

说议

乐天派随想

《丁老的长寿秘诀》一文见报后,我群发给亲朋好友,引起了大家的关注和热议。有人云,乐天派只是表象,最终还是要看人的内心。也有人云,乐天派是一个人的性格所致。还有人说,经济是基础,衣食无忧,家里条件好的人才能天天“吹口哨”。

那么究竟什么是乐天派?我多次请教百度百科后,才豁然开朗。原来乐天派,是指乐于顺应天命,对自身处境(生存、生活条件)感到满意无忧无虑的人,引申为性格乐观、积极面对生活的一类人。其典型特征与表现是:心态积极乐观,善于交往;回避负面情绪,活在当下。乐天派不是要你变成一个永远笑嘻嘻的人,而是在心里种下一个信念:无论发生什么,我们都能力找到让自己舒服的姿势,接住生活抛来的东西。

从古至今,这样的乐天派典型人物比比皆是:

他们中,有遭遇重大挫折后重新出发的人。苏轼一生多次被贬,最远到海南,当时是九生一死的蛮荒之地。但他在惠州时写下“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”,在黄州时研究东坡肉,在海南办学堂、挖生蚝,还写信给儿子说“无令朝士大夫知,恐争谋南徙”。朋友说他满腹才华,他却笑自己是“一肚皮不合时宜”。他没被苦难定义,而是在苦难中定义了生活。

他们中,有面对疾病依然豁达的患者。一位肿瘤科医生被确诊晚期肺癌,学生去看他时泣不成声,他却笑着说:“恭喜我吧,这下我终于能完全理解病人的感受了。”治疗间隙,他把自己病情记录做成教学案例,调侃“以前教你们治癌,现在教你们

如何当病人,我的课可是绝版。”他始终没丢掉职业身份——不是作为医生,而是作为一个人,把绝境也活成课堂。

他们中,有遇到意外之事,善于逆向思维的学者。一位研究生花一年做的实验数据被师弟抢先发表,导师都替他憋屈。他在实验室沉默了三天,第四天突然对师弟说:“也好,这下子我终于可以去那个我一直想做但不敢做的课题了。”后来成果在顶级刊物发表了,他答辩时致谢说:“感谢那位抢发我数据的师弟,他逼我走出了舒适区。”别人看到的是一场灾难,他把它校准成命运的岔路口。

乐天派不是天生的,而是选择的结果。正如杨绛所说:“人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容。”尤其是退休后的时光,正是练习这份从容的最佳时机。

怎么做个乐天派?放下执念,专注当下。把注意力从“我失去了什么”转向“我现在拥有什么”,克服消极情绪,提升自身满足感。做符合价值观的事。选择让你内心平静、有真实快乐的小事,如散步、读书、听戏、看电影。主动建立社交连接,加入社区活动、老年大学,扩大同频圈子。培养“热爱”而非打发时间——养花、写字、摄影、学做美篇等。让日子过得有盼头。学会精简生活。远离抱怨型人际关系,减少无意义应酬,把精力留给值得的人和事。养成健康的生活方式,提升心理素质,预防负面情绪反射。还有,学会感恩与接纳也很重要。好好活在当下,不只是说说的,重要的是要自己去实践。(项友炜)

时光片羽

刚退休,我就成了“老人家”

我长得有点着急,又主要从事文案、整理材料什么的工作,全是消耗脑细胞的活。40岁头发就有点花白,看着像60岁的小老头。所以刚退休就被人误认为七十出头。

在公园晨练时与老头扎堆,人问:“高寿?”对方瞧上去也七十开外,用了个“高”字,估计把我当成了兄长,不敢报实数,便打着哈哈说:“七十有余。”人家就认可地点头,说自己七十二了。我忙说:“面嫩,看不出。”那老哥就谦虚说:“彼此彼此。”

这是退休后第一次受到打击,没当回事。老眼昏花之人,看走眼不足为奇。

后来发现事态严重。坐公交有人让座,在超市结账有人教我划拉手机,滴滴打车有人夸我时尚,下雨天在街上过台阶有好心人扶一把……

我回家认真地问老婆:“我是不是看上去很老?”老婆打量我一会,同样认真地说:“是的。以后把胡子刮干净,衣服别穿那么老气。”

听进忠告,我没事就在网店乱翻,寻找穿起来年轻点的时尚衣服。不甘心就这么老了,至少不被人“看老”。新衣服买了好几套,相亲似地臭美,在镜子前晃来晃去。自从被人“看老”以后,我就不大出门了。有了好衣服,不由自主就想出门,往人堆里扎。果然有点效果,极少有人再把我当高龄老人了。

有一次遇上过去的同事,女的,一直是我的上司。打过招呼,来不及叙旧,她就用奇怪的眼神瞅我,说:“穿的衣服的衣服吧?”我连忙问:“不合身?”她又仔细打量我一番,肯定地说:“不合

身,也不合适。”

这次的打击让我很受伤。女上司是个有品位的人,至少穿衣是绝对有品位。回家以后,我重新穿上旧衣,把新衣服狠狠地塞进箱子。

当然,我还没有肤浅到以为靠衣裳就能改变年龄的地步,但仍不甘心,开始加强了锻炼。长年累月伏案,搞得我背有点驼,行动有点迟缓。我希望通过锻炼来改变,来恢复活力。我参加了老年短跑队,还参加了太极培训班。

锻炼了一年,我认为改变是有的,我体重从75公斤降到了65公斤左右,走路轻快了不少。儿子装修新房时,我还成了硬劳力。如果能够再一次参加工作,我觉得还可以干十年。

就在我自我感觉良好的时候,却再

一次遭到打击。

那是去年冬,儿子的新房装天然气表。我去给送货安装的师傅开门,然后守在那儿监工。新房的窗户玻璃还没有到,站在室内跟室外差不多冷。师傅说:“老人家,您回去吧,太冷。放心,我们不会拿东西的,完工后把门给您带上。”师傅说这话完全是好心,但我却像吃了苍蝇一般难受。

我勉强承认自己是“老人家”,但脑子还好使,不会老糊涂到认为师傅会偷拿东西的地步。

我就这样老了,还只有六十出头,就成了别人眼里的“老人家”。我现在也想通了,被人“看老”也没那么重要,早早享受社会和年轻人的呵护,也许是求之不得的好事呢。(阮红松)



田埂上的春(水彩画)

江阴市老年大学 董月娟

乐在垂钓中

退休前,我看见隔壁老王每天上班似的,钓具朝电动自行车上一绑,按时出发。每次我上班偶遇老王外出,便戏谑道:“老王钓鱼比我上班还忙。”老王总是笑笑说:“你不钓就不知其中的乐趣。”

到了自己退休了,在家闲得无聊,有时也外出溜达,转不上一圈,觉得没意思,就早早地回家了,要不就看电视,或上网,或看看书。久而久之,眼睛又吃不消,腰也有些疼。还经常受老伴的“气”,说长时间看电视、上网对身体不好。

一天又遇隔壁老王外出垂钓,我看着他,若有所思,他也朝我笑笑:“闲下来无聊了吧,要不跟我一起出去钓鱼吧?”经他这么一说我真有点动心了。老王又说:“什么都不用带,我的钓具有双套的。”我从车库里开出了电动自行车,与他一路同行而去。

到了垂钓地点,老王先帮我物色好位置,打好食塘,然后他也在我的临近的地方选好地点。开始钓鱼了,我见鱼浮动了一下,赶紧掣钩,却什么都没钓到。老王看了告诉我,这是鱼儿刚刚觅食触钩,这时不能急,等鱼吞下诱饵,鱼儿才会被钩上来。我按老王说的去做,不多时还真的钓到了一条大鲫鱼,看着大鲫鱼在手

里活蹦乱跳的样子,心里简直乐开了花。

从此,我喜欢上了垂钓。无论春夏秋冬,只要家里没有其他事情,我就与老王一起绑好钓具,开着电动自行车出门钓鱼。久而久之,还跟老王学到了很多窍门,比如“春钓滩,夏钓潭,秋钓阴,冬钓阳”。春天气温逐渐回升,鱼儿上滩觅食,这时在河滩上最容易钓到鱼;夏天气温越来越高,鱼儿都到了河潭里避暑;秋天适宜在阴凉底下垂钓;冬天气温低,最好是在暖阳底下垂钓,也有一说“冬钓草”,冬天气冷鱼儿都钻到草窝里去了,在有水草的地方很容易钓到鱼。

每次外出垂钓,鲫鱼居多,鲫鱼的生活习性,我们熟捻于心。钓鲫鱼方法多多,大风钓深,微风钓浅,早晚钓深,中午钓浅,晴天钓深,雨天钓浅,水库钓深,河流钓浅,天冷钓深,天热钓浅。

我和老王经常去太湖边垂钓,每次坐在湖边,都会忘掉自我,把自己深深融进大自然中。收获的不仅仅是鱼儿,还有青山绿水和美好的心情。

垂钓归来,所钓的鱼经老伴的巧手烹饪,家人吃得津津有味,我看着心里自然开心。有时钓的鱼自家吃不了,就送给左邻右舍一些,看着别人笑嘻嘻地拿走鱼,也觉得十分高兴。(谢建群)

陈奶奶的“姐妹群”

陈奶奶是我们小区一位退休教师,老伴去世多年,女儿在上海上班。女儿曾多次劝她和自己一起去上海生活,可陈奶奶不愿意离开生活了一辈子的家。好在她身体还算硬朗,女儿只能暂且顺从她。

陈奶奶在我们小区有两个关系很好的朋友——孙奶奶和夏奶奶。平常日子,她们一起散步聊天,一起晒太阳,像老姐妹一样亲热。孙奶奶和夏奶奶也是没和儿女一起生活,都是七八十岁的年纪,为了防止万一谁在家突然有事,她们建了一个“姐妹群”。她们约定好,每人每天在群里早中晚三次签到,钥匙每家留一把,没有签到,打电话不接的姐妹,住最

近的姐妹就前去查看,小事她们三个共同商量解决,大事再通知不在身边的儿女。

还真别说,这个姐妹群在今年春天真救了孙奶奶。那天凌晨四点,孙奶奶去厕所,一不小心摔在了地上,胳膊疼得厉害,怎么也起不来了。她试图爬到卧室拿手机求救,可身子重得像铅块,怎么也爬不动。没办法,她只能寄希望到早上七点,姐妹群的老姐妹来帮她。

果然,七点整,陈奶奶和夏奶奶没看到孙奶奶在群里签到,陈奶奶立刻给孙奶奶打电话,没人接听。陈奶奶家距离孙奶奶家最近,她随即拿着的钥匙去了孙奶奶家。

孙奶奶穿着衬衣裤瘫在地上,春天的早晨乍暖还寒,冻得她瑟瑟发抖,听到门响,她用尽全身的力量,嘶哑着声音大喊一声:“陈姐!我在这儿!”

陈奶奶听到声音,急忙走向卫生间,看到孙奶奶趴着,马上拨打了“120”,并找到一件棉衣,给孙奶奶盖上,然后找到孙奶奶的手机,翻到孙奶奶儿子的电话,拨了出去。

“120”把孙奶奶接到医院,医生说孙奶奶有高血压、糖尿病,幸亏发现得及时,否则后果不堪设想。

陈奶奶的“姐妹群”,其实就是老人之间的互帮互助群。如遇意外,这何尝不是一种及时有效的救助方法呢?(张秀梅)

豆浆泡饭

退休后,每天早餐,我们老夫妻俩总是吃自己打磨的豆浆熬制成的豆浆泡饭,已有20余年了。

豆浆原料是一汤勺黄豆约15克,花生、芸豆、莲子、枸杞、红豆、绿豆、黑豆、芝麻、桂圆肉等少许,还有核桃仁、红枣、胡萝卜等。洗净后加水约1000毫升,浸泡至食材吸足水分后,开始做豆浆。多年前,我家是用手推小石磨磨黄豆。自从用上了破壁机,豆浆用料也逐步增加到了10多种,我们美其名曰:百宝豆浆。

接着,我们在百宝豆浆中,加入一两碗米饭一起熬煮几分钟,豆浆变得乳胶般黏稠,那时饭粒也会变得香糯中带些韧劲……品食这样的豆浆泡饭,更能激发味蕾!同时搭配点煮熟的甜糯玉米棒,或白馒头、杂粮窝头等,加上一只咸鲜可口的茶叶蛋、几瓣自制糖醋大蒜头和两三片生姜。细嚼慢咽中,老夫妻的一天,就这样快乐地开始了。

说起这豆浆泡饭,其中还渗透着对第二故乡的浓浓乡愁。20世纪60年代初,我上山下乡赴苏北黄海荒滩屯垦,知青炊事员朱根南有心改善食堂伙食,就将做豆腐的豆渣再过滤一遍出来的水,煮红米粥,或许是在豆浆水的作用下,又硬又干的红米居然变成一道美食,由此大家称它为“豆浆红米大补粥”。

从“豆浆红米大补粥”到“百宝豆浆泡饭”,品尝美食的同时也是在品味人生。(廖国平)

投稿邮箱:wxbylzk@126.com

桑榆之年,让文体之花绽放

上月,我开通了个人视频号,陆续推送了自己20世纪80年代参加各类文艺赛事的影像。其中包括无锡电视台“三菱杯”“锡佛杯”“塑料之春”,无锡教育电视台“荣真杯”,以及上海第四届“卡西欧”家庭大奖赛等赛事片段。此外,还发布了两次代表无锡赴中央电视台参加家庭演唱“神州大舞台”比赛及会演的视频。作品一经发布,便收获10万+点赞,那时期的家庭文艺热潮仿佛又重现眼前。

退休前,我长期从事基层文体工作,牵头组建街道级各类文体团队

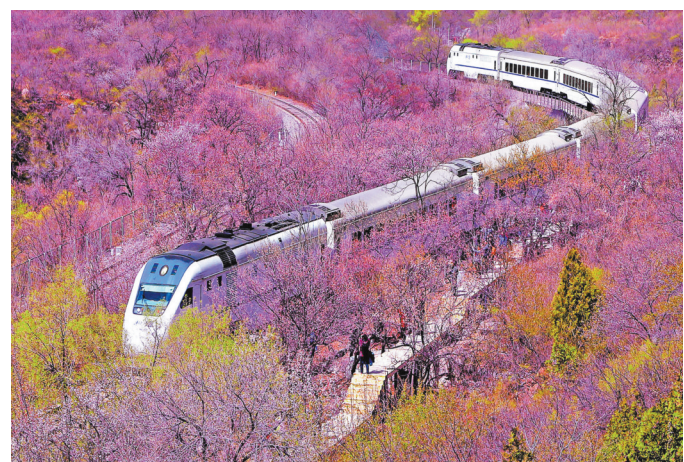
39支,斩获省市级金银奖项颇多。

2017年退休后,我入一家老年公寓。该公寓不少业主子女不在身边。为缓解老人们的孤独与焦虑、丰富精神文化生活,在管理方与社区的大力支持和广泛宣传下,我与几位热心居民先后因地制宜组建了合唱队、舞蹈队、太极拳队、游泳队、书画班与朗诵班等各类兴趣社团,很快得到广大业主积极响应。

凭借能歌善舞的特长与热爱,我甘当义务文艺指导员,耐心指导老年舞蹈队、歌唱队排练,让大家在歌舞

与声乐中陶冶情操、强健体魄。同时,我于2009年获得国家级社会体育指导员证书,也一直用这份专业服务身边老友。退休后,我耐心教授长者学习游泳,反复示范、悉心陪伴,帮助几位年过八旬的老人成功学会游泳,既让他们增强了体质,也提升了生活自信。

为让老年居民晚年生活更有滋味,我带领相关文体兴趣社团走进周边社区,参与公益演出与小型比赛,收获了不少荣誉,也为邻里增添了不少欢乐。(蔡左蕾)



春之约 李海波(54岁)摄