

风雨人生重晚情

徐山林

编者按：2021年6月13日，在安康商总会成立大会上，原省政府常务副省长徐山林获聘终身名誉会长。

在回乡参加安康商总会成立大会间隙，徐山林同志和他过去在安康一起工作过的部分老同志、老年大学和老年体协部分代表，分享了自己对晚年的一些认识和看法，提出了他的“人老观”。他所特别讲到的“三老”和“三戒”问题，不仅对当今老年人如何安度晚年生活提供了有价值的参考，也从另一个侧面，为作为子女的年轻朋友如何帮助老年人过好退休后的生活，让老人老有所乐、老有所为提供了借鉴思路。

夕阳无限好，黄昏也美丽。今天，我们将谈话内容摘要分享给广大读者，以期更多老年朋友及其家庭从中能有所启发，生活幸福久长！

现在我国已进入人口老龄化阶段。养老成了一个热门话题。在西安，老同志聚会，也常常议论到这个话题：我们老年人应当怎样度过老年这段时光？

我认为，老年这段时光是人生最好的一段时光。为什么这么讲呢？因为人生步入老年，学习任务完成了，工作任务完成了，成家立业、生儿育女的任务也完成了。为国、为家、为后代都尽到了自己的责任和义务，剩下的这段时间才是真正属于自己的时光。无任务、无压力、无负担；有自由、有时间、有工资，完全可以优哉游哉的好好生活。

但据我观察，现实生活中老年人对此却有这两种截然不同的态度：一种是消极的态度，就是认为自己老了，不行了，黄土都拥到脖子了，快见阎王爷了，自己先没信心，自己先唱衰自己，这种态度很不可取，太消极了。一个老年人的生死，除了自己的亲人关心外，别人并不关心你，活得好不好，完全看你自己怎么对待。另一种是持积极的态度，我赞成这种态度。就是要自己给自己鼓劲，不要自己给自己泄气。这一段时光虽然不长，但却是最美好、最有意义的一段人生。我常常打比方说，人生就跟吃甘蔗一样，前面那么长一截子都不很甜，只有最后这一截虽然短，却越嚼越甜，有滋有味。所以一定要积极应对，不能消极对待。

那么怎样度过老年人这段美好时光呢？我概括了三条：第一，要智慧的老；第二，要潇洒的老；第三，要健康的老。

先讲智慧的老。

人老了，要越老越明白，不要越老越糊涂，怎么才算明白呢？这就需要智慧。智慧的老也有三个方面：第一如何看人，第二如何看事，第三如何看钱。智慧的老就是要把这三点搞明白。

关于如何看人。老话说得好，人老要多栽花、少栽刺，要跟人和平相处、友好相处，不要为了一点小事跟人争得脸红脖子粗，非要争个我高你低不可。结果自己闹得气呼呼的，别人也很不高兴。非原则的小事，何必跟人过不去。退后一步天地宽，让他三尺又何妨。人老了，要与人为善，不要与人对立。这是我说智慧的老中的第一点。

关于如何看事。人老了不要掺和那些复杂的事情，更不要搅到是是非非的事情里去，要找一点快乐的事情来做。中国有句老话，叫“老小老小”，这个话很有哲理。就是说人到了老年，要跟小孩子一样，活得天真一点、快乐一点、单纯一点，甚至活得傻点都可可爱，不必事事关心，不必斤斤计较，不要掺和那些不该掺和的事，不要去想那些不该想的复杂的事。要重开童心看世界，多找快乐，少找烦恼。这是我说如何智慧的老的第二点。刚才我说的如何看人，我还想补充一点，不要把儿孙的事情管得那么宽、管得那么严，一点不听你的话，你就生气，甚至发脾气，这不是自找烦恼吗？老话讲“儿孙自有儿孙福”。你管那么宽干啥？要学会放手，要相信儿孙自有儿孙的处理办法，把自己管好，不给儿女添麻烦就好。

关于如何看钱。人来到这个世界上，一辈子都在挣钱。咱们中国人的传统习惯是省吃俭用、勤俭节约。存的一点钱包了又包，藏了又藏，一辈子都舍不得花。这个习惯也要改变一下。人老了，也要学会享受自己的劳动所得，辛辛苦苦一辈子，老了也该犒劳一下自己。吃好点、穿好点、该买的买、该花的花。当然，也不要铺张浪费。人老了，在花钱上也要善待自己。正如美国电影《阿甘正传》中阿甘母亲对阿甘说的话：“孩子，你攒的钱，除了自己花的，其余都是给别人保管的。”这是我说智慧的老的第三点。

再说潇洒的老。这个话题有点时髦，甚至有点浪漫。我觉得人老了，应该时髦一点、浪漫一点。在这一点上，老头们要像老太太们学习，你看老太太们跳广场舞，穿得多漂亮，舞得多高兴，相比之下大多数老头子还是比较保守的，比较封闭的。

我说潇洒的老，就是思想要开放一点，思想要解放一点，要跟时代潮流。比如现在人人都玩手机，老同志也应该学学怎么玩手机，学学网上购物、网上支付、网上查资料、网上玩游戏。我现在每天用一定的时间在电脑上玩简单的游戏，目的是活跃大脑。人的大脑要经常用着，不动脑就容易僵化，容易痴呆。最近二三十年，科技飞速发展，人类几千年远程交流的方式就是写信，现在用手机立马就拨通了，即使在国外也都能联系上了。现在互联网，不光能打电话、发信息、写邮件，离多远都能视频，都能见面，不仅方便，还很有意思，所

以还是要学一点现代的东西。不会玩，就找会玩的师傅教，儿孙们就是最好的师傅，你弄不好，人家三下两下就给你弄好了。我们一辈子里都忙公家事情，忙家庭事情，现在老了，退休了，要善待自己，要把自己的爱好和特长好好发挥一下。爱写字画画的就写字画画，爱唱歌跳舞的就唱歌跳舞，爱出外旅游的就去旅游，爱照相的去摄影拍照……给自己定个小计划，搞出点小成绩，自己也就有了点小满足、有了一点小快乐。所以老年人要注意调整自己的生活，不要浪费这一段宝贵的时光。

说到潇洒的老，还有一条就是穿衣服。我看老头们在这点上最不容易突破。我也有这个经历，儿女们给买的一件好看一点的衣服自己先不敢穿出去。我们这一辈人绝大多数都是“一身黑、一身蓝、一种颜色几十年”。我认为人老了还是要穿得宽松一点、得体一点，鲜亮一点，这样，自己感到精神，别人看起来也爽快。这点确实要向老太太们学习，她们真是思想解放，穿的红红绿绿，花枝招展。又唱又舞，多么快乐，多么潇洒。她们要把年轻时浪费的时光都找补回来。我每年冬天去海南住两个月，在海边经常看到这种现象。一群一伙的大妈们常常聚会到一块，在那儿比赛、唱歌跳舞，人家玩得多高兴，咱们看着都高兴。所以我我说现在咱们老头们也要潇洒一点，时髦一点，要解放思想，跟上潮流，高高兴兴过好每一天。

第三说健康的老。说到健康的问题，我有一点看法。现在有一个流行的说法，叫“生命在于运动”，运动我不反对，我也运动，我每天要在省政府大院走三千步。但是说生命取决于运动这个话我并不赞成。你看不少运动员活的并不长，因为他们运动的太过头。运动是需要的，但是运动不能决定生命的长短。

我的体会是，生命在于平衡。你看冷热不平衡就会生病。凉了就会感冒，热了就会中暑，甚至晕倒、呕吐。饥饱不平衡也容易生病。困难时期大饥荒，没有吃的，那个时候营养极端不良，这就不平衡了，浮肿病、干瘦病、肝炎病等等都来了。现在日子好了，营养又过剩了，肥吃海喝，糖尿病、肥胖病等富贵病又来了。劳逸也要平衡。你不能一天一夜不睡觉，也不能一天一夜不吃饭。过去讲一天24小时，要工作8小时，休息8小时，睡眠8小时，这就是平衡。当然最重要还有心态要平衡。心态不平衡了，焦虑症、抑郁症都来了。总之，生命在于平衡。你看癌症，好好的地方长了个包，而且到处扩散、到处生长，它就是不平衡了嘛！所以我我不是生命在于运动，而是生命在于平衡。而平衡的关键，又在于规律的生活。生活不能无序，要按时吃饭、按时睡觉、按时运动、按时休息，特别是人到了老年，又没有人给你安排任务，没有人逼着你干什么事情，更要建立一套稳定的生活秩序，生活规律了就能长寿。一个人的生命要靠自己掌握，不要

单纯靠医生，靠医院，靠吃药。因为自己最了解自己的身体状况，健康先靠自己保健，自己锻炼，自己保养，等到住进医院那就晚了。

人退了，老了，生活中还要注意“三戒”：第一，戒孤独。原来咱们都工作，都上班，生活在单位里，生活在集体中，每天能见很多人，有来往，有交流。退休后，离开了单位，离开了集体。好多老同志就自我封闭，孤孤单单，整天呆在家里，就看那几样桌子板凳，看自家那几个人。人的视力和思维变窄了，就容易孤独。人退休以后，不能把自己封闭起来，应该走出小天地，融入大社会，建立新秩序。不要老把自己关在屋子里，不接触外界、不与人交流，脑子也停滞了，这样对身心健康都极其不好，长久下去就有痴呆的危险。所以退休了，要积极的融入新集体，换一种生活方式，就会换一种心情，换出一种精神。刚才我讲了，爱好啥就干啥，自己要给自己找快乐。我退休后，就去搞慈善、搞收藏，参加各种文化活动，一有空就研习书法，有时间也外出旅游，参与老同志聚会。有点爱好，有点活动，就会感到生活很愉快。

第二，戒懒散。几十年来，我们都生活在岗位上，工作有规律，生活有节奏。整天有任务逼着，有工作压着，有领导盯着，有同志看着，每天不敢懈怠。退休了，不工作了，离开了单位，压力没有了，彻底解放了，彻底自由了。这个时候切忌懒散，生活无序。整日无所事事，“睡在床上甩鼻涕，甩到哪里算哪里”这样生活不行。人活的是精神，精神跨了，身体也就跨了。退休了，也要精神神地活着。要有追求，要做事情。不论大事小事，公事还是私事，每天总要找点事做。要建立退休后的生活秩序。使晚年生活，过得充实，有滋有味，健康快乐。

第三，戒胡吃药。现在有些骗子专门骗老年人，给你推荐稀奇古怪的保健品，把保健药吹得神乎其神。我们不少老年人还爱信这些东西。这些骗子比儿孙还殷勤，还孝顺，又是请你吃饭，又是请你旅游，又是给你送东西，最后都是骗你钱，说这个保健品怎么怎么的好，偏偏一些老头老太太容易上当，就去买，其实买了一大堆，没有什么保健作用。钱花了，有的还吃出了毛病。有病要找正规医生、找正规医生、吃正规药品，不要听社会上一些虚假宣传，花了钱还有害健康。

现在大家都在谈养老。养老，养什么？先要搞清楚。在我看来，吃的、穿的、住的、医的这些养老必须具备的基本条件，一般来说都可以解决了。那么现在养老到底养什么？我认为，养老就是养心，就是养精神。一个老年人，只要有一个达观的心态，良好的精神，愉快的心情，就能长寿。不要常常自己和自己生气，生这个气、生那个气，为一件小事在那儿钻牛角、走不出来、放不下，这都是自找烦恼。

希望大家都有一个达观的心态，有良好的精神，有愉快的心情！



百岁老人袁善梯的多彩晚年
通讯员 潘定安

走进汉滨区县河镇红霞村11组袁善梯的家，看到这位高个清瘦、声音洪亮、两眼炯炯有神、性格开朗的老人时，怎么也与百岁高龄联系不到一起。

袁善梯出生于1919年，祖籍湖北麻城，膝下有两女一儿。曾经在安师附小、安康石堤小学任教多年，上世纪80年代退休后回到县河老家。“退休后也闲不住，经常下地干活。”今年已71岁的二儿媳说。

说到何以长寿的话题，老人笑呵呵地告诉我们说：“我每天晚上十点睡觉，无论冬夏一般8点多起床，吃饭不讲究，遇啥吃啥，现在不喝酒了，每天抽4根香烟算是解闷。现在政府每年组织做身体体检，没发现有什么问题，就是腿不太方便，耳朵不太好了。”

“我现在每天都会坚持自己按摩头部、脸部、腹部和腿部，按摩100次，不间断。”老人边说边给我们示范按摩着，满屋里尽是欢声笑语。

在正堂屋里，一个靠沙发旁边放着一台电视机，“每天都看中央新闻联播，读书看报，还有写日记的习惯。”负责照顾料理老人生活的儿媳王帮莲向我们介绍说，别看老年人大，但他一口气能背出十几个国家的领导人名，这些都是他从电视听到的。

走进老人的卧室，堆满报刊的书桌上纸笔齐全，窗子下一个书架上放满了各种书籍。

翻开一本老人的读书笔记，字体工整、字迹清晰，摘录的有时政、文化、地理、养身保健和农时谚语等内容，还有手抄的抗日战争时《兴师校歌》（现安康职业技术学院）和兴师附小（现安康市第一小学）校歌。当时的附小校歌词大意是：“同学们，修养自己的身心，使我们身体强健疾病不来临，使我们道德完全，缺点无可寻，努力学习，准备为公共服务，要使国家强盛，完成复兴民族的使命。”

在老人孙子袁治雄的提议下，老人高兴地为大家完整地唱出了几十年前的附小校歌，脸上露出惬意的笑容，仿佛他又回到了曾经工作的附小校园。

据汉滨区老龄委工作人员介绍，汉滨区现有百岁老人30多人，袁善梯是县河镇仅有的两位过百岁寿星之一。

“2021年7月15日，有干部来我家慰问，感谢党和政府对我的关心，我万分欣慰。袁善梯书。”结束采访时，老人饶有兴致地在他的笔记本上记下当天的事。

汉滨区征收办扎实做好拆迁户安置房选房工作

本报讯(通讯员 邹婷)为逐步缓解拆迁群众在外过渡时间长、商品房房价逐年增长等一系列安置问题，7月21日，汉滨区征收办启动了西坝棚改项目老城区片区回迁安置房选房工作。

为确保此次拆迁户选房工作顺利进行，该办高度重视，专门成立了选房工作小组，分别负责现场秩序维护、收集资料、监督指导等工作。同时通过前期大力宣传，将选房程

序以发放通知、入户讲解等形式进行，确保每位拆迁户都能知道选房批次以及选房程序。该办还拟定了详细的安置房选房流程，坚持“先拆先安、订核先安”的原则，严格按照签订拆迁协议和人口信息核实的时间先后顺序，通过发放选房安置卡，确保选房过程的规范、有序。当天共到现场参与选房的安置户选房18套，共计14户，选房率高达100%。

砍伐危树除隐患 为民解忧保平安

本报讯(通讯员 宋玉凤 陈春花)近日，汉滨区江北办李家嘴村接到村民反映，本村五组村民门前的大杨树树由于多年未修剪，生长杂乱，枝多，遮挡了村民家的房屋，枯木时，偶遇大风大树倒塌砸坏房屋、伤到人。

接到群众的问题反馈后，村“两委”第一时间赶赴现场查看情况，确认情况属实之后，第一时间联系户主和专业砍伐人员。

当日上午，村干部和施工队来到五组村民家门口查看情况、研究操作方案并实施具体工作。砍伐过程中，村干部时刻保持警惕，不断提醒过往群众注意安全，与此同

冷水镇开展“冲锋舟”应急训练

本报讯(通讯员 彭家芝 周东)为做好汛期应急救援工作，近日，白河县冷水镇政府与交警中队联合开展“冲锋舟”应急训练，进一步增强该镇快速处置水上突发事件和抢险救援的应急响应能力。

本次训练，采取理论讲解与实际操作相结合的方式。现场讲解船外机的操作程序、简单故障排除、注

意事项以及维修保养等相关知识，同时对如何正确操作冲锋舟的启动、行进、方向把握、定点靠岸等驾驶技术进行实际操作训练。通过本次应急演练，进一步增强了应急救援队对水上设备的使用技能，规范了救援操作程序，提高了水上救援能力，为今后的水上执法应急救援打下坚实基础。



安康三名年轻退役军人驱车驰援河南

记者 杨廷伟 实习生 周滢英

“有没有自愿参加救援队伍，组织一下。”
“报名。”
“会游泳，会开车，会消防救援。”
“现在就去买救生装备和物资，一会集合，连夜去河南。”
……

7月23日下午四点多，当从新闻上看到，河南郑州、新乡等地遭遇千年未遇的特大暴雨后，远在安康的李康、高秀兵、李梦轩三位年轻的小伙子有些坐不住了，他们毫不犹豫地就放下了手上的工作和生意，在战友情群里紧急相约，奔赴灾区一线参加救灾救援工作。

不到一个小时，位于安康城区黄沟路的李康开车，在路上接上了高秀兵和李梦轩两位战友，从安康驾车出发驶向河南方向。

更加艰难的是由于暴雨的侵袭，河南大部分的收费站已经被淹，高速根本下不去，他们只能想办法从高速上绕路而行。

次日凌晨四点多，李康、高秀兵和李梦轩终于到达受灾较严重的新乡卫辉县，随即捐出自己购买的全部物资，包括水、食物、救生衣等，便有条不紊地投入到紧急救援中。在救援工作中，李康等人主动承担起搬沙堵坝口、抢救物资、转移受困群众等繁重困难的工作。谈到这些的时候，李康三人脸上并没有过多的骄傲，更多的是对受灾群众的同情和能够援助他们的庆幸。

上了年纪的老人和儿童的救援是救援工作的重点难点，加上担架的缺少，让这次的救援变得更加艰难。“最让我印象深刻的是一个54岁的阿姨，救援过程中突然发病，我们四处找来担架才艰难把她送上救护车。”回忆起这事的时候，李康的脸上还是难掩痛色。

很快，随着当地灾情的逐渐平稳和全

国各路救援队伍陆续赶来，当地居民整体心态也趋于平和，甚至有不少年轻人也加入到了救援队伍当中。李康、高秀兵和李梦轩也按照当地政府的统一安排，返回家乡休息，于7月25日早晨回到安康。

在这一天一夜的救援中，李康和两位战友经历的远远比我们看到的要多，忍饥挨饿、睡眠不足是常态，还有远在千里之外的家人的担心后怕。但就像李康所说的“退伍不褪色，看到他们受苦，自己心里也难受”。

今年28岁的李康是一名武警退役军人，在部队担任过班长，也是一名共产党员。自退伍后，便充分发挥自己的组织能力，建立了退伍军人创业平台，将天南地北的退役军人聚集在一起，大家畅谈生活的同时进行创业交流。“当时我第一时间通过腾讯公益向灾区捐了300元钱，然后就在群里发出信息，问谁愿意一起去河南。”

“看到河南灾情之后我就想着去志愿救援，但自己能力有限，刚好看到群里

‘班长’在组织，我就报名了。”去年刚刚退役的高秀兵今年23岁，在一装修公司上班，看到李康的号召后，首先报名，担家人的不理解 and 阻拦，索性瞒着公司，屏蔽了家人。

和高秀兵一样，26岁的李梦轩也是在群里受了“班长”的号召，决定前往河南支援。李梦轩的父亲和爷爷都是退役军人，加上李梦轩曾在高新救援大队上过班，有一些救援经验，对于李梦轩的决定，家人在第一时间给予了支持。

“我没见过李梦轩，李梦轩和高秀兵也不认识，但大家都是出于一种信任，这也是军人的本色。”李康说，无论走到哪里，只要大家说是当过兵的，就会有一种特殊的感情。

尽管李康他们的救援与专业的救援队相比有差距，但他们仍然想尽一点绵薄之力。回来之后，李康一直在通过微信等方式，组织志愿者和爱心人士向河南实施援助。

自党史学习教育开展以来，紫阳县城关镇双坪村以办实事为重点，以开新局为目标，结合该村实际情况，集中开展宣讲学习、观看红色影片、送学上门、参观红色基地、广播播报、自制短片推送等集“思想性”“体验性”“实效性”于一体的实践活动，把党史学习教育的“规定动作”做到位，“自选动作”做扎实，多措并举推进党史学习教育走深走实。
毛润 刘成军 摄