

【快乐养老】

## 为退休准备着

□杨曙明

再有两年多我就要退休了,活到这个年岁我都会有一天。对我而言,退休后衣食无忧,唯有担心无所事事,因为我是个闲不住的人,也是个不愿意闲着的人。

世上的人莫不希望自己的人生晚年能岁月如诗,我当然也是如此了。或许是以往工作、生活养成的习惯使然,我凡事都信奉“预则立,不预则废”的道理。为了安度晚年,为了让快要开始的退休生活有所乐,有所为,几年前我就开始为其准备着。

世上有很多人对于退休后的生活不敢想,也不愿想,因而总是心理准备不足。退休之前忙忙碌碌,退休之后无所事事,因而郁郁寡欢,生活得甚是没滋没味。尤其是某些官员,在位时前呼后拥,退休后人情冷漠,于是就有了满腹怨言,就有了这也看不惯那也看不惯。我虽然也是官员,尽管仅是七品芝麻官,但还是相当厌恶这些人的人生态度。

我平生不太喜欢花鸟虫鱼之类的,觉得养花、钓鱼这些闲情逸

致或耽误时间。虽然时下我们家里“陆海空三军”俱全,但那“海军”(金鱼)和“空军”(鹦鹉)是媳妇的属下,只有“陆军”(宠物狗)是我的嫡系亲兵。其实,就是这嫡系亲兵也是媳妇为了她已经开始和我即将开始的退休生活而准备的。

那是去年春节过后不几天,媳妇在未提前告知我的情况下擅自领回家一只刚满月的“贵宾犬”。我这个人多少有些洁癖,因为这贵宾犬通身毛白却又不掉毛,几天工夫就颇得我的喜爱,为此我给它起了个洋名叫“雷欧”,如今它已经成为我至好的伙伴。每天只要我在家,我们几乎就形影不离。近几年随着工作的逐步清闲,我每天都会外出爬山散步,雷欧来到我们家以后,我除了每天都要带着它爬山之外,还要数次领着它外出散步,工作日每天不少于两趟,周末节假日每天至少三趟,偶尔也有四五趟的时候。它跟着我翻山越岭,跟着我吃喝玩乐,让我隐隐觉得好似在实习,体验退休之后的生活。

我喜欢读书,家里的书籍估摸着怎么也得有三四千册之多,可是我觉得还不够,时不常还要去逛书店,只要看到喜欢的书就会买下。有些书买了并不是为了时下看,而是为退休后准备着。那天我又抱回家一套六卷本的《伊索寓言》,媳妇看了后就说:“你的书不少了,还买这么多,你看得过来吗?”“现在肯定看不过来,但可以退休后再看啊!”“既然是退休后再看,到时候再买不就得了?干嘛非得早早买来,看着还占地方?”“有些书过了这个村就没有这个店了,所以还是早早买下储备着好。”对我讲的道理媳妇并不完全认可,但我还是该买就买,十天半个月不去趟书店心里就不得劲,每次去了都不会空手而归。如今家里的书橱里早就容纳不下了,可我仍旧没有就此罢手的想法。

在我的日常生活中,除了读书,我还喜欢爬格子,如今已经是国家和省市区四级作家协会的会员了,说来心里也挺自豪的。作协会员没有退休之说,活到老写到

老,像杨绛先生那样,百岁老人了还在著书立说,前不久还续写了4万多字的《洗澡》,说来让我等敬佩不已,她当是所有读书人的楷模。

对我来说,读书不是为了消磨时间,也不是为读而读,而是为了丰富知识,为了写作而读。这些年我多是写些散文,偶尔写过几篇小说。那几篇小说虽说也发表过,但自己看着却不太满意。作家的功力虽有诸多评判标准,但能否写出反映社会历史现实的长篇小说则是非常重要的评判标准。可以说,能够称之为“大家”的作家,缺不了长篇小说的鼎力之作。我也想写长篇小说,但自知功力不够。为了实现这个梦想,这几年我就开始注意收集资料,为将来退休后专心致志创作长篇小说准备着。能否如愿,时下还不好说。或许有人会说我是好高骛远,但是我想,为了实现自己人生的最大价值,人就应当有自己的梦想,哪怕到生命之灯熄灭之时,梦想成了空想也不后悔。



【生活提示】

## 养骨的好运动

□张连玉

运动不仅可以促进钙吸收,增加骨皮质血流量,促进骨的形成,还能增加肌肉力量,增强关节灵活性,预防跌倒和骨折,以个人的体验以下6种做法效果较好。

**伸直腰背。**专业的说法是进行静力性体位训练,比如坐或站立时,要伸直腰背,收缩腹、臀,或靠椅背坐直。

**每天走5000至10000步。**这相当于走2—3公里,能有效维持脊柱和四肢的骨盐含量。如果一天走的步数少于1000步,骨量会下降,多于1万步骨量则增加不太明显。

**握力30分钟。**每天坚持做,对于防治桡骨(位于前臂外侧)远端、肱骨(即上臂骨)近端的骨质疏松很有效,这两处也是骨折相对高发的部位,这个方法尤其适合老年朋友。

**慢跑2000至5000米。**研究发现,爆发力和耐力运动更能维持和增加骨量,在耐力运动中适当穿插爆发力运动,还可以预防疲劳性骨折。建议老年人根据自己的身体情况,进行每天2000至5000米慢跑的耐力运动,年轻人则推荐每天50至100米短跑的爆发力运动。

**每天做两三次俯卧撑。**对中青年人来说,每天做2—3次,每次20—50个俯卧撑,对股骨(俗称大腿骨)近端、肱骨近端、桡骨远端的骨质疏松有一定的防治作用。老年朋友则可以根据自己的能力,做做斜立撑,比如对着墙壁做俯卧撑。

**伸展或等长运动。**上肢侧平举保持不动,能防治肱骨、桡骨骨质疏松;将腿向后伸直保持不动,能防治股骨近端骨质疏松。不妨每天做1—2次,每周3次。

需要提醒的是,每个人骨质疏松的好发部位不同,训练前最好接受康复师的检查测评,并据此制订出适合自己的训练计划。训练时一定要循序渐进,逐渐加力。

【人生絮语】

## 红玫瑰,黄玫瑰

□尤怡梦

坐在公交车上,旁边一个年轻小伙子,手中拿着一大束红色玫瑰花,娇艳美丽,散发着浓郁的芳香,小伙子对着手机说:“亲爱的,电影院门口,我等你。”花香和话语随着车的行驶,在车厢中飘动。听着、看着,打心里为年轻的姑娘们高兴,她们生在这个时代多幸福啊。

想想我的母亲那一代人,嫁鸡随鸡,嫁狗随狗,嫁个猴子满山跑,没有选择婚姻的权利,都是从一而终。看看我们那个时代,择偶重视家庭出身、本人成分,选对象党员干部是首要条件,工作第一事业为重,出差加班是家常便饭,生孩子时丈夫不在身边不在少数,更有两地分居的夫妻,孩子会叫爸爸了,父子俩兴许还没有见过面,婚姻是什么,家庭是什么,进入围城才去慢慢了解体会,真羡慕现在的年轻人,懂得感情,知道自己喜欢什么、需要什么,便去追求什么。

有人嫌跳广场舞的大妈们碍眼,甚至有的说如果换成一群穿比基尼、年轻美丽的姑娘就不会有意见了。是说大妈们老了吗?回想那些跳广场舞的大妈们,当年也是明亮的眼睛、粗又长的辫子,不也青春靓丽过吗?也不用红红的小脸儿温暖着许多人的心窝吗?现如今,从红玫瑰变成了黄玫瑰,往事不堪回首,“花到凋谢人已憔悴,千盟万誓已随花事湮灭”,现在还会有几个喜欢大妈们年轻时的美丽,更爱大妈们经历沧桑后的容颜呢?

这些大妈们由被人爱到爱他人,现在学会了爱自己。她们喜欢庞龙的《两只蝴蝶》,喜欢筷子兄弟的《小苹果》,她们从乐曲中找回自己曾经的青春,找回逝去的美好岁月,希望人们能理解那些大妈们,祝福她们——黄玫瑰别落泪,所有的花儿你最美,别问自己对不对,心中有爱就很美。即使告别了春天阳光,你依然要开放,虽然没有人和你漫步在盛开的花丛间,没有人夜晚陪你一起看星星眨眼,也没有人黄昏与你徜徉在金色麦田,但是世界因为有你会更加温暖!



插图/巴巴熊

【成长在英国之一】

## 如何让孩子信任你

□戴群

本文作者在中国受教育,在英国做老师,并且是一位有两个孩子的年轻妈妈。她一方面通过工作深入了解英国教育,一方面又通过观察自己孩子的成长总结和提升自己的养育经验。本报将陆续刊出作者的一组文章,从中可以看出一位母亲的育儿理念和中英家庭教育之差异,相信会给广大家长们一些有益的启发。

我从不“哄”孩子,因为“哄”和“骗”差不多,别以为孩子会忘,就算是他忘了这一次你哄了什么,但他们会记住:“妈妈会哄我,下次不能信她。”

女儿两岁时,和朋友一家到餐馆吃午餐,朋友的女儿莎莎和女儿一样大。选餐,女儿选了香肠,朋友没让莎莎选,而是定了平时她爱吃的。莎莎看到女儿的香肠,不要自己的了,非要换。朋友哄:“今晚妈妈一定给你做香肠。”然后扭头悄悄对我说:“到晚上她早就忘了!”莎莎没忘,一年后进学前幼儿园,莎莎是唯一一个妈妈全陪整整两学期的孩子,她不相信如果妈妈走了,还会再来接她。

日常生活中,向孩子答应做任何一件事、许诺的任何一句话我都会认真做到,绝不马虎。偶尔出现超出我们控制范围的情况,尽量事先预料到,和孩子说清楚:“如果下大雨,我们就不能出去了,但妈妈会……”实在预料不到,好好告诉他们:“因为发生了……

所以……但下次妈妈会小心。”

女儿四岁时,圣诞节前向圣诞老人许愿要一个有小公主在里边的水晶雪球,我跑遍了两个城市的大街小巷终于买到了,圣诞节一早女儿哆哆嗦嗦捧着水晶球找到熟睡的我,眼睛亮得像天上的星星:“妈妈!妈妈!你说得没错,我要是个好孩子,我的许愿就会灵,你看你看!圣诞老人真的给了我一个水晶球!”时隔十多年了,她早已知道圣诞老人的神话,但那个水晶球一直摆在她的书桌上,时时擦拭。

女儿的表妹和她一样大,几年前回国差两天误了表妹的生日,表妹问明年能不能回来给她过生日,我沉思许久答应了。第二年,虽然行程不好安排,但无论如何,我们一家还是在表妹生日前夜带着小礼物出现在她面前,这一切女儿、儿子都看在眼里。之后我又向女儿的表妹和上大学表哥许诺,带他们几个一起到九寨沟旅游,爸爸因事未成行,我就一人带着四个孩子上

了路。四个孩子在迷人的山水之间享受着亲情,度过了“一生最快乐的时光”。

三年前,为了一个许诺,差点把命搭上。春夏之交的第一个艳阳天,我答应带女儿、儿子和他们的朋友一起到海边玩一天。头天晚上有事没睡好,但答应的事要做,就开车上路了。海边晒了几个小时,回程路上迷糊了一下,撞了车,万幸五人只是受了轻伤。

我的一言一行,两个孩子都看在眼里,记在心里。金钱买不来信任,但为了和孩子建立一种相互信任的关系,为了孩子长大后也成为对自己、对朋友、对家人、对社会负责的有信誉的人,这是我最愿意尽全力去做的事情。没有教过孩子如何守信,如何对自己负责,看到爸爸妈妈这样,他们自然就学会了。这种关系的一个最直接的效果就是,孩子们从来不会怀疑父母,安全感极强,也从来不畏惧选择,因为他们自信能够为自己选择的道路负责,从不后悔,永远向前看。

## 三类养生茶不宜常喝

□曹建春

**清热茶。**有些人有了口臭、咽干、小便黄,觉得上火,就经常喝一些金银花茶、菊花茶、胖大海茶等“凉茶”来泻火。起初也许会起到一定的效果,但用久了往往会出现容易感冒、消化不良、咳嗽痰多等表现,而咽痛咽干仍不能完全消除。这是因为,长期饮用一种养生茶,势必会损伤阴精或阳气,导致阴阳平衡失调,使机体抗病能力下降。

**通便茶。**由于饮食结构、生活状态和精神压力等原因,如今便秘的发生率很高,中老年人就更加多见。很多人会选择番泻叶、大黄、决明子、芦荟等中药饮片代茶饮,一开始往往能起到立竿见影的通便效果,但饮用过久会耗伤中气,引起气短乏力、精神不振、脏器脱垂等副作用。

**减肥茶。**减肥茶中一般含有抑制食欲、促进代谢、利尿、腹泻、减少碳水化合物和脂质吸收等作用的成分,比如川楝子、苦参、肉桂等,长期饮用这些减肥茶,可能出现腹痛、腹泻、心烦上火、食欲不振等副作用。另外,初用减肥茶往往有一定效果,但如果没有运动、饮食等调理措施跟上,日久往往会反弹,前功尽弃。

家事版投稿邮箱  
jqwp@163.com