

## 在老年大学“文化养老”



时光如水,转眼间,我已步入人生的晚秋。在这个阶段,许多人选择安享晚年、享受天伦之乐,我却不甘平淡,渴望在夕阳红中开辟出更广阔的天地。于是,我踏入了老年大学的校园,开始了我的“第二人生”。

我的老年大学位于市区的一角,环境优美、绿树成荫。这里没有年轻大学的喧嚣,却有着别样的活力与温馨。每当清晨,阳光洒在校园的小路上,我们这些“老学生”便带着愉悦的心情走进教室,开始新的一天。

在老年大学,我重新找回了学习的乐趣。这里的课程丰富多样,有养生保健、书法绘画、音乐舞蹈、计算机应用等,涵盖了生活的各个方面。我选择了书法和计算机两个课程,希望在这两方面有所突破。

书法课上,我认识了来自不同行业的同学。我们相互交流、共同进步。老师耐心地指导我们如何运笔、如何布局,让我们在墨香中感受到了中国传统文化的魅力。每当看到自己的字有所进步,

我都会感到无比的自豪。书法让我静心养性,也让我沉浸到这项兴趣爱好中。

计算机课则让我感受到了时代的变迁。从基本的开关机操作,到使用 Word 文档、发送电子邮件,再到浏览互联网、使用智能手机,我一步步地跟上了信息时代的步伐。每当解锁一项新技能,我都会兴奋地与家人分享,仿佛回到了年轻时的求学时光。

在老年大学,我不仅学到了知识,还结交了许多志同道合的朋友。在这里,我们忘记了年龄、忘记了身份,只有对知识的渴望和对生活的热爱。

老年大学的老师们非常敬业,他们不仅专业知识丰富,还富有爱心。他们耐心解答我们的每一个问题,关心我们的学习进度,让我们找到久违的有老师督促和陪伴的感觉。在这里,我们感受到了尊重,找到了属于自己的舞台。

除了学习,老年大学还不时举办许多丰富多彩的活动。比如,每年一度的校园文化节,我们会展示自己的学习成果,唱歌、跳舞、书法、绘画,各展所长。

此外,学校还会组织学员去各地参观学习,让我们在实践中扎实学到的知识。

在老年大学的日子里,我感受到前所未有的充实。我明白了,学习不仅是为了给自己充电,让自己不至落伍,更是为了给自己的生活增添色彩。在这个大家庭里,我找到了归属感,找到了自己的价值。

我的老年大学是我人生中一段宝贵经历。它让我在晚年时光重新找到方向,实现自我价值。在这里,我不仅学到了知识,还收获了友谊、快乐和健康。我相信,在未来的日子里,我的老年大学将继续陪伴我,让我的人生更加精彩。

如今,我愈发珍惜在老年大学的每一天,只争朝夕,为的就是让自己不沉湎于老态,做个有活力的老年人。

我的老年大学是我晚年生活中的一盏明灯,照亮了我的人生道路。在这片知识的海洋里,我将继续扬帆远航,书写我的“第二人生”。养老有多种模式,我选择在老年大学“文化养老”,老有所为,老有所乐。

苏应纯

## 母亲的分寸感

我和妹妹带母亲去服装店买衣服,女店员表现得异常热情,居然夸张地说:“阿姨,您穿这件衣服,年轻20岁……”母亲没等店员说完,便把衣服脱下来,招呼我们走了。

出了店门,母亲便说:“那个小姑娘热情过度,都让人觉得假了。做生意对待顾客应该热情,但像她那样,给人的感觉不实在。”说完,母亲对妹妹说:“你开店也是一样,对顾客得热情,但不能太过,像演的一样。”妹妹赶忙应允。

母亲这个人在生活中特别讲究分寸感。她跟邻居们交往,也会刻意保持距离、掌握分寸,做到亲密有间。邻居婶子是个大大咧咧的人,她刚嫁过来的时候,跟母亲混熟了,就觉得应该不分彼此。有一次,我家没人,她从自家房顶一脚迈到我家房顶,再顺着我家梯子到了院子里,从我家菜园里拔了几棵葱回家炒菜。事后她倒是把这件事原原本本告诉了母亲,她觉得这样做是两家亲近的表现。母亲当面没说什么,却开始刻意疏远她,好几天都不去她家。婶子察觉到母亲的意思,后来再也不“越界”了,俩人反而这么多年下来相处和谐。母亲对我们说:“人跟人不能太近,得有分寸,不然容易生事端。”

我参加工作那年,不懂得怎么跟领导相处。听了母亲“跟领导相处,最应该有分寸感”的话之后,便在工作日常注意与领导相处的分寸。事实证明,这一点让我在工作中很受益,不仅没有同事的议论,领导对我也很尊重。

前几年,我让母亲来帮我带孩子。母亲跟我们一起生活,但从不过分参与我们的生活。她很有边界感,我和老公谈事的时候,她便带着孩子出去玩。她自己用的餐具、衣物等,都不跟我们在一起掺和。我家的一些事,她也从不过问。久而久之,家里人不仅没有互生嫌隙,反而氛围轻松、相处融洽。

这几年我的孩子上学了,我让母亲留下来在城里生活,把父亲也接来。可母亲坚决拒绝,她说:“老人不能过分依赖儿女,得有分寸感。”母亲回老家后,老两口过着有规律的生活,我们也时不时去看他们,一家人其乐融融。

生活中的分寸感是一种艺术,不好把握。不过母亲总是能拿捏好其中的分寸感,这种生活智慧,让我们大家的生活过得非常舒适。如今妹妹和我都得到了母亲的真传,把小日子过得风生水起。母亲的分寸感让我们受益终生。

马亚伟

长寿素质  
可以练出来

机体摄取氧气的的能力可反映心肺功能的强弱,肌肉耐力是一个人抵抗疲劳的关键……在一定程度上,这些硬指标堪称一个人的“长寿素质”。北京体育大学运动医学系教授陆一帆说,在不同人生阶段,这类素质指标可以练出来。

## 50至60岁:手握小球估衰老

人到50岁后,机体迎来“多事之秋”,代谢水平下降,肌肉量减少,尤其是握力下降。研究显示,握力较低人群的不良心血管事件发生风险明显增加。

如果没有握力计,可手握一个有弹性的小球,手指发力把球捏到严重变形,待小球还原后算1次,左右手均能连续进行20次才算合格。自测握力的同时也是一

次锻炼。

## 70岁:干扰试验评估认知

70岁后,机体逐渐进入不稳状态,神经元数量进一步减少,血流速度减慢,如果叠加缺乏锻炼、营养不良、社交减少等因素,老年人认知功能会严重衰退。

评估认知功能的强弱,可先记3个词语,比如皮球、国旗、树木,然后要求他们画一个完整表盘,数字,并画出指定时间的时针、分针位置,完成这项干扰测试后,让其复述此前的3个词语。如果无法完全复述,代表认知功能衰退。

在这一阶段,可通过简单的娱乐项目训练认知,比如数独、填字游戏、象棋等。

据健康网

## 借鉴台

## “低期望值”是中老年再婚的幸福密码

56岁的秀容和60岁的老张是山东青岛的一对再婚夫妇。秀容是离异后再婚,老张是丧偶后再婚。两人至今已走过了10年的婚姻。回顾这10年的生活,秀容坦言不容易,但也不后悔,两个人过总比一个人过强。

秀容与前夫离异是因为前夫有了外遇,她眼里容不得沙子。女儿刚上初中那年,秀容带着女儿离开了家,自己租房住。老张是由于前妻出了车祸,留下一个高中刚毕业的儿子。就这样,秀容带着女儿,老张带着儿子,4个人重新组建了家庭。由于双方子女都不小了,对父母再婚都能理解。尤其是老张的儿子,参加工作后,很快自己搬出去住了,这让秀容母女在老张家的一套三居室里住得还算舒坦。再后来女儿高中住校了,家里就只剩下秀容与老张两人。

“最难的还是经济上的分担。中年人

重组家庭,不谈经济是不可能的。他挣得多,但如果舍不得给我们花,也不行。”秀容坦言,老张经济条件好,同时也舍得给她花钱,尤其是女儿后来上大学时,老张一次性出资10万元,这让她十分感动,也非常知足。于是在家务劳动中,秀容就多分担一些。“婚姻里,总是要懂得付出。你付出了,对方是能感觉得到的。无论是经济上的付出,还是具体家务劳动的付出。绝不能‘坐享其成’。谁都不是傻子。”

除了在大事上老张会“挺身而出”给孩子经济上的支持,在小事上,两人有一个约定俗成的协议,即老张每月拿出2600元作为家里的基本开销,包括吃的喝的、水电气等,不够的话,秀容再添补一些。对这样的经济安排,秀容完全接受。在她的精心操持下,家里每月的花费一般都不会超过

3000元。偶尔孩子们回家来吃饭,她会稍微添补点。“我自己有4000多元退休金,主要给女儿攒着,将来结婚用。和老张一起生活,感情上有依靠,经济上多少也能得到支持,我还求什么呢?”秀容对当下的生活十分珍惜。

若说对这段婚姻有什么不满意的地方,秀容想了想说,“没有什么不满意,就是老张脾气急,容易上火。不过多沟通就没事。谁家的锅底也有灰!”因为珍惜和感恩,秀容对老张几乎没有“不满意之处”。这与她的“低期望值”有关。秀容对婚姻的“低期望值”表现在,她从未指望孩子上大学费用要靠老张资助,但事实上老张资助了;她从未想过家里的开销都让老张一个人拿,但事实上老张拿了大部分;她只是希望能和老张一心一意过日子,便踏实肯

干、任劳任怨地操持家,事实上老张也被她的真诚所感动,两人收获了实实在在的感情。“我46岁和老张结婚,能走到今天非常不容易。我身边大多数中年离异或丧偶的都还单着呢。”

秀容与老张以朋友般的尊重为基石,共同分担家务,乐于为彼此付出,他们的再婚生活取得了1+1>2的实际效果。在携手共度的岁月里,他们相互扶持,精神上彼此依靠,成为了相互晚年的坚强后盾。两个孩子也从青少年走向中青年,对继父继母接受、尊重,这为两人的再婚生活扫清了障碍,更为他们的生活增添了温馨与和谐。这样的再婚生活充满了理解与包容,彰显了感情的美好与力量,使他们能够共同享受悠长岁月中的每一份温馨与陪伴。

据《老年生活报》