你若优雅 世界便不粗俗

人生红日无限美 夕阳依旧铸辉煌

——谨以此版献给60岁以上的人

常言说“最美不过夕阳红”。在如今的幸福年代,60岁的人最多算是中老年人,70岁才被人们称作叔叔、阿姨,80岁仍然可以精神矍铄地拥有自己的兴趣爱好,做着自己喜欢的事情。90岁还耳聪目明,每天看书、读报……如果把人生比作绕天的红日,那么晚年就是夕阳。经历了喷薄而出的激动,到旭日冉冉的蓬勃;从艳阳高照的壮丽,到日悬中天的热烈;从日渐西斜的成熟,到夕阳落山的丰满,这是生命的完美历程。朝阳固然灿烂,夕阳依然辉煌。

60岁,幸福人生才刚刚开始

人生的过程里,每个人都有幼年、青年、壮年和老年。而每个年龄段都有其不同的魅力:儿童、少年如花季,充满着蓬勃朝气和无限希望;青年是黄金时代,大好青春激情满满;中年是果满穗丰的岁月,磨就了老练,积累了深沉;到了老年则能洞察风云世事,保持雍容大度的胸怀。法国启蒙思想家卢梭认为:“青年期是增长才智的时期,老年期则是运用才智的时期。”因此,一个人60岁以后的生活是否精彩才是关键所在。

从科学的角度讲,大自然给予人类的生命应该是120岁,其中0至60岁是“第一个春天”,60至120岁是“第二个春天”。“第一个春天是”播种耕耘,辛勤劳作的春天,很辛苦;“第二个春天”是收获硕果,享受人生的春天,很幸福。如果以60岁退休为时间节点,到生命的终结起码有二三十年的光阴。那么,这段时间应该怎么过,如何才能过得充实、惬意,更是值得我们讨论的一大课题。

60岁后离开了工作岗位,进入了第二春天,时间富裕了,空间广阔了,阅历丰富了,经验成熟了,生命得到了全面、自由的舒展,在一定意义上说,是从“必然国度”进入了“自由国度”。孔子在谈人生时说:“六十耳顺”“七十从心所欲不逾矩”,意思是说只有到了这个时候,一个人的思想和行为才能符合外界的客观规律,左右逢源,得心应手。不仅如此,“人生六十才开始”还意味着新的生活赋予老年人“第二青春”的情趣、幸福和满足。

60岁以后,用过来的眼光辨清人间是非,能够心静如水,找回自我,如同返璞归真一般,只求在人世中享受属于自己的那一份顺其自然的生活,真正步入自由自在的快乐人生境界。

60岁以后,从工作岗位退休下来,时间可以完全自由支配。也不用为上老下小的生计劳心费神,回望人生旅途的坎坷,顿觉如释重负,轻松快活。

60岁以后,才真正懂得了“健康是人生第一财富”的道理,精心养生保健,不再计较个人得失,不再过度劳累,不再和生命开玩笑。

60岁以后,明白了“少年夫妻老来伴”的真实意义。回想过去,常因家务琐事拌嘴斗气。展望眼前,两鬓渐染,眼渐花,手渐慢,深切体味到相互关爱、难舍难离的可贵。

60岁以后,身体还健康,思维还敏捷,退而不休,可做一些自己有兴趣的事业。不少科学家在60岁以后达到事业顶峰,摘得诺贝尔奖,说明这又是一个创业的春天。

如果把青年期比喻为人生的春天,那么老年期就是人生的秋天。春天固然充满生机,秋天却是成熟的季节、丰收的季节。老年人虽然失去了春天的艳丽,却拥有金秋的丰盈。如果把人生比作一部书,那么少年就是书的开头,青壮年是书的中部,老年自然是书的结尾。而结尾才是最精彩、最感动人、最使人难以忘怀的人生“压轴戏”。

作家林语堂曾说:“我们都喜欢古教堂,旧式家具以及绝版的旧书,但大多数却忘了老年人之美。古老的东西,饱经世变的东西,才是最美的东西。”有学者说,人过花甲有成熟美,进入古稀之年有智慧美。有许多心理学家认为,“变老”意味着“更好”,因为“人老是一宝”。一位老人,就是一部历史;老人闪光的足迹,就是一行行绝美诗句;老人的生活历程,就是一幅幅美丽画卷;老人饱尝的酸甜苦辣,就是一支支动听的歌谣;老人经历的风霜雨雪,就是一篇篇动人的文章。

人到老年,关键要有一颗年轻的心,才能保持生命的青春活力,才能走进阳光,充分享受人生“第二个春天”的快乐。

年轻人的梦是初升的太阳,老年人的梦则如同红色烂漫的晚霞。我们的故事老了,但心不能老。老年人可以贫穷、可以孤独,甚至可以不幸,但决不可以没有梦想。

60岁是雪中红梅;70岁如同出污泥而不染的荷花;80岁是满山遍野映山红。生命的风帆在这儿停泊,又将在这儿重新鸣笛启航。请老年朋友们记住英国文学家萧伯纳的一句名言,“六十岁以后才是真正的人生”。

儿孙自有儿孙福 老人康乐就是福

常言说,儿孙自有儿孙福。儿子、孙子都有各自的生活和空间,做父母的关心儿孙乃人之常情,但不应该管的过多、过宽。子女既然都成家立业了,那就该相信他们能够管理好自己的生活。做父母的退了休,就应该科学安排好自己的生活。让自己有一个老有所为、老有所乐的晚年。老人照顾好自己,身体健康,子女就会安心地工作、生活。这就是他们的福气。

今年60岁的高阿姨家住东辽县安石镇,丈夫去世多年,她一个人把一双儿女培养成人,现在都已成家立业。本该快乐地安享晚年的幸福生活,但她却整日闷闷不乐,心事重重。

高阿姨的儿子在市区买了楼房,女儿家在县城。儿子、儿媳都比较孝顺,自在市区买房那天就说,希望母亲和他们一起在市里住,但如果母亲不愿意也可以选择自己住在农村,他们会经常回家看母亲。当时高阿姨为了能天天见到儿子和孙子就选择和儿子一家住在市区。可住进市区的楼房没多久,婆媳之间就因生活琐事产生了很多误会和矛盾。儿媳委屈自己婆婆误解自己,高阿姨更是觉得自己遭受了儿媳的“不待见”。久而久之,儿媳说话、做事小心翼翼,高阿姨也是整天闷闷不乐、唉声叹气。儿子夹在中间屡次受着“夹板气”。

同样身为母亲、婆婆和奶奶,今年70岁的市民赵阿姨就比较会合理安排自己的生活。赵阿姨的儿子结婚后也是单独买房单独生活。但赵阿姨充分给予儿子、儿媳独立空间。有了孙子之后,赵阿姨和其他做奶奶的一样欣喜若狂,但她却没有“忘乎所以”。孙子出生的一个月内,她没日没夜地悉心照料着孙子和儿媳。不说苦、不喊累,将母子俩照顾得妥妥当当。当孙子满月后,她和儿子、媳妇进行了一次沟通,想听取下他们对于日后照顾孩子的计划和想法。儿子和媳妇表示,生了孩子就该尽到做父母的责任和义务,他们也有信心努力做合格的父母。而且,不想让母亲过度劳累的同时,还惦记独自在家的父亲。赵阿姨听了这番话,欣慰的同时也从内心暗暗称赞小两口。现在,孙子已经5岁了,被儿子、儿媳照顾的身体健康、乖巧可爱。而赵阿姨这5年来,每天吃着自己清单养生的一日三餐,早上去超市买新鲜的果蔬食品,晚上到广场打着太极拳;每周三次去社区文艺队唱歌;每年的两次外出旅游……自孙子2周岁起,就养成了每天晚上给爷爷奶奶打电话的习惯。每个周末至少一天儿子、儿媳会带着孙子回来和赵阿姨及老伴儿团聚。赵阿姨是儿媳眼中的好婆婆,儿子心中的好母亲,孙子的好奶奶。她没有因为儿子和孙子而丢失自我,更没有忘记除了妈妈、奶奶的身份,她还是妻子、姐姐、妹妹……她活出了同龄人羡慕的样子,过上了很多人想要的生活。

老人,健康才是最大财富

健康对于每个人来说都极其重要,“健康的价值,贵重无比。它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力、财富——甚至付出生命的东西”。人到了60岁以后,能拥有健康的身体更是最大的人生财富。反之,如果一个人坐拥千亿资产,没有健康,食不知味,寝也不安,活动困难,看到别的老人快快活活,周游列国、跳舞、打球,你却享受不到,就算有再多资产又如何?因此,老人就应该把健康放在第一位。健康是一种自由,即身与心的自由,也可以说在一切自由中是最重要的。

老年人随着年龄的增长,身体各种器官逐渐出现衰老现象是不可避免的,但如果保养得当,这种衰老也可以延缓。但有的老人对于身体出现早期的不适或是小病小痛是“得过且过”,最后因误了最佳治疗期而使病情加重甚至提早终结了自己的宝贵生命。正谓“小病不医,大病吃苦”。去年,我市一名63岁乒乓球爱好者就因心肌梗死抢救无效死亡。据知情人士介绍,这名球友的心脏在几个月前就感到明显不适,起初自己以为是没有休息好导致的,想着多加休息就会好。但事实并没有因为休息而缓解心脏的不适感,在家人的一再要求下才勉强去了医院。在医院经过检查,医生告诉他需要马上住院治疗。可这个本不缺钱的球友却觉得没有必要花钱住院治疗,固执地选择到诊所打消炎针。连续打了一周的消炎针,自己感觉身体已经恢复。此后便回到之前的生活轨迹。在最后一次发病的前几天,又有连续明显强烈的心跳速度过快等不适感。他仍然以“不屑一顾”的态度对待自己的身体健康,不求医、不问药。终于,在去年11月份的某一天,正在球馆打乒乓球的他,突然病发倒地。在球友们将他送到医院后便咽了气。

一个平时为人谦和,爱运动,刚退休两年的中老年人就这样的突然离开了他的亲人和朋友,永远地离开了这个世界。看似很突然的事情,其实并非偶然。如果,他能爱惜自己的身体,如果他能重视最初的不良反应,如果他能听医生的话住院治疗,也许,他现在每天还能活跃在乒乓球台上……

人生的幸福基础,就是保持一个健康身体。

老人,想被尊重请自重

孟子说:“老吾老,以及人之老,幼吾幼,以及人之幼。天下可运于掌。”尊老爱幼是中华民族的传统美德。无论从传统礼仪还是长幼尊卑的伦理角度,老人都应该是被人尊敬的。他们历经了人生的沧桑岁月,尝尽了人生冷暖和生活的酸甜苦辣,看人、看事有一定的经验,在面对一些重大事情时,很多老人更是有着非同寻常的淡定和坚强甚至是壮举。然而,在生活中也有少数老人的言行,让人无法理解和尊重。

近年来,关于老人因公交车抢座而打骂其他乘客,公共场所不排队等有损老人形象的不文明行为时有发生。更有网友说,“不是老人变坏了,而是坏人变老了”。 同时,也因少数老年人的不恰当言行而影响了一些人对老年人的总体印象。但,这样的老人毕竟是少数,因为中华民族是有着五千年文明和深厚底蕴的民族,在我们的国度里,满满的正能量,尤其是老人。

获得“感动吉林”的2015年度人物群体——龙山区“五老”。一群年逾花甲的老人,工作劲头儿十足,乐于奉献,资助和帮助辖区内的贫困孩子和困难家庭;对“两劳”释解人员、在押服刑人员、特殊群众中的青少年进行帮扶教育,用实际行动诠释着雷锋精神和社会主义核心价值观……为龙山区争了光,为辽源市争了光,更为所有老年人争了光。

贵州85岁的黄大发荣获2017“感动中国”人物。他是贵州遵义市播州区平正仡佬族乡团结村名誉村支书,也是带领当地群众,历史30余年,靠着锄头、钢钎、铁锤和双手,在绝壁上凿出一条9400米长饮水渠的“当代愚公”。虽然已经是85岁高龄,但他却说:“活一天就干一天”。

被尊称为中国最后一位“先生”的杨绛,从出生到去世,她跨越了一个多世纪,105年的岁月她坚强、坦然。她生于乱世,但却自始至终怀有一颗与世无争的心。她尝尽人生百味,却始终明媚从容。她智慧、淡薄、宠辱不惊。虽然人们称她一生是“传奇”,但她认为只是自己“没有虚度此生”而已。

94岁的叶嘉莹是南开大学中华古典文化研究所所长、博士生导师,加拿大籍中国古典文学专家,加拿大皇家学会院士,曾任台湾大学教授、美国哈佛大学、密歇根大学及哥伦比亚大学客座教授、加拿大不列颠哥伦比亚大学终身教授,并受聘于国内多所大学客座教授及中国社会科学院文学所名誉研究员。获得2015—2016年度“影响世界华人大奖”终身成就奖,2018年6月3日,她将自己全部财产1800余万元捐赠给南开大学教育基金会,用于支持中华优秀传统文化研究。

像这些老人的这些行为,怎能叫人不尊重呢?!

本版稿件由本报记者 王超 采写
本版策划 咸凯慧