要做书柜, 成无底洞了。”我笑着反问: “书让我开心, 开心了就不生病, 也免得上医院花大

钱, 哪个划算?” 老伴笑而无语, 点头同意。

于是, 我花了 8000 块钱, 把家里的一面墙做成了书柜, 解决了买书、藏书的后顾之忧。每当我看到书柜里面琳琅满目的图书, 幸福感油然而生, 心情真是好极了。好几次, 我站在书柜前, 情不自禁地唱起了豫剧《幸福歌》选段: “打光棍的幸福是娶媳妇, 穷孩子的幸福是能念书……” 要说我的幸福, 毫无疑问就是买书、藏书, 在家里想看什么书就有什么书。

杨鸿恩: 适当叫点儿外卖

我和老伴都已 80 多岁了, 身体状况还算可以, 生活可以自理。但毕竟岁数大了, 偶尔也犯懒。就拿一天的三顿饭来说, 早晚比较简单, 自己做没有问题, 但中午饭想吃得好一点儿, 花样多一点儿, 就不愿费事了。我曾和老伴开玩笑: “你年轻时不是挺能的吗? 逢年过节烹调十几道菜都没问题。” 老伴说: “现在不是老了吗? 做什么都能得动手了。”

我们也想过雇个保姆或钟点工, 但总觉得不大自在, 难以适应。于是, 不想做饭的时候,

我们就让儿媳或女儿叫外卖。馒头有现成的, 米饭可以自己蒸, 一般只要几个热菜就行。鱼香肉丝、宫保鸡丁、八珍豆腐、地三鲜、红烧鱼等, 轮换着点。如果要的菜吃不完, 就放到冰箱里冻起来, 下次再吃。我和老伴每月都有几千元的养老金, 这些钱能负担得起。岁数大了, 不用买房、买车了, 其他也没有多少消费支出, 适当叫点儿外卖, 既改善了生活, 又省时省事, 也算是一种享乐消费。近几年我和老伴一直这样做, 两人都很满意。

张礼恒: 值得为旅游买单

以前我对旅游不感兴趣, 一是怕累, 二是觉得出去玩是花冤枉钱, 还不如买几件高档衣服或家电。当听朋友绘声绘色地讲述旅途中的奇闻轶事时, 我听得入了迷。于是, 我和老伴也出去潇洒一回。果然, 外面的世界很精彩。后来, 外出旅游成为我和老伴退休生活的一部分, 或自驾, 或跟团, 我们乐此不疲。古城西安、海南三亚、新疆天池、海滨大连、内蒙古草原、宁夏的沙漠等地, 都留下了我们的足迹。

旅游途中, 可以品尝各种风味的美食, 了解到不同的风土人情和奇闻趣事, 还能学到书本上学不到的知识, 让生活不再单调乏味。经常接近大自然, 健身健脑, 增强体质, 人也会老得慢一些。置身美景之中, 令人精神振奋, 烦恼和郁闷自然烟消云散。我和老伴商量, 从退休金里拿出一部分作为旅游专项费用。退休十年来, 我和老伴的旅游费用加起来有七八万元, 虽说价格不菲, 但晚年生活过得更加充实和快乐, 我们都觉得很值。

张顺: 我喜欢抖空竹

我是一名企业退休人员。从 2011 年 8 月起, 我就开始了抖空竹这种休闲娱乐活动, 花钱不多, 收获却不少。

起初, 我对抖空竹很感兴趣, 就买了一个空竹和一副抖杆, 来到唐山市凤凰山公园。见老年朋友们把空竹抖得如行云流水, 我羡慕极了。于是, 我拿起空竹和抖杆, 学着他们的样子, 想抖出一个简单的动作, 然而试了几次, 就是抖不起来。几位老年朋友见了, 忍俊不禁。有一位老师傅问我: “您是新手吧? 不会抖, 就得先跟我们学。” 这下我知道了, 要

想学会动作, 必须从零开始。我虚心学习, 老师傅慷慨授艺。没多久, 我就学会了抖空竹, 还交了不少好朋友。

有一次, 唐山市老年人体协在凤凰山公园举办空竹比赛, 空竹爱好者们积极参赛, 参赛人员达 60 余人。比赛结束后, 我回到家, 坐在电脑前写了一篇报道, 投到了《老人世界》杂志。不久, 文章被刊登出来。一起抖空竹的老友们看了都说好, 有人说: “老张, 你真不简单, 还会写文章! 今后多给我们写点吧。” 我爽快地答应了。

主持人发言

退休后就进入享受生活、追求幸福的阶段, 适度、合理地消费会让生活更加丰富多彩, 更加美满幸福。

多吃菠菜, 补铁!



厌食

胡永年/作



睡眠丢了

小外孙活泼好动, 精神十足, 每天都睡得很晚才睡觉。

一天晚上, 将近 12 点了, 小外孙还没有睡意, 仍在家里撒欢。他不时地从这个房间跑到另一个房间, 一会儿钻到床底下, 一会儿又跑到窗帘后, 非常兴奋。我看了看时间, 赶紧叫停, 说: “奇怪了, 都这么晚了, 你怎么还不困呢?”

小外孙说: “姥爷, 您知道我为什么不困吗?” 我说: “不知道。为什么呀?”

小外孙笑眯眯地说: “我把睡眠丢了, 正在找, 还没找到呢。”

王保训/文

本期乐园答案: 1. 特; 2. 盂; 3. □; 4. 乔; 5. 象。



模特秀

姚丰颖 / 摄

“我的生日我做主”

前几天老伴过生日, 正逢假日, 孩子们都在家。孩子们都说: “今年母亲的农历生日赶上假日, 难得咱们全家团圆, 要热热闹闹地过一下。” 于是, 孩子们分了工, 有的负责订蛋糕, 有的负责买菜和水果。不料, 老伴却说: “从我这儿开始, 以后咱家不论谁过生日都要简办。” 孩子们不解地问: “为什么呀?”

老伴说: “一是现在生活好了, 鸡鸭鱼肉每天换着吃, 天天都如同过生日, 过生日时再弄一桌子菜, 其实吃不了多少, 光吃剩菜不健康; 二是蛋糕也不要买了, 现在的蛋糕奶油太多, 也不一定健康, 一人吃一小块, 剩下的部分还得吃两天, 对身体不好。我自己发面蒸小寿桃馒头, 用来代替蛋糕。我的生

日我做主, 就按我说的办!” 看到老伴如此坚持, 孩子们只好依着她。老伴又说: “我就炒三个菜, 一个是松蘑白菜炒肉, 一个是木须肉, 一个是烧茄子。再给我孙子做一个余丸子, 买一个他爱吃的猪耳朵。” 孩子们说: “老妈过生日, 还总想着别人, 是你过生日还是你孙子过生日? 你总得做个自己爱吃的菜呀!” 老伴笑着说: “过生日只是个形式, 只要全家高高兴兴地团聚, 我就比啥都高兴!”

当热气腾腾的发面馒头和炒菜端上桌后, 全家人围坐在老伴身旁, 在孙子的吉他伴奏下, 一起唱起了《祝你生日快乐》歌, 陪伴老伴度过了一个简单又别开生面的生日。

陈晓明/文



老有所依

燕赵老年报广告部