

活学到老，自寻其乐

出场人物:高玉凯

文/片 本报记者 韩杰杰

工作时，他是深受学生欢迎的语文老师；退休后，他是自寻其乐的幸福老人。有人说，人的生命分两个春天，60岁是其分界线。在69岁的高玉凯老人看来，若第一个春天是播种耕耘、辛勤劳作的春天，那第二个春天便是收获硕果、享受人生的春天。退休后的生活才是真正属于自己的生活，过得精彩与否，全在于自己。

退休后当起图书策划人

文质彬彬、谈吐优雅是高玉凯老人给记者留下的第一印象。

这与他40多年的教书生涯有关，也与他喜爱读书、写作的兴趣有关。

高玉凯生于1945年，这年抗日战争胜利，父亲给他取名为凯，以资纪念。受当教师的父亲的影响，高玉凯自小便对教师这一职业抱有很大向往。成年后他也走上了教书育人的道路，一干就是41年。

2005年7月，时年60岁的他从教师岗位退休。“从忙碌一下子转到无所事事，突然不知道自己要干什么好了。”高老说，在校时，自己是任课老师，忙碌的高中生活几乎让他没有闲暇时间。可退休后时间一大把，竟然不知道要干什么好了。退休后的前三天，他犹如笼中困兽，在家里踱来踱去，空虚、失落落在心中不停地翻腾。

此时，幸好一位朋友告诉他，有一家图书公司招聘策划人员，高老不妨去看看。结果，面试时，因高老学识渊博、经验丰富、见解独到，一下子就被录取了。就这样，他开始了长达七年的图书策划工作。朝八晚五的生活让高老再度忙碌了起来。

“图书策划跟教学看似八竿子打不着，其实是相通的。都是要让

学习者能被书所吸引，有所收获。”高老主要从事教辅图书策划，结合自己多年的教学经验，自然驾轻就熟，做得如鱼得水。期间，他还不断在公司内部杂志上发表文章，将自己的经验和见解与同事们分享，无偿分享自己的劳动成果。“这项工作，也算是一种过渡，让我渐渐接受了退休后的这种状态，我对退休生活渐渐也有了自己的规划。”他说。

读书是一种养生方式

如今，因为年岁渐大，且公司离家较远，高老已辞去策划工作，在家过起了充实的老年生活。

平日里，高玉凯老人最大的消遣便是看书和写作，每两周就去校图书馆借上一摞书。“磨砺思想，唯有读书。”他告诉记者：“人的思想，就像农民的铁锹，挖地深了多了，铁锹才能磨得闪闪亮，思维也是如此，唯有磨砺，才能活跃。”

高老喜欢看报、看杂志、读散文、看小说，他最爱翻阅的是《聊斋志异》，翻阅了已经不下5遍。“思想深刻，语言精练，书中描写了很多美女妖精，但是语言叙述上没有重复，足见作者文字功底之深厚。”高老如此评价《聊斋志异》。

高老说，自己喜欢读书，不仅与自己的工作有关，也是受父亲、祖父的影响。他说，祖父青年习

商，从当时潍县城声名煊赫的绸缎庄“德聚祥”店铺伙计做起，继之账房主管，一路做到掌柜。祖父深知文化的重要，很支持晚辈读书上进。父亲年轻时好书，买书是有求必应。父亲做了一辈子中学教师，也是位书痴。即使晚年退休后，还常往书店跑，遇到中意的书就买。

高老将这种传统称为家中的“文脉”。“我大儿子从事影视广告导演工作，比我还爱读书，遇到好书就从北京寄过来，他每月花在看书上的钱平均得有1000元。”

高老说，年轻时他看书杂，将读书看成是一种增长见识、自我成长的方式，如今，他将看书看成是一种养生方式，称“老年宜读，随便翻翻，回味无穷，长寿延年”，读书不仅能带来平和的心境，还能活跃思维，让人心情愉悦。

人老了要自寻其乐

除了读书、写作，高老还十分喜欢唱歌，这是年轻时就有的爱好。每周三，他们一帮退休人员便聚在一起，引吭高歌。平时在家，闲来无事，他也愿意唱上两嗓子，“《红楼梦》中的插曲，我都能唱”。

高老还喜欢乒乓球、台球等球类活动，散步则是每天的必修课，早晚都要走上一个小时。“人非机器，也要保修。”他说，体育锻炼



不能少，有一个好身体，才能好好享受老年生活。

高老的座右铭是“知足常乐，心情好身体才好，不操心找愉快，才能长寿”。“人老了要自寻其乐，不要把自己当成一个弱势群体，抛弃‘黄昏末日论’和‘包袱累赘论’的老观念，应该自己创造精彩。”他说，生活中到处都是快乐，重要的是你要自己学会寻找。对于忙碌了大半辈子退休下来的人来说，找到一项自己的兴趣爱好至关重要，它可以带给人愉悦的心情，心情好比吃什么保健品都管用。“好比我唱歌的时候，无忧无虑，什么事情都抛到九霄云外，感觉自己特别有活力，像返老还童了一般。”高老如此评价唱歌的魅力。

图说天下 >>

被触动了吗?

让人清醒的人生哲理图



他山之石 >>

日本长寿县的秘密

《生命时报》报道，据日本厚生劳动省最新发布的统计数字，日本长野县人的平均期望寿命跃居世界榜首，长野县女性的期望寿命可达到87.2岁，男性则为80.9岁。长野人的人均医疗费用位列日本未位，每年节省了数百万美元的支出。日本顺天堂大学的老龄化控制医学专家近日剖析了长野人健康长寿的四大原因。

1. 限盐降低死亡率。

之前，长野县人的寿命一直落后于日本其他地区，特别是男性患上中风、心脏病和脑动脉瘤的比例很高。长野饮食协会负责人园原典子将其原因归结为当地人爱吃含盐量极高的腌渍蔬菜。调查发现，长野居民每天对食盐的摄入量高达15.1克，是《美国饮食指南》推荐每日最大量的近3倍。

在当地饮食协会的倡导下，长野人发起了限盐运动。目前，长野县有许多志愿者，他们在超市、购物中心和社区举办各种专题研讨会，并发放宣传手册，还定期进行家访，测量饮食中的油盐量。仅仅用了10年的时间，长野男性的人均期望寿命增加了3年，女性则增长了3.5年。

2. 社会和政府支持。

随着饮食效应逐渐显现，

该地区的工商业界也采取了支持措施。长野县的一家银行对连续三年参加体检的当地人进行奖励，如高利率存款和周末到东京的迪斯尼乐园免费游玩。一家便利连锁店在它的各个门店中分发健康宣传手册，每年举办40场健康博览会。此外，该市卫生保健系统的工作人员还在各种公共场合为人们测量血压，宣讲各种健康信息和回答疑问。这些措施促使长野县的人均卫生保健费用在2009年下降到2488美元。

3. 支持步行。

市政部门建立了拥有100多条道路的步行路线网络，鼓励人们进行锻炼。各种社会团体经常组织步行竞赛。即使是在寒冷的冬天，也有很多市民沿着街道、公园散步。松本市的市长阿基拉是一名外科医生，他认为步行是一种促进健康和控制医疗费用的非常划算的方式，人人都可参与。

4. 鼓励推迟退休。

日本政府官员鼓励人们推迟退休年龄，这在部分程度上有助于保持健康的生活方式。长野有近1/4的65岁以上的老年人仍然处于在职状态，这一比例在日本为最高。东京大学老年医学研究所的教授秋山洋子说：“持续工作确实有利于晚年健康。”