组版编辑 王盈燕
责任校对 马 艳
E-mail:zzq272@sohu.com 电话:3299888

诗画相伴乐晚年

本报记者 王盈燕

辛苦工作了大半辈子,退休了,有人彷徨失落,有人孤独自闭,有人借打牌来消磨时光,可是我市今年已68岁的王清芙,却把自己的晚年生活过得充实而有意义。

王清芙2000年从焦作广电局退休后,在短暂的失落后心想,自己年轻时喜欢诗词和绘画,却因工作繁忙没时间去深入研究,如今正好"充充电"。于是,她报名到焦作老干部大学学习书法和绘画。王清芙家里上有90多岁的老母亲、下有小孙女,平时她除做好一日三餐外,闲暇时就挥毫作画。谈及画画的心得,王清芙说:"人生难免烦恼事,但画画必须全神贯注,我只要一提起笔就忘了所有的烦恼,同时也陶冶了情操。"

王清芙以前从未画过画,但经过几年的练习,她的工笔画和写意画已经初见功底,有活色生香的牡丹图、气势磅礴的《虎啸图》、栩栩如生的《松鹤延年》图……《秋色斑斓》一画荣获老年书画研究会二等奖。王清芙认为,无论自己画得好不好,完成一幅作品后心中就有成就感和满足感,这使自己精神愉快、生活充实。王清芙将自己的画挂在家里的墙壁上,使家里显得温馨而有品位。

王清芙自幼喜欢读古典诗词,特别是李白的七律和李清照的词,平时自己没事时也学着写诗填词,有时半夜忽然想起一句好词,也赶紧披衣记到纸上。正是缘于这分对诗词的喜爱与执著,王清芙的部分作品入选《中国老年诗词艺术全集》一、二、三卷,《中华领袖颂诗词联大典》,其《生活》一诗在中华得雨杯短诗短文征文比赛中获奖,并有作品集《诗苑碧柳》。面对众多的荣誉,王清芙谦逊地说:"写诗、画画只是我的爱好,退休了总得找点事做,这时有充足的时间来做自己年轻时想做的事。"

"宣纸绘出胸中意,平仄抑扬诉衷情。莫道夕阳黄昏近,秋风过后霞更红。"这是王清芙一首诗中的句子,也反映出了她退休后的生活态度。王清芙就是这样,用手中笔书写着自己的诗画人生,也将晚年生活过得如晚霞般绚丽。

下图为王清芙正在作画。

本报记者 刘 璐 摄

老年风采

老人用手机有通病 儿女明白后应体谅

□慕 新

老人上了岁数,记性不好,新事物和学习方法与他们以前熟悉的学习习惯完全不一样了,所以在学着使用新玩意的时候总会产生一些普遍的问题。说说这些,也是想让儿女们对他们多几分理解和耐心。

1.总不开机。他们的理由是:"整天开着多费电啊,再说除了儿女有事必须打手机联系外,其他人或不急的事可以打家里电话嘛。"

2. 即使开了手机也听不见。"呦,通了!"给父母打手机正高兴哪,没想到手机的那边总是无人接听,急死人!即使把他们的手机铃声调到最大,无奈老人心里没有这根弦儿。任凭手机狂叫,周围的人听到后提醒他们时他们才反应过来:"啊,我的?"

3.一旦有意识接听了,一有动静他们就认为是自己的手机在响。

4.希望用个儿大、屏幕大的手机。儿女千万别觉得给老人买新型的手机好,迷你型的手机字特别小,老人眼不好根本就看不见。旧的机型屏幕都大,对老人来说倒是很适合。

5. 老人用手机的时候不多,所以多数用充值卡。开始的时候他们舍不得打电话,快到期的时候又怕作废,最后几天急得有事没事总给儿女们打电话。

6.多功能的手机在老人那里体现不出来。除了接听电话、偶尔发个短信,对于其他功能一概不用。比如,查看一下来电显示,或者在电话簿里加个电话号码,老人对于这些复杂程序没有一个整体的概念,总是找不到"进入"这些功能的入口。

7. 要发短信先得找眼镜,然后找半天字母的位置,删来改去怎么也学不会。

桑榆苑

年老歌

□廖代谦

年逾古稀银发俏
人见皆谓老
老就老
勿需伤感把头摇

马老识途姜老辣
葫芦瓜老好做瓢
枫叶入秋红
蜡梅岁末娇
四时各有好景色
年老亦自豪

看 想 忘

□林 明

要想过得顺心,老年朋友要记住三句话:看得惯、想得开、忘得快。

一要看得惯。随着时光的推移,人慢慢步入老年。人变,世事也在变。老人眼里的世界,一切都不再是老样子,而且越来越不成样子:树不如当年那么绿,糯米没有原先那么粘,蝉也不如早先叫得响亮好听了,你说怪不怪?于是光发牢骚,"思其力之所不及,忧其智之所不能"。但到底不能"重复昨天的故事",所以要看得惯。看得惯是心明,心明则清,跟上时代变化,活得充实洒脱。

二要想得开。好不容易有花生仁了,牙又咬不动了,这就是老了。老了要想得开,咬不动花生仁就吃豆腐。还有从岗位上退下来,门前没有以前那么热闹了,于是埋怨"人走茶凉"。其实,"人走茶凉"是一个客观规律,"人走"了"茶"还热,给谁喝呀?想得开是心宽,心宽则乐。要学会以宽阔的胸怀对待生活中的人和事。

三要忘得快。人老心眼小,看着不顺心的事,准记住不忘;小不顺心联想成大不顺心,自个儿往心里挽疙瘩。有那么多的不痛快背着,晚年这段路走得就费劲。所以,要学会忘得快。

忘得快图心静,心静则顺。老有老的烦恼,碰上了,绕过去,另起一行。忘记曾有的功,忘记曾施的恩,至于鸡毛蒜皮的小事,磕磕绊绊,恩恩怨怨,统统抛之脑后。该放弃的放弃,该松手的松手,该让位的让位。心静则净,净除心垢自怡情。

晚 茶

三十六棵大白菜

□高 军

早晨,天还没大亮,拉菜车就来到了小区里,脆脆地喊:"卖白菜哎!"老伴抓了把钱就下了楼。

老伴早就叨咕酸菜太贵,一棵居然就好几块钱,今年非买些大白菜亲自腌一缸不可。我倒不反对她腌酸菜,只是愁往楼上搬,我家住在五楼,也是顶楼。

不一会儿,门铃响了起来,老伴只花了22块钱就买了36棵大白菜。她说:"这36棵大白菜,咱俩一人搬一半吧!"我灵机一动,计上心来:"你大我2岁,一岁减一棵,给你减去两棵,我搬20棵,你搬16棵;你是女的,我是男的,男女有别,再给你减去两棵,我搬22棵,你搬14棵;当年我在部队,你在农村,田里的大白菜全是你搬的,就再减去4棵,我搬26棵,你搬10棵就行;你给我生女儿时赶上大热天儿,坐月子开窗受了风,得了风湿,我真不好意思,再减去8棵,你搬两棵就行,我搬34棵。"

老伴露出了笑脸。我故意说:"不行,我太亏了。过来,过来!"然后将右脸往上一递,眼睛一闭:"来一个。"老伴熟练地给我右脸一个Kiss(英语,吻);我顺势将左脸又一扬,老伴又熟练地给我左脸来一个Kiss。"哈哈,一个Kiss顶1棵。老伴,这36棵大白菜我全包了!"

我提着尼龙袋飞快下了楼,将那36棵干干净净、白白胖胖、脆脆绿绿的大白菜,一趟6棵,一鼓作气,全部搬上了楼。只是我上楼一次,都故意让老伴看到我喘得不行了!哈哈,这套"苦肉计"加"连环计"真灵!此时,老伴看我的眼神温柔极了。

乐在其中

银发瞭望

英国 不做保姆做参谋

在英国,很多老人认为:不要去抢夺孩子的母爱和父爱。我们不做保姆,只能算个育儿参谋。

英国老人主张年轻的父母必须自己带孩子。老人不是保姆,他们应享受晚年的快乐;老人的教育观不一定符合现在的年轻人,老人不要剥夺孩子的母爱和父爱,让他(她)有更多的时间与自己的父母在一起。

老人不与孙子、孙女在一起并不代表不爱他们,老人对他们的成长非常重视,有时打电话询问他们的生活和学习情况,过节日或孩子生日时就送礼物给他们等。

孩子不与老人生活在一起的一个重要因素是为了从小就培养孩子的独立生活能力。父母有时忙碌起来顾不上孩子,孩子必须学会处理自己的日常生活。没有老人的依赖指望,孩子就得迫使自己记住大人的做法,训练自己面对问题。

年轻的父母缺乏养育孩子的知识和经验,老人便成了他们的育儿参谋,不但教给他们具体的细节,还要在孩子成长的不同阶段,提醒年轻父母要注意对孩子进行什么方面的教育。 马 晨

法国 重视健康老龄化

这几年,"健康老龄化"的观念在欧洲越来越深入人心,即通过提高整个老年群体的心理和生理健康水平,减少医疗支出和延长老年人的劳动寿命,促进老年人人才资源的开发和利用,将老龄化对社会的不利影响转为积极因素。

法国不少老人一般都在自己的家里养老,子女和孙辈每周周末看望他们一次。法国一位80岁的教师虽然早已赋闲在家,但仍然参加各种社会活动。他经常被邀请到各地作演讲报告,所得的报酬悉数捐给当地的慈善机构。老两口每年到年关还要给市里的"爱心食堂"捐款捐物。法国的"爱心食堂"是一个慈善机构,在冬天给那些无家可归的流浪汉免费提供食宿。这位老师经常说,帮助人是最快乐的事,这也是他身体依然那么硬朗的原因。他说,在老到生活不能自理而进养老院之前,他是不会脱离社会的。杜 兴

意大利 "后成年人"更讲究

意大利不少社会学家提出,真正意义上的老年人应该年过76岁,他们把61至76岁年龄段的人称为"后成年人"或"六七十岁新年轻人"。

在意大利,年轻人的收入有限,不少人穿的衣服虽然赶潮流,但都是从小店里淘来的便宜货,远没有老年人打扮得体。而"新年轻人"们在辛苦了大半生后,已具备了相当雄厚的经济实力,他们在穿衣打扮上比年轻人还肯花钱。

意大利的老太太们大都化妆、戴首饰、衣着得体而入时。老先生们也大都着装考究。意大利还有专门针对他们的"老年服装店"。这种服装店里的衣服一点也不便宜,其中不乏名牌货,但那些白发苍苍的意大利人逛得挺起劲。

在罗马那些世界知名品牌的专卖店里购物的往往不是外国人就是意大利的"新年轻人"。退休了的老先生虽然不会再参加什么商务会谈,但也会很痛快地为自己买下价格不菲的西服套装和皮鞋。据报道,意大利的"六七十岁新年轻人"在美化生活环境、穿衣打扮、外出旅游等方面是各年龄段中最肯花钱的,其消费总额占了意大利全国消费总额的三分之二。 赵 慧