

# 身心健康，世界自然宽广

——“我们如何做老人”系列报道之一

记者 滕静

HAN  
JIANG  
CHEN  
KAN

# 汉江晨报



微信扫描二维码  
关注安康日报公众平台

2020年6月16日 星期二  
第15期(总第751期) 5版

汉江晨报编辑部

主编：陈俊  
执行主编：孙妙鸿  
热线电话：0915—3268532  
邮箱：2837420582@qq.com

人到老年，退出工作岗位，在社会、家庭中的地位下降，遇到矛盾和不愉快的事情逐渐增多。保持良好的心态是关键的一点。

身穿天蓝色运动衣的李剑涛，在体育场的塑胶跑道上格外显眼。今天体育场开放，他带着杆子、线和空竹来会他的老伙计。

2003年从市科协主席位子上退下来，李剑涛就爱上了抖空竹，还没等空虚和失落感来临，空竹就占据了你的生活。退休17年，空竹陪伴了他17年。

不论是官场上的人物还是普通市民，到老了都会面临同一个问题——怎样开启老年人的新生活。如何以新的角色再次进入社会，从以前的身份转入另一个身份，是每个人步入老年后的一次转折。

“有的老年人退出工作岗位后，因为收入、地位和名誉发生了变化，情绪消沉，整天闷闷不乐。这些不利情绪，对老人心理损害很大。”因为心态平和，从领导岗位退下来的李剑涛，并没有因为身份的变化而产生不愉快，而是重新规划了自己的生活。

练习抖空竹17年，李剑涛既锻炼了身体，也结交了很多朋友。不问身份不分年龄，大家因喜欢抖空竹走到一起。有时为一个新动作，大家在一起互相交流，反复练习。“这种获得感不比工作中差多少。”李剑涛说。

2018年，李剑涛在市老干部工作网发表了一篇文章《神奇的空竹，出彩的效果》，文章里总结出了8点抖空竹的好处。文章发表后，很多老人看到后纷纷找他学习，他便悉心指教。通过抖空竹，带动了更多的老年人进入积极乐观向上的健康生活。“老年人要身体健康首先要保持淡然的心态，乐观的心态，积极的心态，这样才会成为真正身心健康的老人。”



李剑涛感悟道。

在城市公园的一个花坛边，62岁的小学退休教师王迪和李剑涛一样顺利从职业生涯过渡到了退休生活，正用一支笛子演绎自己人生的第二个春天。

有些人退休后无所事事，也没有其他爱好，只能整天在家看电视。王迪认为“那是一个不好的现象。”

“老年人不能自暴自弃，要鼓励自己对未来生活充满憧憬、向往和追求，树立对美好生活的新信念，激励自己不断增强进取心和社会责任感。”好在，王迪意识到这一点，退休后拣起了小时候学过的笛子。

音乐可以愉悦身心，不仅能帮助老年人陶冶情操，还可养生健体、延年益寿。心情舒畅了，身体素质也会大大提高。自从吹了笛子，王迪的肺活量增大，以前上楼就喘的毛病现在也没有了，笑称“现在的身体年轻人可能都比不上。”而且吹乐器时舌头手指都要灵活运动，继而带动大脑运动，久而久之大脑就更灵活了，适当的运动是预防老年痴呆的良药。每天早上，王迪和老伴一起来到公园，一个吹笛子一个演唱歌曲，偶尔遇到喜欢乐器的知音还能临时搭个小型乐队，酣畅淋漓地奏唱一番。

因为退休前从事语文教学，现在又接触了音乐，王迪便学着制作乐曲，还帮一些民间乐队制作伴奏音乐。一天下来，他的时间便安排得满满当当，有时比以前上班还要忙。“这样也好，生活丰富了，也不给子女们添麻烦。”这是王迪的另一个想法。

和别的退休老人不同，生活在汉滨区学坊坪社区的79岁老人鄢大应，还没来得及规划自己的退休生活，患病的老伴带来的巨大花销成为他要面临的问题。

于是，为解决老伴看病费用，从流水镇卫生院退下来后，就没有过上养花养鱼的生活，而是干起了种植和养殖。

虽然是老人，但鄢大应依然焕发出青春的



干劲，退休十几年发展了养鸡、养鱼、养猪产业。当面对家境的困难时他没有抱怨，更没有将其推给子女，而是怀着乐观和积极的心态，在家乡的土地上找到了自己的第二份职业，做出了最好的自己。

去年春天，社区合作社支持他养了10箱蜜蜂，还送他去参加了养殖培训班提高养殖技术，作为培训班年龄最大的学员，他笑道：“我要活到老，学到老。”

如今干了十几年，家里生活条件已经改善，但已经成为种植养殖大户的鄢大应，根本停不下来。“老年人千万不要想着在家等着别人来养老，如果那样，就没有了自己的价值。”当种植的2亩多油菜榨出黄亮亮的菜油时，鄢大应嘴角露出了笑容，同时他也从中找到了自己的价值。

老年生活一直以来都被社会关注，怎样成为一位身心健康的老人，论语里有很好的诠释：

“六十耳顺，七十从心所欲不逾矩。”人到了60岁，不管听到什么遇到什么，都要做到顺应事物规律，学会不暴躁，不气馁，不悲伤，不退缩。不再执着任何东西，做自己想做的、感兴趣、称心如意的，但绝不超越社会行为准则和法律道德底线。

很显然，李剑涛、王迪、鄢大应3位老人从中找到了健康生活的答案。在他们身上能感受到良好的心态、对老年美好生活的向往和不抱怨生活真诚的态度，确实让人感动。希望千千万万的老年朋友，能像他们一样保持从容安定的良好心态，让自己的退休生活成为一个新起点，用健康愉快开启一段新的历程，成为身心健康的幸福老人。

“六十耳顺，七十从心所欲不逾矩。”人到了60岁，不管听到什么遇到什么，都要做到顺应事物规律，学会不暴躁，不气馁，不悲伤，不退缩。不再执着任何东西，做自己想做的、感兴趣、称心如意的，但绝不超越社会行为准则和法律道德底线。

很显然，李剑涛、王迪、鄢大应3位老人从中找到了健康生活的答案。在他们身上能感受到良好的心态、对老年美好生活的向往和不抱怨生活真诚的态度，确实让人感动。希望千千万万的老年朋友，能像他们一样保持从容安定的良好心态，让自己的退休生活成为一个新起点，用健康愉快开启一段新的历程，成为身心健康的幸福老人。

## 新闻视点

## 誓言无声

通讯员 谭海波 袁媛

初夏时节，秦岭腹地的宁陕县，层峦叠嶂、山林蔽翳。

6月8日清晨，久旱一月之后，山城迎来了一场喜雨。22年前新场镇杀害2名儿童案成功告破，犯罪嫌疑人朱某军被押解回宁陕的喜悦，紧随这场好雨的脚步迅速传遍了山城。

“案子破了？真是太好了！”当年参与办案，已经退休的民警程小平在打给办案民警的电话中激动地说。受害人父亲全某拉着办案民警的手老泪纵横：“22年来，一睡着就是孩子的样子，没想到在我有生之年能抓到凶手，让他得到应有的惩罚，压在一家人心头的大石头终于落地了！”

自命案积案攻坚战打响以来，在短短60天时间里，宁陕县公安局已连续破获3起命案积案。这一起命案积案成功告破的背后，是公安机关领导挂帅参战的率先垂范，是各级公安机关各警种同步联动的协同作战，是办案民警永不言弃的坚持，他们付出了百倍的努力和常人难以想象的艰辛，克服了种种困难和因疫情带来的不便……用行动和战果诠释着“人民警察为人民”的无声誓言。

“人命关天，命案必破”

“人命关天，命案必破”

上世纪90年代，宁陕天然林禁伐前，“木头经济”红火，进山伐木工的流动人员较多，加之全县大路小路交通四通八达、各类出口繁多，社会治安管理相对复杂，先后发生了原旬阳坝镇劫杀出租车司机案、新场镇杀害2名儿童案等社会影响恶劣的案件。受案发当时客观条件制约，多年来，案件一直没有取得实质性突破，成为了一代代宁陕公安人的“心病”……

步入2018年，经过“清网”等一系列专项行动之后，时任宁陕县公安局刑侦大队大队长叶小波将这几起久攻未破的命案积案向新任的局长万志进行了专题汇报。“人命关天，命案必破。”万志当即要求，要集中优势兵力、组建专案组、多警种配合，全力以赴破案。

19年前，叶小波作为侦查员参加了旬阳坝劫杀出租车司机案的侦破。“穿毛衣出去穿短袖回来。”叶小波说，当时局党委对命案是十分重视的，专案组历时半年多时间，以西乡为中心向周边辐射跑遍了汉中的所有县区和宝鸡的太白、凤县以及咸阳等地，由于受当时的条件限制等原因，未能破案。到2011年“清网”行动时，由于只掌握犯罪嫌疑人亲属的信息，未能进行上网追逃。可是这个案子却成了他的一个“心结”，一直用多年前掌握的犯罪嫌疑人亲属照片进行信息对比，曾无数次在脑海中想象他们现在的样子，以至于在今年破案前的信息对比过程中，他一眼就准确地认出了犯罪嫌疑人亲属的照片。

(下转六版)

## 老年，让我们从容再迈

孙妙鸿

人人都会变老，这是自然规律。踏入老年社会这个门槛，有的人变轻松了，重新开始了一种生活方式，把老年生活过得更加丰富多彩。有的人变焦虑了，担心与儿女不好相处，担心被社会抛弃，担心空余时间无处打发……那么，步入老年社会，是阳光地去接受现实？还是郁郁寡欢忧郁而终？答案肯定是前者。

步入老年，是一个人一生中重要转折。大多数人进入老年社会后，都能坦然面对，主动适应。但有少部分人退休后，离开了熟悉的工作岗位，熟悉的同事、同行和圈子，早晨闹铃响了不用按时起床了，放在门口的公文包也不用拎了，突然换了一种生活，难免有些不适；有的人在岗时，叱咤风云、一呼百应，为了工作忙忙

碌碌，忘记节假日，忽略了家人，委屈了朋友。退休后，话语权少了，没有人找了，就连电话也少了，突然清静下来，有种被边缘化的感觉，难免有些失落；有的人进入老年，因身体各种毛病找上门来而焦虑、恐慌，担心给儿女添麻烦，不愿跟儿女诉说，担心被朋友嘲笑，不愿与朋友交流；有的人离开了熟悉的土地，与搬迁儿女住在一起，过上“老年漂”生活，他们因不熟悉城市生活而感到不方便，因担心与儿女关系不融洽而常常逃避……

因为这一少部分老年人的失落、不适的心态，常常在生活秩序中得以爆发，成为影响社会和谐的大问题——摔倒了，别人不敢扶；坐公交车，必须给她让座；跳广场舞，必须给她让地方……这些看似都是个案，却成为撞击社会道德

底线的大事，阻碍着社会文明的进程。

如何把一小部分老年人的不良心态扭转，让他们成为推动社会文明进步的有生力量？让老年人融入老年生活是前提。首先，老年人要正确面对现实，保持心理平衡，在即将退休的时候，就主动学会适应，给自己一个缓冲的时机。同时，既不自卑，又不自傲，接受现实的自我，保持身心健康，寻求良好的生活方式去实现自己的价值所在；其次要融入社会，参加各种文体活动，展现自己的才华。可以参与志愿服务，当社区“五老”，发挥余热服务他人。可以参与社区管理、服务环节，当楼长，管管自己家门口的事。也可以参与社区新风建设，传播家庭文明、家庭文化，走出家门说家风、讲家训等；再次，遵守社会规则。老年人不宜倚老卖老，盛气凌人，要

有道德底线，主动遵守社会公德，社会秩序，法律法规，传承优良社会品质，传播文明社会风尚。

同时，作为子女，我们要对老年人多一分倾听，多一份耐心，多一份关心，支持和鼓励老年人走出家门，多接触新鲜事物，多做自己喜欢做的事。

在这个世界上，与无数英年早逝者没有机会看到自己白发苍苍的样子相比，我们应该庆幸来到老年，这是“福”报。因此，变老的时候，一定要变好，要变到自己所能达到的最好。

在这个世界上，与无数英年早逝者没有机会看到自己白发苍苍的样子相比，我们应该庆幸来到老年，这是“福”报。因此，变老的时候，一定要变好，要变到自己所能达到的最好。

在这个世界上，与无数英年早逝者没有机会看到自己白发苍苍的样子相比，我们应该庆幸来到老年，这是“福”报。因此，变老的时候，一定要变好，要变到自己所能达到的最好。

## 家常话



汉江潮  
观察生活 评论社会  
有温度的新闻评论  
来稿请发至 akhan-jiangchao@163.com，我们将择优发布。

## 凤凰山中清凉境

彭亮 摄