

俏夕阳

退休后，你会选择怎样的生活？

□记者 孙芸苓

我们前半生为了工作，为了儿女忙忙碌碌，如今，从工作到退休，是人生的一个转折阶段，那么我们退休后会选择怎样的生活呢？近日，记者采访了三位退休人员，看看他们是怎样让自己的退休生活丰富多彩的。

集邮交友 方寸之间看世界

任先生，退休前是某国营工厂的中层干部，走南闯北见多识广。退休后，他感觉有大把自由时间，但总感觉缺了点啥。一天去古玩市场看一个老友，发现那位老友退休后在那个市场开了家集邮小屋。没事的时候和喜欢收藏的朋友们聊天喝茶，交流收藏心得，日子过得很惬意。于是，任先生也动了心思，因为他本人也是个集邮爱好者，家里也积攒了厚厚的集邮册和小人书。于是，任先生问了店铺租金的情况。老友说，古玩市场店铺租金都不贵，一年也就几千元，他一个月的工资。任先生就动心了，回家和老伴商量了一下，老伴也支持，知道他闲不住，有个事情干也好。

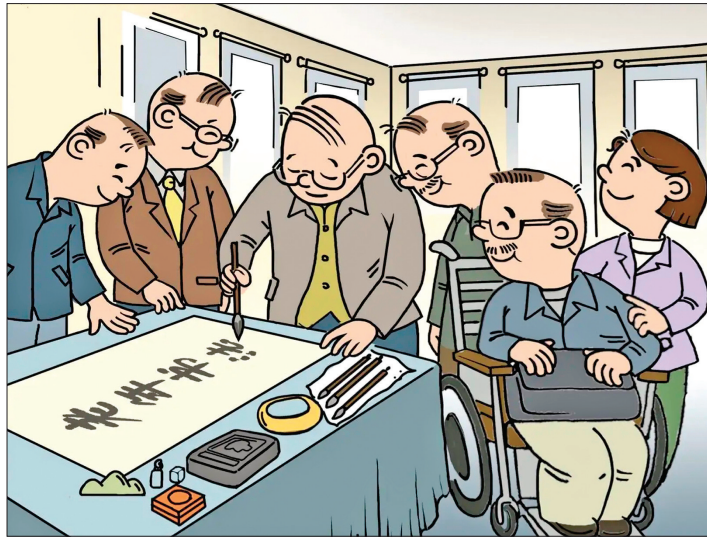
于是，任先生便在市场租了一间不大的店铺，简单整理了一下，开始了他的小老板生活。

任先生说，20世纪80年代初他就开始集邮了，开始是姐姐在邮局上班，经常拿回来好看的邮票，他非常喜欢。那个年代，信息传播渠道不发达，能接触到的书籍少，任先生特别喜欢看小人书。看到邮票上也有他看的小人书的内容，且画面非常漂亮，任先生一时爱不释手，就向姐姐要。最初的邮票几乎都是姐姐送给他的，时间长了，任先生不满足姐姐给的几张单片，开始去邮局柜台，买自己喜欢的邮票。

开始集邮后，任先生发现，每张邮票都有故事，像一个浓缩版的小人书。

等到他工作有了工资，他就买了一整套的邮票。翻看那些精美的邮票，任先生发现，这方寸之间包含的信息真大，有国家一年的重大事件，有经济、科技、工业、农业的发展，有古典名画、历史人物，有花鸟动物美丽山川，真是应有尽有丰富多彩。

于是，任先生一边收藏邮票，



一边收藏小人书，书房的一个柜子里都是他的收藏。除了历年邮票，还有300多本小人书，有《岳飞传》《隋唐演义》，有《三国演义》《红楼梦》《西游记》《水浒传》四大名著等。

如今，自己开了这个小店，他把收藏的小人书和邮票放到店里和大家交流。每天和藏友们品茶、分享收藏心得，非常快乐并收获满满。

练书法、弹吉他 享受独处的乐趣

陆先生从岗位上退休后，没有特别的感觉，就是觉得有了自己可支配的时间。退休后开始了新的生活，自己支配的时间充裕从容。陆先生是工薪阶层，夫妻双方和谐美满，只有一个女儿，结婚后定居在大城市。

每天早上起来，陆先生吃过早饭，舒缓一会儿，看看新闻，便静下心来写书法。再弹一个小时琴，上午的时间基本就过去了。陆先生是个书法爱好者，上班时太忙，一直没有多余的时间临帖。如今，退休后时间充裕且能自主支配，人际关系少了、单纯了，陆先生静下心来享受他的每一天。

上班的时候，陆先生在一家事业单位的办公室工作，迎来送往比较忙。退休后，他让自己静下心来，享受这份宁静与孤独。那几个熟悉的朋友叫他去喝酒吃饭，他只是偶尔才过去一次，感觉那些热闹有些浪费时间。

阅读、书写、听音乐，陆先生在

独处中修炼并提升自己，内心非常充实。

旅行、写作 灵魂和身体总有一个在路上

刘女士退休后，给女儿看了几年孩子。如今，孩子上了幼儿园，刘女士就想做些自己喜欢的事情。

刘女士是个业余作家，喜欢诗歌和散文写作，出版过个人专辑。退休后，她边旅行边写作，把旅行中遇到的人和事，以及看到的景致都用诗歌和散文表达出来，发到朋友圈，赢得了不少粉丝。

外出旅行，写自己喜欢的东西，行走感悟、发现感受。偶然闲暇，和朋友聚餐品茶，交流最近读书的心得。刘女士说，很感恩小城有这样一群热爱写作的朋友，让单身的她没有感到特别孤独。

今年初冬，刘女士就和闺蜜去了海南，他们一起合租了海景房，享受那里的蓝天和大海，椰风徐徐、海风习习，一起下海，一起品尝当地的美食。刘女士去海南的时候带了几条漂亮的裙子，她和闺蜜到海边互相拍照片、视频，在短视频App上发视频，她每次出镜都是美丽的。粉丝们也被她丰富多彩的生活吸引，在她的诗歌和照片下面互动留言，让刘女士非常欣慰，感觉无论走到哪里，都有懂她的粉丝相伴，刘女士和闺蜜一起感受旅居带来的快乐。

边走边写，写诗词、感悟，享受当下的生活。刘女士说，她非常喜欢那句话“要么读书，要么旅行，灵魂和身体总有一个在路上！”

老有所乐生活新

□梁智玲

老年是人生的一个重要阶段，自然面对，找到新乐趣、开启新生活很有必要。在现实生活中，很多人步入老年后，或多或少会出现失落感、孤独感。老年人该如何愉快、充实地享受老年生活，保持良好心理状态呢？

让老年人继续学习新知识，在“学中乐、乐中学”，不失为一种促进老年人身心健康的好办法。很多老人老有所乐，为大家做了榜样，积极乐观的心态、丰富多彩的生活，很有感染力。

实现老有所乐需要老年人自己调整心态，也需要全社会的关爱和帮助。社会各界形成合力，为老

年人搭建更多、更适合的老有所乐、老有所学平台，非常有必要。创新发展老年教育、丰富老年人文体休闲生活，支持老年人参与体育锻炼等都是值得我们思考的课题。我们相信，老年人主动找乐，再加上社会关注，会有越来越多老年人“老有所乐”，过上新鲜有趣的晚年生活。（《焦作日报》）

生活镜头

安装“爱心扶手” 为老人“搭把手”

□徐麟

上厕所站不起来、洗澡时会滑倒……这些成为困扰老年人生活的普遍性问题。为降低独居老人居家跌倒的风险，湖北省鄂州市鄂城区古楼街道官柳社区组织“巧大姐”志愿服务队、红色义助志愿服务队，为辖区行动不便的老人免费安装厕所扶手。

当天，志愿者带着工具，来到居民余爹爹家，为其安装厕所扶手。前期，志愿者通过走访了解到，老人腿脚不便，上厕所、蹲下、站起等都很费劲，影响生活质量，有安装扶手的需求。随后，志愿者为老人量身定制了改造方案。

经过测量，志愿者根据老人的生活习惯和身高，选定了合适的位置，不到半个小时，“爱心扶手”就安装好了。

“谢谢你们，我一直想有个这样的扶手，方便、省力，还安全。”余爹爹特别开心，迫不及待地体验起“爱心扶手”。

下一步，该社区将发动志愿者为有需要的老人安装扶手，让更多老人能够安享幸福晚年。（《鄂州日报》）



老来乐

六旬老人户外写字倡文明

□吴彰义

“好字，下次专门给我写首喜欢的诗。”这种提倡不乱丢垃圾的方式真的绝了，我很喜欢。”……书法爱好者华金林花了两个小时在浙江省金华市江北人民广场写字，一首诗配上文明标语，传递文明正能量，被数百名市民围观。知道他以后每周二、四上午都来，很多人与他相约。

人民广场作为西市街商圈核心地带，是很多老年人休闲娱乐的重要场所，由于老年人群体素质参差不齐，人民广场成了最难管的地带。婺城区城中街道西市街商圈联合党委专职副书记胡槐皎介绍，他们一边联合城中街道综合行政执法队依法整治乱吐痰、乱丢垃圾等不文明行为，一边又成立夕阳红志愿服务队，进行文明劝导。如今，人民广场的环境转变了很多，但乱吐痰、噪音等不文明现象时有发生。“一味说重话，严厉执法很难根除顽疾，最重要的事是让市民，尤其是老年人改变观念，养成文明好习惯。”胡槐皎说，遇上华金林，就是一个契机。

62岁的华金林前些时候找到胡槐皎，希望为西市街社区做点公益服务。得知他爱好硬笔书法，写得一手好字，胡槐皎萌生了用书法倡导文明风尚的想法。西市街商圈联合党委与城中街道综合行政执法队邀请华金林每周二、四上午在人民广场现场免费书写文明用语等内容，送给同样喜爱书法的老年人和市民。

华金林的摊位摆到人民广场，一手好字吸引了很多人围观。他的书法作品受到大家热捧，纷纷排队领取。“从小就爱写字，前两年又跟着老师系统学习过，大家喜欢我的字，我很开心。”华金林说，担心要书法作品的人多，他前一个晚上就悄悄多写了几张，没想到两个小时，130多张作品被认领一空。

“诗词寓意很好，描述了我们老人喜欢的的生活状态。文明标语提醒得很温馨，我们来玩，一定讲卫生，不能把垃圾留下。”70多岁的市民张大爷说。在现场，一些书法爱好者也与华金林进行了交流、切磋。“有同样的爱好，找到志同道合的人了。”（《金华日报》）