

# 退休后的生活是如此芬芳

## 阅读提示

“生活是多么广阔,生活又多么芬芳。凡是有生活的地方就有快乐和宝藏。”退休乐,年轻时未做的事都可随心所欲进行。每日可充分享受自给自足、闲情逸致的自由生活。

每早,一觉醒来,又是悠闲大好天。

从工作岗位退下后,不必再匆忙咽下面包与即冲麦片,飞车上班了。

如今,精神轻松,内心够愉快的了。心想,又要如何享受新的一天。和老伴商量,要到哪儿看美景享美食,充分享受奉献社会半辈子而得到回馈的美好生活。通常在早上,我们会去跑步,打太极拳,不但对身心健康有裨益,也结交了不少新朋友。

退休乐,天天都可经营精彩的生活。我们有好多消遣去处,比如:K歌看电影、酌酒品茶、讨论时事,阅读与写文章、网上遨游,或者大伙儿一起旅游,登高欣赏大自然等等。不必再与他人争先恐后,任何时间,任何日子,合群或独自都可过充实的日子;天天喜乐,毫无空虚寂寞。

人们常说:“儿孙自有儿孙福”,我则说:“老人应有老人福”。辛苦了大半辈子,终于卸下了沉重的养儿育女的担子。幸好老伴与我有共识,我们都想有宽松愉快的生活空间。因此,我们



不和儿女同住,想念儿女子孙时,就随时驾车到他们的家住上一阵子。

退休后,我才真正体会到何其芳的诗歌《生活是多么广阔》诗句的真义:“生活是多么广阔,生活又多么芬芳。凡是有生活的地方就有快乐和宝藏。”的确,与老同学或旧同事聚会叙旧,坦诚交流,其乐无比;大家分享养生心得,旅游见闻,网络上趣事……快乐,就在眼前。

退休乐,年轻时未做的事都可随心所欲进行。每日可充分享受自给自足、闲情逸致的自由生活,更可贵的是能摆脱功名利禄的羁绊和困扰。

经过长时期的磨砺,体验

过坎坷人生,也经历了人生的潮起潮落。如今终于获得平和的心境,笑看尘世烦杂事,静观花开花谢,坐看世俗风云变幻。退休乐,不必在职场上仰人鼻息,面对嚣张的上司!更无需笑脸迎人,去应付讨厌的伪善者!

人只能活一次!千万别活得太累。首先,要保持身体健康,每日运动是不能少的。同时,也得注意:饮食要平衡、生活要正常、起居要定时。

如果能知足常乐,一定不知老之将至矣。每天有活动,身体一定不会差,脑筋也不会那么快退化,就不会感到孤单无助、失落恐惧了,岂不是完美的乐龄生活吗?

(陶诗秀)

## 抽时间听对方说

聚会没结束,老汪便急着回去,问他是不是家里有事,他笑着说:“也没什么,只是每天到了这个时间,我总得听她唠叨几句,不然她会不高兴的。”他的话音刚落,便有好事者问:“难不成每天都这样?”老汪说:“可不,我们说好每天晚上九点都要放下手上的事情,陪对方聊天,聊一个小时后,便可以休息了。”

每天都聊天?这对于已经结婚多年的我们来说,简直不可思议。两人在一起待久了,哪有那么多话要说?

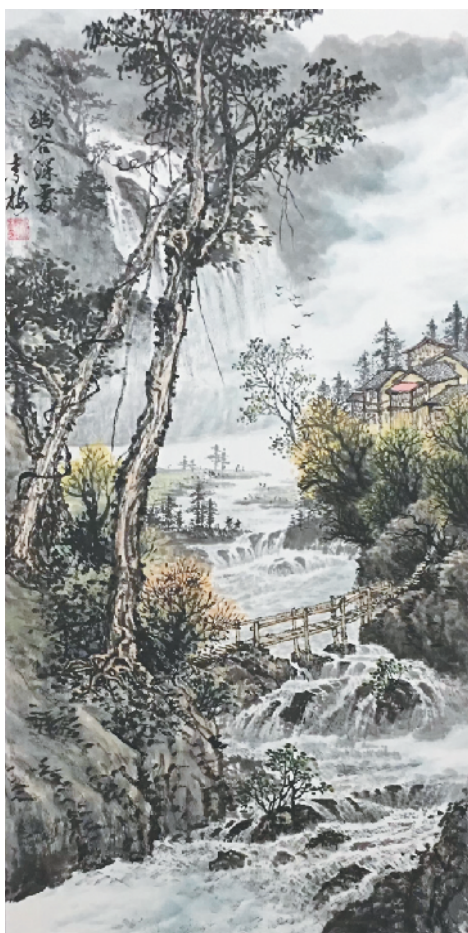
老汪对我们说,其实夫妻之间的感情都是聊出来的。见过太多同住一个屋檐下的“陌生人”,一

天也聊不上几句话,一旦遇到问题,很容易滋生矛盾、发生争吵。“没有解决不了的问题,有些矛盾就是在聊天的过程中,消解在最初阶段。”

老汪的话让我想起,我的父母也是喜欢聊天的。常记得每天到了傍晚,他们总喜欢坐在沙发上,你一言我一语地聊着。当时在我看来,他们聊的完全是无意义的话题,不是今天的菜淡了,就是明天去市场再买些什么。可是他们却聊得格外开心,有时聊着聊着还会会心而笑。

通过聊天,融洽夫妻感情,将矛盾消解在最初阶段,难道不是一件一举两得的好事吗?

(朱凌)



(市区 卓素梅 56岁)



## 家庭作业

晚饭后,我对4岁的孙女说:“瑶瑶,今晚你不能看电视了,必须完成妈妈出发前给你布置的家庭作业!”

孙女调皮地说:“爷爷,你也一样!你也必须完成我奶奶给你布置的家庭作业!”

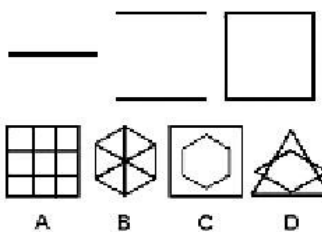
我不解:“你奶奶给我布置的什么家庭作业啊?”

孙女扮了个鬼脸回答:“先刷碗,然后给我奶奶按摩!”

(田家杰 74岁)



## 找规律



按照第一排图形变化的规律,ABCD4个图形哪个可延续上述序列?



物质享受让人陶醉一时,善念在心使人幸福一生。

生命的每个季节,都有不同的节奏,顺应季节的节奏,自然会收获幸福。

生活或许有遗憾,但向着心中的美好目标前进,永远是我们不懈的追求。