

老年人如何规划“时间该去哪儿”

□洛报融媒记者 贾臻 通讯员 赵喆

有啥说啥



赵超构新闻奖优秀专栏

- 时间:11月8日
- 地点:西工区洛北街道香榭里·阳光社区党群服务中心
- 主持人:金丽娜 香榭里·阳光社区监委会委员
- 开场白:近日,国家统计局发布第三次全

国时间利用调查公报,展示了大多数人对时间的安排。报告显示,个人自由支配活动领域的参与者每日平均时间为3小时30分钟,其中6至17周岁居民2小时19分钟,18至59周岁居民3小时8分钟,60周岁及以上居民5小时22分钟。拥有更多可自由支配时间的老年人,应该如何规划自己的“时间该去哪儿”?又折射出怎样的人生态度与追求?今天,我们来聊聊人生暮年的“时间故事”。

嘉宾出场

傅孟周:香榭里·阳光社区居民,86岁
观点:要有自己的想法,有不服老的劲儿

老年人要成为自己生活的“主人”。我酷爱写字,每天钢笔、毛笔不离手,上午、下午都要练习,十几年如一日。只要有得意的书法作品,我就会送给亲友做纪念。

如今,我迷上了摄影。虽然我已86岁高龄,可我思维清晰、耳聪目明。最近,我还购置了无人机,天气好的时候,我就把它放出去放飞,然后把拍的视频剪辑后发在微信朋友圈,赢得大伙儿纷纷点赞。

年龄大了,学东西虽不如从前,但我不服老。如果有个老师教我一些新技能,没准儿我也能成为视频制作高手……

朋友总问我:“傅师傅,看您的生活过得丰富多彩,干啥都劲头十足,您的状态为啥这么好?”我觉得这得益于我不服老的劲儿。有些朋友总觉得自己年龄大了,还学这学那干啥,其实有这样的想法就错了。只要有想法,年纪多大都不晚!

宗法庭:香榭里·阳光社区居民,86岁
观点:科学规划,做一些力所能及的事情充实生活

我认为老年人的生活需要科学规划,一来满足一定的社交需求,二来保持以往的生活节奏和较好的身体机能。

退休后的老年人比较容易产生失落感、孤独感、无力感,可能表现出明显的“退休综合征”。作为老年人,要放松心情,通过做一些力所能及、对社会有意义

的事情,丰富和充实退休生活。

那么,该如何规划自己的生活呢?在我看来,或找一个力所能及的岗位发挥余热,或担任社区志愿者等。如果您兴趣广泛,也可以尝试摄影、写作、音乐、书法、绘画等,找时间深入学习。当然,年少时的梦想,也可以重新拾起来。

张梅:香榭里·阳光社区居民,74岁
观点:丰富退休生活,自己要想办法“走出去”

我虽然衣食无忧,但退休后总觉得日子少了点儿滋味。以前,我在工厂做检修工作,每天上班检查安全、维修设备,早出晚归、忙忙碌碌几十年。退休后,原本热情开朗的我变得沉默寡言,每天一大早习惯性地打开电视机,同时拿出手机,一边听电视节目,一边在手机上下棋,在沙发上一坐就是一整天;老伴儿每天上午买菜、做饭,午饭后出门打麻将,晚上我俩一起继续守着电视机……

一屋、两人、三餐、四季,时光往复。当时,我心里挺害怕的:

因为我曾看到很多周围的老年人不再被社会需要,又害怕被别人嫌弃,只好一再把自已“缩小”,直到消失。那会儿,我的内心深处有个小渴望:除了消磨时间,能否再做点儿什么,让自己的退休生活丰富起来?

我试着去老年大学,学习书法和插花,又购买了相关参考书,拜托孩子在网找教学视频,跟着视频学习。现在,我的精神状态极好,处在人生的最高峰,对未来充满了好奇心和想象力,又找回了最好的自己。

80多岁高龄的他,“退而不休”诠释医者仁心



中医名家李振营

“李大夫,我最近一直精神不好,没有食欲,吃东西感觉难消化,您帮我看看是咋回事儿?”

“来,我先给你号个脉,张开嘴,让我看看舌苔。”一个阳光明媚的午后,在位于洛阳市涧西区济善堂的诊室内,82岁的李振营正在认真地为患者看病。

虽然早已到了退休年纪,但他始终坚守一线,坚持坐诊。一个枕包、两指搭脉,是李振营每日工作的日常。他看病最大的特色就是“患者不开口,能知七八九”,患者来找他看病,他会先通过脉搏、舌苔、舌质判断病症,然后告诉患者病情,如果症状说对了,才进行下一步的开药治疗。多年来,他不仅用精湛的医术帮助患者解除痛苦,还以一颗至诚之心赢得患者的尊重和信任。

小小的诊室,患者一个接着一

个,虽然有时候忙得一上午都来不及喝口水,但是李振营甘之如饴,能为患者解除病痛是他一直以来的追求。从16岁开始学医,到前往新乡医学院、河南医学院进修,在部队进行深造,又曾在郑州管城中医院、涧西区人民医院、部队医院工作多年……退休后,他来到洛阳市涧西区济善堂坐诊。多年来,他潜心钻研,积累了丰富的诊疗经验,收获了患者及家属的一致好评。

“李大夫80多岁了,但他对于中医的热爱丝毫不减,每次看到他都让人觉得格外亲切,他用简单几味药就可以让我吃下‘定心丸’,听着他讲病情和治疗方法,总让人觉得十分安心。”这是众多患者在李振营大夫这里的就医体验。

时光匆匆,岁月更迭。一封封来自患者的感谢信、一面面患者送来的锦旗,见证着李振营这十多年来在济善堂坐诊的医者生涯。

如果您有需要,可拨打电话0379-64185510联系。

(桃子 文/图)

扫二维码咨询
更多详情



李谷香:香榭里·阳光社区居民,65岁
观点:做好时间管理,成为更好的自己

退休后,我一直坚持跳舞,参与过牡丹文化节开幕式等大型演出。在参加各类演出时,我结交了许多朋友。我们一起练功、一起吃饭、一起比赛……这些经历丰富了我的退休生活。

邻居经常问我:“你退休生活这么丰富,不用照看孙辈吗?”我的回答是:做好时间管理,带娃、爱好两不误。我每天早上6点起床,为孙女做早餐,送她上学,再接她下学,因此我的爱好

只能见缝插针。时间就像海绵里的水,挤挤总会有的,我每天会合理规划时间,生活自律而充实。

平时,我还喜欢参加公益活动,我们的志愿团队获得过省级、市级许多荣誉。在志愿活动中,我结识了一些热爱公益事业的朋友,他们的爱心感染着我,让我更加热心参加公益活动。

做时间的朋友,做自己喜欢的事,成为更好的自己,这才是“夕阳红”该有的状态。