



旅游加健身

刘树军
四川省彭山县观音镇
观音村13组 农民

我的家乡彭山县是首批3个“中国长寿之乡”之一，目前健在的百岁老人有47位，百岁老人万人比是全国的17倍多，全县人均寿命76.7岁。

我发现，百岁老人们之所以能够健康长寿，这与他们加强运动、开心生活等生活习惯分不开。

为了健康长寿，今年57岁的我，根据百岁老人们的经验，认真为自己设计了一个养老生活模式：

多年来，我一直想到外面走走，去看看外面广阔的世界。这些年，我们农民的生活水平有了很大提高，我家五口人年均纯收入已超过了2万元，可这在我们村里只是普通水平。收入提高了，实现外出旅游的梦想就能实现了。我打算从今年开始，每年组织家人外出远游一次、近游一次。争取在80岁以前，把祖

国的国家级风景名胜区全部游上一遍，并在每年的夏季，组织家人到峨眉山或九寨沟等省内100公里之内的风景名胜区度假消暑一次，拓宽视野，丰富知识。

坚持锻炼是我老年生活的重要内容。近年来，村为大家添置了越来越多的健身器材，受到了村民们的欢迎，健身的地方，也成为村民们聊天的场所。我打算每天坚持晨跑，并利用这些器材锻炼身体，多跟村民们一起聊天、聚会。我还要从事一些力所能及的事情，在家门口的自留地里，建一个面积为0.3亩至0.5亩的花园，种上杜鹃花、茶花、桂花等矮小花木，再种上些柿子、橘子等果木，既锻炼身体，又能陶冶性情。

本报记者 王明峰采访整理



无忧三对策

郭爱
宁夏银川市西夏区兴泾镇
回民二小 校长

我今年42岁，离退休还早，但是心里也有自己的“宏伟蓝图”，希望自己的退休生活不仅仅是快乐的，更是充实的。

我有两个孩子，一个16岁，一个14岁，农村话叫“养儿防老”，但是我并不希望将来成为孩子们的负担。我现在工资是3200元，而退休教师的工资是每个月3300元左右，算了算，只要物价不飞涨，这笔钱该衣食无忧，现在最大的希望就是身体健康。我希望未来的养老生活能有3个无忧：衣食无忧，住房无忧，看病无忧。只要这3点能达到，我就能过一个快乐的晚年。

生在农村，长在农村，我爱这片黄土地，也亲眼见到农村教育落后拖发展后腿的现实。退休后，希望能以我之所学回馈农村，为那里的孩子、妇女和老人提供公益教育。

目前我的想法是，退休后工资积蓄的1/3拿出来，开办农村公益学校，吸引社会捐赠，让农村人也能得到更好的教育。也是发挥发挥我的余热吧。

另一个计划，就是带着家人去旅游。生在世上一回，就该把世界好好走遍。我现在工作太忙，时间不允许，资金也不允许，这几十年来没走过几个城市。退休后，我考虑把退休金分成3份，其中一份拿出来，每年去几个城市旅游，国内肯定都要走到，有机会也争取能出国，到外面的世界走走看看。

老年的生活不应该是蜡炬成灰，而应该是夕阳正红。现在中国的老龄人口日渐增多，我觉得我的计划甚至可以吸引更多的同龄朋友参与，大家一起享受美好的退休养老生活。

本报记者 朱磊采访整理



还得靠积蓄

张华勇 北京某公司 快递员

从河北来北京送快递两年了。干我们这行的，多是二五六岁的小伙子，年纪最大的也不过45岁左右，正是年富力强的时候。养老，还真没怎么认真想过。我觉得这事儿离我还挺远的，不用着急规划，以后的事儿谁能说得清呢？当务之急是努力干活多挣点钱，给正在老家上小学的孩子创造更好的条件。

不过，每天派件时看到北京的老太太们悠闲地下棋、打太极、锻炼身体，心里还是挺羡慕的。要是我老的时候农村老家也有了这些公共设施资源就好了。因为我老了肯定是回老家的，北京一来交通不便、住不习惯，二来朋友不多难免无聊。目前打算老了以后回老家种种地、到处溜达溜达，找老朋友玩儿。经济条件不错的话，还想出去旅旅游。现

在我每月挣的钱，除了给老婆孩子和爸妈寄生活费、自己平时花点外，大部分都存起来了。老了以后可就指着这些积蓄呢。现在的孩子都是独生子女，将来负担那么重，怎么忍心全伸手向孩子要。

等我和老婆老了，一个月也就能花个2000多元钱吧，到时候孩子给一半，自己出一半。如果政府能再发点养老金之类的就更不错了。像我爸妈现在在老家，每月都能领到几百元养老金，还能帮我减轻些负担呢。

我心里隐隐有个担忧，万一老了之后的钱没现在值钱了，那我现在背井离乡辛苦攒下的积蓄就大大缩水了！要真出现这种情况怎么办？我想不出什么好对策。所以只能寄希望于政府把国家经济管理好，不让这种事情发生。

西 西文/图

我的晚年「养老梦」

新闻回放

“2013年，我国老年人口数量将突破2亿大关，达到2.02亿，占全国总人口的14.8%。”近日，全国老龄委办公室副主任朱勇介绍说，上世纪50年代“婴儿潮”时的出生人口，现在正在形成第一个老年人口增长高峰。“跑步前进”的人口老龄化，正使我国遭遇劳动力人口逐渐减少、“空巢老人”现象突出、高龄化趋势明显等问题。面对未来的养老问题，普通百姓恐怕需要未雨绸缪，提前规划，以免到时应对起来手忙脚乱，影响生活的质量。



马薪蕊

另一种幸福回归

每天清晨出门上班，我都会路过一个街心公园，这里好不热闹：一群年过花甲的老年人相聚在此，练太极、做广播体操、下象棋；有的三三两两凑在一起切磋地书技艺；有的边遛着鸟边比着谁踢腿踢得高；还有的戏迷票友们聚在一旁吊嗓子，更会有高龄老者满头银发神似仙舞剑，真可谓是八仙过海各显神通。再往不远处望去，几个满面春风的老妇人推着婴儿车，带着他们的孙子、孙女们来沐浴清晨的空气与阳光。

比起匆匆上班的我们，这些退休的老人们也许正享受着一种心灵的释放。以前他们曾经为生存、为提高生活质量而拼命地工作，现如今生活的重点已经转移，是为了今后10年、20年或更长时间的健康快乐地生活而努力。

退休生活是人一生中最本色的阶段，没有政治企图，没有势力压迫，没有功名拖累，没有金钱诱惑，他们做着最想做的事情，是人生情感的一次返璞归真。

一年前，全家人给我的老爸过了60岁生日，这意味着他也退休了，离开了他工作近40年的岗位。如今的老爸，生活丰富多彩，年轻时就是超级摄影发烧友的他，每天睡到自然醒，然后背起照相机，和从前难得见面的发小、老同学一起出游拍照。原本对电脑网络一窍不通的他们还学会了用电脑修照片，用手机发微博、微信，随拍随传，和大家分享，发现美并享受美，用他们的话说，叫做“分享快乐”。

更可贵的，是每次近郊出游，老爸他们放弃开车，选择低碳的自行车作为旅行工具，不仅锻炼身体，还结交了不同年龄的新朋友，更为环境保护做了贡献。坚持骑车的效果很明显，今年老爸体检的各项指标明显好于以前。他一直认为，退休之后的生活是他又一次幸福生活的开始，是另一种精神世界的回归。退休前忙于工作很少做家务的老爸，一到周末就亲自掌勺，为我和妈妈做大餐。原来老爸最近一直在跟电视节目学做饭，难怪厨艺大有长进。

退休是一种回归自然并远离纷争的美好开始。它最大好处就是：从此以后，你真正属于你自己了！不用听命于他人摆布；不用受制于权力调配，所以很多时候甚至应该庆幸，终于活到了退休年龄！能看到自己满头白发也是一种幸福，应该让自己的身体和心理都得到彻底放松，享受慢生活。

假如有一天我退休了，一定要好好弥补一下自己在年轻时由于忙碌工作而产生的损失，因为到那时候我会拥有大把的时间去完成很多未实现的心愿。比如周游世界；比如活到老学到老，尽可能充实自己；比如培养一项新的好爱，等等。希冀以此来陶冶情操，净化心灵，获得更高境界的“老有所乐”。

随儿过日子

王学祥
湖北三鑫金铜股份有限公司
退休工人



我今年59岁，退休4年来，没回老家颐养天年，也没像周围的老人一样打牌钓鱼，而是应聘干起了我的老本行——设备维修。

说句实在话，在矿“山”干了三四十年维修工，退休之后我也想好好歇一歇，回到湖北鄂州老家，把旧房子装修装修，后半生就在乡下过，种种菜、栽栽花、养养鱼，好好地享受田园风光。可事与愿违。5年前，儿子结婚后生下了残疾的孙女。孙女两岁至今一直不能说话，且身材矮小。后来我和儿子、儿媳一起把孙女带到武汉、北京等医院检查，最终确诊孙女得了胎生性贫血。为了给孙女治病，我和儿子几乎花光了积蓄，这才不得已放弃回老家养老的打算，重返维修岗位，因为靠自己的1700多元养老金根本不够

家庭开支、还住房贷款和孙女治病。

现在，我只想趁自己的身体硬朗，还能做得动，多赚些钱，给孙女治病。等孙女的病治好之后，我就不愿再下井干活，按照儿子、儿媳的意愿，留在大冶市和他们一起过。由于老伴因病去世得早，儿子、儿媳怕我一个人在老家孤单，希望我留在他们身边。想到他们对我很孝顺，儿子和儿媳之间关系又很融洽，我很欣慰。另外，儿子、儿媳工作很忙，孙女要治病，需要人照顾，倘若今后孙女病治好之后还要到特殊学校上学，也需要我接送。所以，我也想好了，养老不是我能设计得了的。其实，不管在哪里养老，只要家人愿意我跟他们在一起，只要家人团结、和谐、幸福，我就心满意足了。

曹正方文/图

调整好心态

范明江 云南水富县 公务员



中国人常说“养儿防老”，但是我们这一代人的养老还是要靠自己。基本上现在的家庭都是独生子女，等我们退休了，孩子还处于打拼事业的黄金时期，很难有时间陪在父母身边。只要子女有出息，让我们省心就是最大的孝顺了。

像我这样的公务员，退休金不算少，又有养老金，而且还享受公费医疗，退休以后的日子应该会过得不错。但是，我们都兢兢业业地工作大半辈子，甚至连休息时间都搭进去了，放弃了自己的个人兴趣爱好。退休后，繁忙突然终止，人就会一下子愣在那里不知所措。所以，我觉得我退休以后最重要的就是要调整好自己的心态，不为儿女的利益所左右，以自己的快乐和健康作为出发点来安排生活。

孩子都在大城市，离得远，我退休以后应该不会和孩子一起住，但是养老院之类的地方有些基础设施还

不太完善，自己住进去也感觉孤单。还不如和年轻时候的好朋友买一套社区条件好的房子，大家一起组织出游一起娱乐，再请个保姆照料我们的日常生活。条件好的社区有专门的养老义工团队，除了上门开展生活料理服务，还会开展一些关于医疗咨询服务、心理咨询服务、书画辅导等活动，这样我也不会觉得无聊，也不用担心自己突发心脑血管疾病的时候没有人发现自己。

现在我长期坐办公室，没时间锻炼，一些兴趣爱好也荒废了。等我退休了，要经常做一些有氧运动，锻炼心肺功能。我以前总想学书法，苦于工作忙没时间，家里的鸡血砚都不知道放了几年。退休以后要好好练习一下书法，修身养性。

记得有人说过，看透，放下，自在，随缘，拥有一颗平常心。调整好心态，做好自己的退休规划，养老也能养得有滋有味。

蔡茜茜整理



养老不靠儿

金柳玲 北京爱慕内衣有限公司职员



不过为，周末也时常加班开会。虽然忙碌的工作换来的收入还可以，物质生活完全有保障，但总感觉时间不够用。有时候我也会想象自己老年的生活：跟父母一样听一些健康讲座，研究养生食谱；三五个月就跟老伴一起出去“夕阳红”旅游一回；跟老朋友们喝茶聊聊天，为享受老年生活打好物质基础。另外，在父母的熏陶下，我一直很注意爱护自己和家人的身体健康，这样老了以后才能有劲儿享受。

在我的观念里，像我们这样的白领，养老基本不需要依靠自己的孩子，有公司为我们上的养老保险，有退休前为自己存下的积蓄，退休后还可以做一

些投资。我也不排斥在晚年进入养老院，养老院对于年纪特别大又需要专业护理的老人来说还是很重要的，就像老年人的幼儿园一样，毕竟是专业又安全的地方，可以让人放心。唯一的要求是要离家近，方便每天探望，避免孤独感。对我们来说，孩子是一种精神上的慰藉，而不是物质的来源。

有时候我也会怀疑我们这样的工作狂一开始有可能习惯不了老年生活的悠闲，所以如果退休之后依旧有能力，同时也被公司认可的话，我也做好了被返聘为顾问的准备，一边践行享福计划，一边继续发挥能量，充实、安逸两不误。

陆秋伊整理

