



年高有德,更得人敬

□本报记者 马潇潇 实习生 张如尘

8月2日傍晚,在西安一辆公交车上,一位老太太嫌孕妇在下车时才给她让座,大骂孕妇让自己站了好几站……视频在网络上传,引发热议。网友纷纷指责老太太倚老卖老,不体贴他人。

不久前,四川成都一段“老人公交上要求小男孩让座”的视频热传。视频中老人为了让一名六七岁模样的小男孩从“爱心专座”上起身,竟多次往小男孩身上坐,并骂骂咧咧威胁小男孩……乘客虽然纷纷谴责,但老人还是强势挤走了小男孩,坐在了专座上。

据报道,近日在青岛某广场,有舞蹈学校的小朋友在广场上练舞时,遭到一群老人的围赶,老人指责小朋友们占用他们跳舞的地方,非要孩子们去别的地方,甚至把小朋友骂哭……有媒体以《广场舞大妈“抢地盘”骂哭小朋友,为老不尊》为题,加以评论。

说实话,这几年关于老年人的诸如“抢座位”“跳广场舞扰民”“公共场合喧哗、插队”等负面新闻不断。此类新闻一出,总会引来各类视角的评论。虽然说凡事不能一概而论,更不能以偏概全,但老年人的“文明礼仪”教养也是一个社会行为规范的缩影,因此,老年人讲文明有礼貌不



(资料图片)

是个人之事,社会文明发展需要老年人讲文明有礼貌,即使垂垂老矣,也不能破坏社会公序良俗。

老人,是一个特殊的社会群体,在我们中华民族的传统文化里,推崇尊老敬老爱老美德。当然,在传统文化里,也推崇“仁者寿”——“大德必得其寿”,强调的就是修养、道德与寿夭的关系。

客观上说,低素质老人仅是个例,大多数老人还是有长者风范的。对老人,我们还是要秉承尊老敬老爱老之美德。只是话又说回来,老年人是弱势群体,那孕妇、儿童也是弱势群体,还有疲于奔命、累得憔悴不堪的年轻人,他们也需

要关爱。老年人跳广场舞锻炼身体,但不能扰民;广场是公共资源,您可以来跳广场舞,小朋友也可以来玩,您不能说您来得早,这块地儿就归您使用……这不是苛责老年人!谦和礼让,善待晚辈,老人独有的身份兼有足够的修养,才能赢得他人尊重。

在一个老龄化社会,老年人要从尊重别人开始,进而赢得他人的尊重与爱戴。年高德劭,齿德俱尊!自古,在尊老传统文化里,都是推崇尊重有德行的老人。明事理、辨是非,有经验、有智慧,仁慈宽容、淡泊勤俭,这样的老人家年高有德,必然会赢得他人尊重。

是的,关爱老人是我们中华民族的传统美德,但凡有良好认知的人,都会主动关爱老人。但坦率地说,凡事要讲理,我们不能因为“您是老人,您就可以为所欲为”,特别是公共场合,老人若胡搅蛮缠、不分是非曲直强行索取“关爱”,只会让尊严扫地。因此,希望老年朋友不要轻易用“我是老年人”来要挟他人。

“修己以敬。”法国著名作家司汤达说:“老来受尊敬,是人类精神最美好的特权。”真正睿智的老人,以他们历经世事沧桑的阅历,都必有发自内心的觉醒:德行天下——年高有德,才得人敬! ⑩1

养老慢游渐成时尚

“世界这么大,我想去看看”。当许多年轻人还在为没时间来一场“说走就走的旅行”而懊恼不已的时候,一群时髦的爷爷奶奶们却早已过上“养老慢游”世界的斑斓生活了。

“养老慢游”是个新概念,大体就是旅居养老的意思。这是针对老年人开发的慢节奏旅游模式,即是一种旅游+养老模式,是“候鸟式养老”和“度假式养老”的融合体。

这种“养老慢游”与普通的老年人旅游走马观花、行色匆匆不同,选择这种方式游的老人会在不同的季节在一个地方住上十天半个月,或更长时间,慢游细品,一边旅游,一边养老。

随着新的养老观念的形成,老年人的思想观念也发生了改变。身体健康的老年人不再满足于居家养老,也不再选择单纯的居家养老。融合度假、休闲、养生、观光等旅游为一体的“养老慢游”新型养老模式成为一种趋势。⑩2 (王培元)

久坐懒动后果可怕

著名医学杂志《柳叶刀》的统计数字显示,全世界一年估计至少有530万人死于不运动,这个数字甚至超过了死于吸烟的人数(500万)。

专家指出,不运动是大部分慢性最危险的因子之一,仅仅排在高血压、烟酒和高血脂之后。

“久坐”是很多老年人一天的习惯性问题,有些人由于缺乏运动导致许多健康问题。研究表明,久坐的生活方式是造成死亡、疾病和失能的主要潜在原因。

为防病治病,医生都会向患者开出“运动处方”。那么,运动处方如何在保证安全的前提下,又能坚持有效、科学的运动强度呢?专家表示,65岁以上的健康老年人每周完成至少150分钟中等强度有氧身体活动,或每周至少75分钟高强度有氧身体活动,或中等和高强度两种活动相当量的组合。活动能力较差的老年人每周至少应有3天进行增强平衡能力和预防跌倒的活动。⑩2 (黄君)

退休后,过自己的快乐生活

□本报记者 马潇潇

退休前,像陀螺一样不停地转,想停下来都身不由己。退休后,突然停下来的生活却又不让不少人心里空落落的,容易被失落、孤独、焦虑等不良情绪困扰。其实,退休是另一种生活形式的开始:时间可以自由支配,可以充分体验生活中美好的事物。可以说,退休后的生活,有N种选择呢!



防病抗老,培养兴趣爱好

68岁的勾国伟是添加记者微信最早的老人,他平常总是在朋友圈分享老年健康知识。他说,退休后,一定要关注自己的身体健康。“身体健康了,自己才可以愉快地生活,学一些防病抗老的保健知识,做到无病早防,有

病早治,心中有数。”勾国伟健谈,说话逻辑性极强。

“努力为自己的退休生活增添一些乐趣。不要因为年龄大了就放弃学习新知识,而是尽力培养自己的兴趣爱好,跟社会接轨,让退休生活更充实。”勾国伟老人

说,他退休后学摄影,连续三年在春夏秋冬各选一种花卉或植物拍摄,观察花木植物的生长。他说,拍花卉或植物,比较适合老年人,危险性小。他特别强调地对记者说,老年人退休玩乐,一定要考虑安全因素!

知足常乐,走出家门与人交流

家住帆帆小区的董阿姨58岁。她退休后,调整心态,以知足常乐自勉。她说,幸福靠自己创造,快乐要千方百计去寻找,只要做愉快的事,自己

找乐趣,就能天天过得开心!董阿姨女儿远嫁广州,一年除了去看女儿,她大多数时间常住南阳。董阿姨说,退休后,有了更多的时间参与社会活动,

走出家门与人交流,退休是另一种生活的开始,只有开辟新的生活领域和人际关系,才能排解老年生活中的孤独寂寞,让自己过得开心快乐。

寻找快乐,做自己喜欢做的事

吴仲林老人说,退休后,首先要寻找快乐,做自己喜欢做的事。82岁的吴仲林老人是上世纪60年代的大学生,退休后上老年大学,先学国画后学书法,一学就是20年。他说,学习国画、书法,对他来说是修身养性、陶

冶情操的好方法。在65岁以前,他天天上午做操两小时,65岁以后坚持每天散步两小时左右……他总结说,通过学习书画保持心态平衡,通过适量运动强健体魄,通过合理膳食驱除病痛,通过良好睡眠振奋精神!

前天上午,吴仲林老人特意来到报社。记者感慨他精神好,老人家幽默风趣地说:“身体好,才有‘资本’寻找快乐!比如,今天我说来报社,就能自己来,我的生活我做主!老年有自理能力,就能有尊严地生活!”⑩1



本版联系方式
信箱:hnnnywb@yeah.net
电话:15036267019