

我的老年生活我做主

阅读提示

我的老年生活我做主,我毫不畏惧自己慢慢变老。我规划了自己的养老计划,我要通透的生活,活得通透,老得通透。我们要优雅地老,有品位地老。

退休后,一群奔六的朋友免不了谈论养老的问题。虽然我们依然身体矫健,四肢轻快地活跃在大自然赋予的美景中,广场、菜场、商场也闪现着我们的敏捷身影。这些体魄健康、生活不仅能够自理,还孜孜不倦为儿女理家务、接送孙辈,减轻晚辈的许多负担和压力的人,正是所谓的老人预备军。

而我,刚退休一年,儿子在外地工作没成家,母子两地居住。所以,显得格外空闲,每天睡到自然醒,面朝阳光,嘴角上扬,不羡慕谁,不讨好谁,除了打理不多的家务,剩下的时间就是看书、写作、旅游、拍视频,然后剪辑分享。

我的老年生活我做主,我毫不畏惧自己慢慢变老,我心情高尚地走向老的过程。我规划了自己的养老计划,我要通透的生活,活得通透,老得通透,这也是自己对养老生活的期待。

老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安,这不仅是个人的家事,也是国事。从资料显示,2021年全国60岁以上老龄人口达到2.6亿人。我们年轻过,也是刚从年轻的分水岭中走过,我们正一步步走向老的世界,我们终会老去。未雨绸缪,该为养老作准备,为自己计划关于养老,怎么养老,在什么地方养老等问题,这些都是自己该关心的大事。

我首选自己工作生活了三十多年的丽水,在熟悉的环境舒心养老,会令人感到愉快。而且这里水量充足,阳光充沛,空气清新,空气质量排名综合指数总是领先,优越的地理位置和舒适的气候条件非常适合养老,真正是秀山丽水,养生福地,这里景观自然,全年果香四溢,蔬菜生态新鲜,生活成本低,我的退休工资足以让我在这里过着品质生活。

规划二是适度锻炼身体,俗话说生命在于运动,运动是健康的源泉,身体锻炼好,八十不服老。年轻时爱好众多,文的武的都会来一些,就连翻跟斗、倒立行走、徒手爬门框等等,奔六的我也还经常耍一把。不过,步入老年人队伍了,还是要服老,要量力而行了,不能逞强,心态年轻但还是要顾及生理年龄。我拒绝过多的保健品,提倡食补,科学养身,平时尽量自己动手

丰衣足食,保持健康生活状态,无病早防,有病早治,也不脱离社会自我封闭,在幸福、快乐、健康中度过晚年。

规划三是发挥自己的兴趣爱好。年轻时喜欢文学、艺术,退休养老正好充实丰富晚年生活的兴趣爱好。读书看报,写作,摄影,阳台栽花、楼顶种菜、养鱼,唱歌跳舞、游山玩水,文玩根艺,去乡村寻找腐朽的残枝烂根,然后自己雕刻,化腐木为艺术。收藏青瓷、石雕、奇石,感受扑面而来的艺术魅力。也可在自家的楼台躺椅上休憩,晒晒太阳,或者小茶楼品茗,碧波荡漾一抹香,茶不醉人人自醉,或约三五好友,客从远方来,多以茶相待;无由持一碗,寄与爱茶人!品鉴满架的珍藏红酒,享受酒中极品,品味红酒的无限魅力,让红酒送别我的青春,用红酒书写出雍容而典雅,品出惬意的老年生活模式,开启全新的体验。

俗语说:有理财就不穷、有计划就不乱、有准备就不忙,已是老人预备队员的我们,不要吃光用光身体健康,一定要预留一定的积蓄,以防不时所需,只要事先做好准备,日后就无须忧心老后生活。

人生如白驹过隙,倏然而逝,每个人在人生路上一天天变老,那么,在变老的路上我们不必规避,坦然面对,积极规划。老了不可怕,一个人也不寂寞,老了也不必担心没有人照顾,养老还是要靠自己,我们要做的就是怎么开心怎么活,生活中的最高境界莫过于随心所欲,尽力遵照自己喜欢的方式生活,快乐养老。就目前我国平均寿命来看,退休后有二十多年的时光,我们要积极养老,老有所为,开心快乐、自立、自尊、自强才不枉此生。更希望健康长寿,领略世间的美好,感受国家的繁荣昌盛。同时,虽然年纪大了,也别忘了打扮,无论在家或外出,都要根据不同的场合修饰自己,使自己得体大方、精神饱满又潇洒,穿出成熟富有韵味的美感,变老的过程中。应该是令人喜爱和向往的样子,我们要优雅地老,有品位地老,做个岁月也不忍心让我们老的有气质的高龄人。

(市区 兰妮)

中国体育彩票排列3(浙江省)第21300期开奖公告信息

开奖日期:2021年11月10日
本期全国销售金额:27,034,716元 本省(市区)销售金额:2,140,200元
本期开奖号码:140

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	4,395注	292注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	19,394注	939注	173元

24,342,925.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第21300期开奖公告信息

开奖日期:2021年11月10日
本期全国销售金额:13,947,984元
本期开奖号码:14062

本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	20注	100,000元	2,000,000元
合计	20注		2,000,000元

313,075,004.92元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第21300期开奖公告信息

开奖日期:2021年11月10日
本期销售金额:151,664元
本期开奖号码:06 10 12 15 20
本期出球顺序:12 20 10 06 15

本期中奖情况

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	9,226元
二等奖	289注	50元
三等奖	4,592注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第21129期开奖公告信息

开奖日期:2021年11月10日 本期全国销售金额:294,268,030元 本期奖池余额:2,568,417元

本期出球顺序:18 34 09 06 04 03
本期开奖号码:02 18 17 18 34 04 10
本期中奖情况

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本 0注 追加 0注	---	0元
二等奖	基本 63注 追加 32注	211,783元 169,426元	13,342,329元 5,421,632元
三等奖	160注	10,000元	1,600,000元
四等奖	668注	3,000元	2,004,000元
五等奖	12,577注	300元	3,773,100元
六等奖	21,582注	200元	4,316,400元
七等奖	26,582注	100元	2,658,200元
八等奖	606,309注	15元	9,095,985元
九等奖	7,090,565注	5元	35,452,825元
合计	---	---	77,664,471元

1,403,814,304.73元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2022年1月10日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。



讲文明树新风 公益广告

最美丽水
文明同行

游遍天下山川
只留脚印一串

丽水市文明办