



□ 陈绍谟

在老龄化日趋严重的今天,我国的老年人越来越多地选择了“候鸟生活”。南下越冬、北上避暑,早已成为老年人的一种养老方式,不足为奇。

去年12月,我和妻子南下广西北海避寒越冬,居住在面临大海的高层观景房里,在阳台上放眼北部湾,一望无际,海天一线。我们心旷神怡,充分享受到南方的温暖:漫步在银色的沙滩,晒太阳,吹海风,瞧云彩;观看日出,冉冉升起;欣赏日落,彩霞璀璨。我们夫妻俩和上海的二姐夫妇以及西安的三姐夫妇,聚首一堂,说不完的往事,道不尽的亲情,极其温馨,时间仿佛倒退了几十年。

三姐夫妇比我们早到了一个星期,把北海的风土人情,旅游景点了解得一清二楚,极好地安排了我们的行程:跨过中越边境,乘船游览了风景如画的下龙湾,品尝越南菜;在越南首都河内,瞻仰胡志明的遗容,缅怀这位越南人民的伟大领袖,“中国人民的同志和朋友”。

我们穿越了灵气飘逸的通天大峡谷,石井之下豁然开朗,别有洞天;高达188米的亚洲单级落差最大瀑布,极为壮观震撼;在明仕村欣赏山清水秀的田园风光,世外桃源的美景,如同20元人民币和80分特种纪念邮票的取景画面。

在广西北海,我们逛了具有数百年历史的老街,老街长达数公里,布满价廉物美的越南特产:橡胶拖(凉)鞋、糕点、坚果、实木工艺品……反而比在越南购买还要便宜许多;在船码头,渔民刚刚打捞上来的虾、带鱼、黄鱼,不仅新鲜,而且便宜;逛夜市,买海鲜,淘到收摊货,特别划算,如果拿到店里加工,价格不菲,10到15元一份,那也就和上海、北海的夜排档价格差不多了。我们带回公寓自己加工料

□ 朱扬清

清晨,我走进家门口的周浦颀阳休闲公园打太极拳。一套拳打下来,全身微微发热,掌心及指间出现发麻鼓胀之感,一股暖和之气在丹田流动,并扩散至全身的细枝末节。接着,我马不停蹄地打了第二套拳,进而筋骨舒展,血流加速,额头冒汗,有一种无法言喻的愉悦!

50年前,我不幸身患大病,来势汹汹,一下子把我打得趴下了。经治疗休养8个余月,虽治愈了,但留下了胸闷、气急、乏力的后遗症,一副“偎灶猫”的样子。有一天,我看到人民日报上关于打太极拳增进健康的报道,就开始拜师学打太极拳。连学带打,操练了短短10天,居然胃口开了,吃饭香了,觉也睡得甜了,精神也好了,真有点“立竿见影”的效果。我尝到了打太极拳的甜头,从此

太极拳让我告别『偎灶猫』

爱上了太极拳。随着时间的推移,太极拳的健身效果更是显现出来,我的疾病后遗症慢慢地消失了,这进一步激励我乐此不疲地天天打拳。50年来,无论春夏秋冬,无论风霜雨雪,每天早上,我都要打上一个小时的太极拳,享受着早锻炼的乐趣,实践着生命在于运动的至理名言。如今,我年逾古稀,身板硬朗,精神矍铄,思路清晰。从“半条命”到健康老人,这不能不说有太极拳的功劳。

退休后,我增加了“快走、哼歌”的锻炼内容。打完太极拳后再花半个小时,迈开大步,使劲摆动双臂,以一秒钟两步的速度向前行走。同时,随着脚步,还哼唱歌曲,通过发声运气,吐故纳新,提升快走的功效。边走边唱,越发感到有朝气和活力,仿佛又回到了二三十年前,浑身充满活力,充满朝气。

我的“候鸟生活”

理,大饱口福。

两个姐姐分别讲述了她们分先后到过的大江南北,充分享受“候鸟生活”的乐趣。二姐夫喜欢购买各地蔬菜,自己烹饪,既能尝鲜,又对胃口,而且节省钞票;三姐夫妇因为体弱多病,企盼安逸,所住的养老公寓,包吃包住,费用不大,轻松省力。我亲眼目睹了这两种养老方式,觉得老年人完全可以根据自己的身体状况、经济条件,选择其中的一种,异地养老。

通过这一次广西北海之行,我确实感到“候鸟生活”非常适合我们老年人。在适宜身体健康的气候中生活,可以预防许许多多的疾病复发或加重。

上海的夏天非常炎热,在夏季,人体的消耗特别大,需要注意防暑降温,但是还是有不少身边的老年人,大热天舍不得开空调,导致中暑或者生病的人不在少数。而在寒冷的冬季,大多数老年人又尽量避免户外活动,宅在室内,很少晒太阳,得不到足够紫外线的照射,无法呼吸到充足的新鲜空气,也很容易得病,或旧病复发。

有许多医学专家赞同“候鸟生活”,认

为有利于老年人的身心健康,不会有什么“反季节生活导致的疾病”。倒是一年四季开空调,度过不同的季节,反而容易生病。因为那样会使人变成“温室里的花朵”,经不起天气和温度的变化,人的体质变得虚弱,缺乏抵抗力和免疫力。

总而言之,“候鸟生活”确实能够在气候方面扬长避短,有利于老年人的身心健康。我们自己也打算在有生之年,多跑几个旅游胜地,在那里避暑或越冬,惬意惬意,痛痛快快地当“候鸟”,不同季节,异地养生,安度晚年。

另外,老年人异地养老,有许多政策可以享受。例如就医看病,只要在去外地之前,到社区事务服务中心把医保关系转到所要去的地方,那么就可以在当地看病就医,所有费用都可以回来报销(如果不转医疗保险关系,只有急症和住院所发生的费用,才能回沪报销),免去异地看病就医的后顾之忧。同时,我们也看到,许多适合“候鸟生活”的二三线城市,现在的医疗条件也很好,有许多医院可以选择,只要自己外出前,做好充分的准备,如多配一些常用药,随身带着,就可以放心地去当“候鸟”。



幸福时光

TP图



养花种菜 诗意过

□ 牛润科

春风送暖,千枝泛俏。这个万物复苏的季节,我家阳台里养的那盆君子兰,又在我种的绿菜丛中开放了。当我在朋友圈里晒出时,造访者是络绎不绝。他们有的拍照,有的赞美,更多的是取经。我就欣然地向这些老“花痴”们介绍起来——

“在退休之后,我就把我家的阳台创作成了一幅画。你们看,我四周种的都是水灵的纯天然绿菜,中间养的是花儿,真可谓是一年四季花在绿中艳啊!”

我继续说:“我和老伴儿每天起床后的乐事,就是先赏花,后摘菜,然后悠闲地往舒适的椅子上一靠,让阳光融入书香里的字里行间,开始和我们一起阅读。你们说我们老夫妻俩能不开心健康

吗?”听得大家跃跃欲试,就要回家诗情画意去了。

“咱不急,还得听听我养君子兰的经验呀,否则你们如何诗情画意呢?”我笑着提醒他们。“这君子兰呀,特别喜欢在由50%的腐殖质、15%的粗砂土、20%的木炭瓦砾和15%的熟肥组成的土壤中栽培。要每年换土一次,适合在春秋两季进行。换土的时候要剪掉烂根,然后用土将根部进行填实,否则水分和营养很难到达根部。夏天养君子兰,要在15摄氏度-25摄氏度之间;冬天则需要考虑如何让它温暖安全地过冬。还有,这君子兰是肉质根,耐旱能力强,不宜浇水过多,施肥要适量,主要使用饼肥、骨粉、鱼粉等。”

有人怕忘记了,还认真地记在了手机里,搞得我像是在授课一般,自信满满。

□ 赵全国

春天到了,家中的黄小猫又不安分起来。

每天晚上,她总是坐在窗台等候她心中的白猫王子,并不时地发出焦躁的“哇哇”声,一改平日优雅娇柔的“喵呜”声。家住底楼,窗外就是小区绿地,我很怕她跳出窗去,蹿入绿地去觅佳偶,于是把窗户关得紧紧的。我并不是反对猫咪们的爱情,我一是怕生下小猫来不好处理;二是怕她早已徐娘半老,生小猫越来越艰难了,甚至会危及性命。她前任的前任是一只漂亮的玳瑁猫,就是因为高龄产崽,难产而死的。可她把我的一番好心当成了驴肝肺,根本不领情。看她愤怒的样子,能看出对我这个不通猫情的主人一定恨得牙痒痒的。

那夜突然听见窗外有一个声音在应和她的叫声。起床朝窗外一张望,不得了!竟然是一匹雄健的大猫扒着玻璃立在窗台外面。屋里的黄小猫显得更焦躁不安,拼命地挠着窗户想出去,甚至爬上了上面的悬窗。我赶紧将她一把扯下,又一个巴掌扇上去。她顿时目露凶光,并发出呜呜的悲鸣。我打开窗,用扫帚柄恶狠狠地驱赶窗外的坏小子。他惊慌地跳下窗台,仓皇逃遁。

正想安心睡觉,不料没过几分钟这两个家伙又隔着一层玻璃继续上演绝对令人不敢恭维的男女声对唱,声音难听得直逼夜狼嚎。复又起身制止,只是暂时平息。如是再三,闹得我难以入眠,心情糟糕到了极点。

左右睡不着觉,不免胡思乱想起来。忽然想起了《罗密欧与朱丽叶》中的《阳台情话》,那对恋人在阳台幽会的缱绻情景就出现在眼前:

那晚罗密欧潜入仇家的花园,来到朱丽叶闺房的阳台上,寻找他的最爱。朱丽叶明知她所爱慕的英俊王子是仇家的儿子,却不顾家族世仇,芳心燃起了熊熊爱火。她来到阳台上,对着夜空吐诉衷情。这对璧人一上一下,一问一答,海誓山盟,私定终身,度过了一个甜蜜的月夜。

我想:在平等、博爱的上帝眼里,这对叫春的猫咪跟热恋中的罗密欧与朱丽叶没什么本质的不同吧?猫咪也是有感情的生灵,假如它们识字,又会编剧本,说不定也会编出猫版的“阳台情话”来呢!我家的黄小猫就是朱丽叶,窗外的那位就是罗密欧。我对它们的热恋如此地反感,是不是应该检讨自己目光过于狭隘、有违自然法则了呢?即使担忧黄小猫再次生育而坚持不让她外出,至少可以对它们的行为持理解、宽容的态度,而不该粗暴责罚的。

想到此,烦躁的心逐渐归于平静,那一阵阵的猫叫声虽仍不悦耳,却也不觉得特别刺耳了。

猫版『阳台情话』