夕阳无限好

我是2000年退休的，当时住在练塘。刚退休时，蛮开心，认为以后的生活用不到像上班时那样紧张和有压力。但真的退休以后，却有点无所适从，有点迷茫，有点不知道要干什么的感觉。

正在迷茫之际，碰到几位熟悉的也退休了的同态，大家认为，这样无所亊事混日子怎么行？有人提出，练塘没有公园，也没有活动的场所，我们是否可以每天在一起喝喝茶，聊聊天？于是我们就办起了露天小茶馆，地点选在街道边大酱园高墙旁。大家纷纷把家里的台子，凳子椅子，烧水的用具，热水瓶，还有大遮阳伞等拿到露天小茶馆里。开始时只有四五个人，后来人多起来了，几年来，人数最多肘达到十几个，年纪最大的有八十多岁。小茶馆真是个小社会，每天大家带来很多不同的信息，有的是国内外的新闻，有的是社会上的小道新闻。大家一边喝着荼，一边天南地北，高谈阔论。

随着时间的推移，大家已经不满足于喝茶聊天，认为要走出去，开阔眼界，增长知识，了解各地的民情风俗。我们就开始搞一日游，几年中，我们跑了江浙两省的很多地方。通过一日游，长了知识，陶冶了情操，增强了体质。

2008年，我去了青浦城区定居。自那以后，如何过好自己的夕阳生活，又有一番不平凡的经历。

二十多年来，我的退休生活可以说是丰富多采，现在我来谈谈自己不成熟的几点体会：

第一，人退休了，但思想意识不能退休，还是要认真看书看报看电视，关心国内外形势，了解党和政府各阶段的大政方针和强国强军富民的政策措施，让自己的思想意识跟上飞速发展的时代步伐。通过看书看报看电视，从而开拓自己的眼界，接收正能量，做到开卷有益。

第二，退休后，没有兴趣爱好的要培养，有兴趣爱好的要发展。到了青浦后，环境不熟悉，朋友不见面，生活过得枯燥无味。我女儿问我："老爸，你想学点啥？你想学，就去青浦老年大学参观参观。"于是我就去了老年大学。老年大学办了各式各样的班。我学什么呢？最后决定学习国画山水画和摄影。摄影要有照相机，我儿子给我买了一只佳能单反相机。画山水画，要有纸、墨、笔、砚，还要用颜料，我女儿就给我买了画山水画所需的各种材料。

学山水画，除了上课，回家后还要画，还要交作业。想学好画画，诀窍就是多读、多临名家画作，笨鸟先飞，勤奋，才能熟能生巧，越画越有兴趣，越画越有进步。

摄影，除了运用学到的摄影知识去拍摄照片外，还要学会了应用电脑，在电脑里运用PS修改照片。我儿子特地给我买了电脑。

在学习绘画过程中，我有幸参加过淀山湖艺术节和三浦（青浦、黄浦、杨浦）画展的多次展览，还多次参加过在曲水园、青浦图书馆，以及在练塘举办的书画展览。有一次三浦画展在上海展出时，我还得过奖。我的绘画作品还入选盈浦、练塘和青浦老年大学编选的书画作品集中。

在摄影的多年活动中，从2016年至2022年，青浦老年摄协和夏阳街道老年社区学校每年联合编辑出版的《百佳摄影作品集》中，都有我的摄影作品入选。

不管绘画还是摄影，自己的拙作能入展入书，就有一种收获感和成就感。

第三，退休以后，不要闷在家里，要走出去，参加各种活动，与人交流，多交朋友。自从参加绘画和摄影，特别参加绘画沙龙活动和摄影沙龙活动后，我结识了许多朋友。在活动中，相互交流，相互切磋，取人之长，补己之短，大家共同进步。特别摄影活动，青浦老年摄协经常组织我们外出采风。我跟随大家，去过江苏、浙江、山东、安徽、江西、湖南、福建等省市的许多地方，有的地方重复去过几次，每次都有不同的感受。在摄影采风中，我学到了许多知识。摄影采风也比较辛苦，称得上风歺露宿，凌晨出发，天黑回来。我年纪比较大，周围的摄友都很关心照顾我，让我感到集体的温暖。

我们还一起参加社会活动。老年摄协和摄影沙龙经常组织我们到社区，到农村，到工厂去参加摄影活动。重大节日，有龙舟赛，舞龙舞狮，时装秀，还有茭白节等，我们也都去进行拍摄。

我还与摄友、画友、亲戚、朋友、我的同学和我的学生建立微信联系，在微信里进行交流，很受启发，收益不浅。有时还聚会，有时旅游，心情舒畅，促进身心健康。

第四，退休以后要动。有了爱好，有了朋友，才有动的机会。日常生活中，也要多动。比如，我每天早上和傍晚都要到外边去锻练，就是下小雨，我也要撑着雨伞出去。起先，我是小跑慢跑，后来改为快走。我还每天坚持做自编的一套健身操，打24式太极拳。我今年八十四岁，身体还算硬朗，可谓吃得下，拉得出，睡得着，走得动，这与我坚持活动，坚持锻练有一定的关系。

第五，生活能自理的，不要与子女住在一起。因为饮食起居与他们不一样，自己烧打有好处：一是动脑筋，今天吃什么，明天吃什么，菜怎么烧好吃，这样不含老年痴呆；二是在动，在厨房里理菜、烧打，一直站着，活动着，对四肢关节等有好处。当然，动要适当，量力而行。我的教训就是运动过量，经常外出旅游和摄影采风，爬山，负重走长路，造成髋关节、膝关节受损。

还有饮食起居要有度。饮食，尽量吃得清淡一点。早餐，我坚持一只鸡蛋，一只面头或一块蛋糕，还有一杯牛奶，营养到位，中餐多吃一点不要紧，晚餐少吃一点，晚上不吃零食和糕点。起居，日长时，5点半起床，10点半睡觉，日短时，6点钟起床，10点钟睡觉，不喜欢午睡，这是我生活中的一个缺陷。春秋冬三季，临睡前用热水泡脚，天天坚持。

平时，蔬菜吃得较多，水果和坚果吃得少，其实水果和坚果应多吃一点，有利于各种营养的吸收。

第六，退休以后，心态要调整好。我是从两个方面调整自己的心态的：

一是从人际关系方面调整。一个人生活在社会里总有恩恩怨怨。现在退休了，人老了，还有必要纠缠吗？我思前想后，认为没有必要了。你有恩于别人的，就不必计较别人对你回报不回报。别人有负于你的，得罪过你的，甚至加害过你的，你怎么办？随着时间的冲刷，我逐渐原谅了他们。比如，在一次学生的聚会上，我碰到了一位曾经加害过我的人。怎么对待？经过慎重思考，我跟他握了手，一笑泯冤仇。亊后，学生称赞我胸襟开阔。

二是从对待自己的身体，对待自己的疾病方面调整。人老了，小毛小病，这样那样的不舒服，总在所难免。我的态度是我一直记住毛主席的一句名言：战略上藐视敌人，战术上重视敌人。有了病，不要怕，既来之，则安之，精神状态很重要，有时精神因素甚至起决定性作用；有了病，也不能马虎大意，要咨询医生，积极治疗，但千万不能过度治疗，弄不好会要人性命。

以上仅是我在退休生话中几点肤浅的体会。总之，夕阳无限好，我们要抓住夕阳的尾巴，要让夕阳红起来，笑对人生，积极向上，乐观豁达，面向社会，面向生活，传递正能量，过好每一天，开心每一天，让我们老年人安康快乐到永远！

一一一八十有四老翁莫木云