

老年文苑

退休新生活 人生第二春



□王勤忠

时光匆匆,如白驹过隙,不觉间已到了退休之年。当生命的年轮画满60个圈,回首过往,那些岁月的痕迹如同一幅画卷,在心头缓缓展开。而今,经过几个月的退休生活,我由衷地感叹:退休,别样生活!

岁月匆匆,如同一场梦,有过奋斗的艰辛,有过成功的喜悦,有过失败的泪水,而如今,一切都沉淀为从容与淡定。退休后的生活,就像是打开了一扇通往全新世界的门。

退休,标志着我们从繁忙的工作中解脱出来,开始了新生活的篇章。曾经,为了事业忙碌奔波,早出晚归,神经时刻紧绷;而现在,可以尽情地享受生活的宁静与惬意。我每日沐浴在温暖的阳光中,享受着宁静和安详,心中充满了感激和满足,就像天空中自由翱翔的鸟儿,随心所欲地飞往自己想去的地方。

退休后,我与几个志同道合的同学及家属一起外出旅行,让生活变得更加丰富多彩。四月的邯郸之行,让我深深沉醉于邯郸悠久的人文历史和独特的景观之中。古老的城墙、古朴的街道,仿佛都在诉说着岁月的故事。五月的山东、江苏、浙江、安徽、河南之行,更是让人流连忘返。每一处风景都如同一颗璀璨的明珠,镶嵌在记忆深处。一路上,我们尽情欣赏着大自然的鬼斧神工,品尝着各地的特色美食,让身体在行走中得到锻炼,让心灵在自然中得到滋养。那是一种无法言喻的快乐,一种与年龄无关的纯真。

旅行不仅让我领略了祖国的大好河山,更让我感受到了人生的美好真

谛。在旅途中,志同道合的朋友彼此分享着生活的喜悦和忧愁,讨论着每一个传说故事。我们相互扶持、相互鼓励,在彼此的陪伴中度过了一段难忘的时光。这些经历让我更加珍惜生命中的每一个瞬间,也让我更加热爱这个世界。而让我倍感温暖的是,大多数景点对60岁以上人员给予的免费或半价优惠政策。这不仅仅是经济上的实惠,更是国家对老年人关爱的体现。这一刻,我感受到,年少和年轻时认真读书,青年和中年时努力工作所付出的一切都是值得的。这是对我们曾经付出的肯定与褒奖。

每次旅行回来,我还会尝试着将美好的经历与自我感悟写成游记,与亲朋好友分享。看着自己的文字被文学平台、报纸发表,被他人欣赏、点赞和评论,心中涌起的那份满足感难以言表。日常生活中,除了旅行,我还有充足的时间专心于看书与写作。那曾经被忙碌挤到角落的爱好,如今又重新焕发出勃勃生机。我沉浸在文字的世界里,思绪如泉涌,迎来了创作的小高潮。我仿佛又回到了年轻的时候,充满激情与创造力的时光。在文字的海洋里遨游,编织着属于自己的故事和情感,这种感觉无比美妙。

退休后,也是回归家庭的美好时刻。每天清晨早早起床,去菜市场挑选新鲜的食材。回家后,我便开始忙碌起来,为爱人熬制红枣姜糖水,准备简单的饭菜。看着她吃得津津有味,我的内心满是幸福。曾经因为忙碌而忽略的温暖陪伴,如今可以尽情地去感受和珍惜。两个人围坐在一起,分享着生活的点滴,欢声笑语回荡在房间里,这就是最简单又最真实的幸福。退休后,我也更加自律。我会在

每天清晨的阳光中漫步,感受着微风的轻抚,听着鸟儿的欢唱;也会在宁静的午后,泡上一杯香茗,坐在窗前,一边品茶,一边静静地翻阅喜爱的书籍,沉浸在书海中,与古今中外的智者对话,汲取他们的智慧和力量,让思绪随着文字飘向远方;还会在傍晚的余晖中,与老伴携手散步,回忆过往的美好,憧憬着未来。

退休后,不再有年少时的轻狂与浮躁,不再有年轻时的冲动与鲁莽。岁月赋予了我沉稳与睿智,让我更加懂得感恩与珍惜。我珍惜与家人相处的时光,感恩他们一直以来的陪伴和支持。我珍惜与朋友们相聚的机会,感恩他们的出现和信任。我珍惜每一个清晨和黄昏,感恩大自然给予的美好。我珍惜生命中所遇到的每一个人,感恩每一段经历,无论是成功、喜悦,还是失败、痛苦,都是我人生宝贵的财富。

退休后,我更加懂得生活的真谛和意义,认识到对工作和财富的追求已成过往,眼下更多的是心灵的成长 and 精神的追求。我追求内心的平静和安宁,追求生活的简单和纯粹。我知道,未来的日子里还会有更多的美好等待着我去发现、去体验,更多的精彩等待着我去赞美、去书写。我愿用这60岁的智慧和心境,去拥抱每一个明天,去创造更多属于自己的幸福精彩。

退休,别样生活,继续绽放属于自己的光芒。我相信,每一个人都能在人生的旅途中,找到属于自己的那份“退休生活真好”的感悟与幸福。让我们一起,在时光的流转中,继续热爱生活、珍惜时光,追求内心的平静和安宁,慢慢品味生活的真谛,书写属于自己人生的第二个春天。

健康第一 第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

名胜古迹有健康(下)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。

问老年人外出旅游还是要多注意自身的健康和安

答1. 谨慎择定路线

老年人要根据自身年龄、体质及平时的运动情况,来选择最适合自己的旅游线路,不要过于勉强自己。尤其是夏季天气炎热,身体容易疲惫,不要抱着“多走几个地方才值”的心理而选择紧凑的行程,状态不好也无法充分享受旅游的乐趣。

2. 防止上当受骗

现在有不少诈骗分子利用老人注重养生、对价格敏感的特点引诱老年人上当受骗。因此在外旅游期间,不要轻信陌生人,不要接受别人赠送的东西。老年人出行最好少购物,一方面可以减少被骗的机会,另一方面也可以减轻旅途负担。

3. 注意饮食安全

老年人肠胃功能退化,所以更要注意饮食卫生,不要随便在小吃摊上吃东西,尽量少吃不易消化的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,不要因为贪吃当地的特色小吃,导致肠胃不适。

4. 注意适当休息

老年人人体力消耗过快,旅途中一定不要勉强做超出自己体力范围的运动,要勤休息,并且保证休息的质量。最好不要熬夜,保证每天至少8个小时有质量的睡眠,第二天才能精力充沛地去游玩。

5. 注意补充水分

游玩过程中,一定要带足够的饮用水。要注意补充水分,可以在水里适当加一点盐,补充汗液带走的盐分。另外,不要因为天气炎热选择喝冰水,这样容易引起胃黏膜血管收缩,导致腹痛、腹泻,有心血管疾病的患者喝了冰水,可能还会引起脑血管的痉挛,从而引发心绞痛。

6. 带上常用药品

老年人出游一定要随身携带自己的常用药,如降压药、心脏病药、心疾病药等。夏季出游,注意带上清凉油或其他降暑药物。如果老人晕车晕船的话,要注意带上晕车晕船药,还要在背包里带一些常备药,如感冒药、止泻药等。

问我国名胜古迹繁多,秀丽的山川无数,各地风俗民情迥异,每到一地都会让人耳目一新,感慨万千,这对于调节精神、提高自身

答由于旅游地山清水秀,风景优美,鸟语花香,不仅可以一览大好河山的壮丽景色,而且能借以舒展情怀,令人心旷神怡,确实有益于身体的调养。身处苍翠幽深的崇山峻岭,会使人情动意爽,置身美丽的湖光山色,可使人悠然自得;身处变幻莫测的云雾山中,会使人心情愉悦;眺望无限美妙的自然风光,会使人产生无穷的遐想。气势磅礴、雄伟壮观的自然景观,可激发老年人的豪情,使他们有“登山临水不知老”之感。

大自然不仅慷慨地赐予人类所必需的空气、阳光和水,而且还以其美丽的景色吸引、愉悦着人们,助人们祛病延年,健康长寿。所以,大家有时间还是要出去走走,不仅心情愉悦,还有助于身体健康。

老来乐

□陈玉霞

退休之后,无聊的我一次偶然的机会,开始喜欢上了插花艺术。

那是退休后的第二年春天,我和老伴转悠到乡下,那些随风起舞的小野花,瞬间点燃了我久违的诗情。见我对面前的小野花如此着迷,老伴随手采了一束送给我:“喜欢就插到你心灵的花瓶里吧!”如此温馨又熟悉的场景,让我心情舒畅。

那天回家后,深藏多年的艺术细胞就被激活。一番精心裁剪,当我把那些五颜六色的小野花错落有致地立于瓷瓶中,待整个花束层次清晰地展现在眼前时,一件《孔雀开屏》的艺术品把我和老伴的双眼瞬间点亮。

晚年,因插花而美好

之后,我们夫妻俩就像是打开快乐之门,经常相扶相携地哼着小曲随采随插。由心而开的插花艺术,就这么乐不可支地走进我们的退休生活。眼里和手里渐渐地变美了,我和老伴的身心也跟着美丽起来了。

当在插《一枝红杏出墙来》《朵朵葵花向阳开》《秋恋》《当下只有咱俩美》等诗的意境里,开始与花儿沟通、和花儿对话时,我和老伴渐渐觉得插的不单单是花,而是让我们着迷、诱人、充满趣味的艺术了。

这意外的收获,不但让我们老夫妻俩快乐无比,而且还找回久违的感觉。更欣慰的是,正是这些插花让我俩在外心与心沟通,在家情与情交融。

我和老伴视插花为创作时,花枝就变成画里的线条,那么讲究的就是优美自然了。我和老伴的每瓶插花,都是先用多变的花材勾勒出插花作品的轮廓和造型,然后用花材的粗细、平斜、曲直、张弛、高下变化和线条的组合,创作出我俩喜欢的多彩画面。

如今,我和老伴追求的是,利用花材的属性、品格或形态,达到借物寓意、寓情于景、以形传神、引人遐想、耐人寻味的效果。

退休十几年来,为了追求插花艺术,我们夫妻俩经常迈开双腿去亲近大自然,既锻炼了身体,又陶冶了情操,还艺术了人生。真可谓是晚年学插花,花美人更美呀!

