

抱团养老，咱玩点特别的

提到抱团养老，你也许会想到抱团取暖、合租养老等。北京第二外国语学院的一群退休教授日前在网上走红，他们拓宽了抱团养老的定义范围，20多人组团去乡下支

教，教出了一批好徒弟。

当下，抱团养老已成为一种新趋势，不少退休族开始抱团创业、环球旅游……越来越多抱团新模式正在被开发出来。

抱团支教，带出一批好教师

古稀之年，北京第二外国语学院英语专业教授朱正多了一群“徒弟”，他们不是在校大学生，而是在河北、河南等地的中小学英语教师。

2014年，为响应学校号召，朱正和另外两位同事赶赴河北承德支教，“孩子们争相跑过来听课，把教室挤得水泄不通”。朱正的“探路”鼓舞了不少同事，之后支教队伍越来越壮大。朱正和同事们联系了河北承德、河南信阳、内蒙古等地的学校。为了让支教真正发挥出作用，老教授们决定授人以渔，为青年教师们量身打造“培训套餐”。

最近三年，河南信阳的“85后”英语教师高金萍三年两跳，从郊区一所学校调入全市最好的学校。在这背后，离

●多彩生活

余生的模样

□李良旭

不知不觉，父亲已是九十多岁的老人了。父亲虽然已是耄耋老人了，但他每天都少不了做的一件事，就是阅读。阅读，成为父亲余生的主要生活方式。

父亲有个书单，上面罗列着他需要阅读的书籍。每当需要阅读一本书，如果他身边没有，他就托我帮他从图书馆借，或者从书店或者网上购买。父亲的退休金，除了生活外，其余部分基本上用来买了书。家里三排书橱里，摆满了各种书籍。

我曾不解地问：“爸，您这么大岁数了，看这么多书干什么？”

父亲意味深长地说：“这是我余生的模样。我虽然老了，但阅读的年龄不迟。阅读，使我的心灵变得宁静、清澈，它让我感到每一天都是那么新鲜，充满活力。”

我这才明白，阅读给父亲带来的是一种别样的幸福和快乐。在父亲眼里，阅读才是生活中最重要的事情。

父亲常笑眯眯地对我说：“阅读的好处多呢，它不仅能增长知识，开阔眼界，还能防得老年痴呆症呢！”

父亲说这话，我信！

●养生保健

冯友兰的养生之道——“不着急”

冯友兰，字芝生，是中国当代著名哲学家、教育家。冯友兰一生著书无数，对中国现当代学界乃至国外学界影响深远。同时，他的养生之道也备受关注。

“不着急”的冯友兰

冯友兰80岁开始动手写《中国哲学史新编》，于95岁高龄完成这部巨著。晚年时，有人曾向他请教养生之道，他缓缓说出三个字：“不着急”。

这句看似平淡的“不着急”其实大有来历。抗战期间的一天，冯友兰穿着长袍，走在西南联大校园的土路上，路遇一位戴墨镜、着西裤衬衫的学者。学者问他：“芝生，到什么境界了？”他回答说：“到天地境界了。”言毕，二

人相视而笑，再不多言，各自上课去了。这位戴墨镜的学者就是刚从美国回来的金岳霖。冯友兰说的“天地境界”，就是他提出的人生“四重境界”中最高的一重。

冯友兰“不着急”的养生之道与“天地境界”相关，将之贯穿于自己的学术研究和修身养性之中。冯友兰还教导女儿宗璞，在名利上要“知足”，在学问上要“知不足”。他这样要求别人，自己也奉行不悖。耄耋之年，他目近失明，耳近失聪，而学术活动一刻未停。

冯友兰的“不着急”体现了诸多养生和人生智慧。中医中有“五脏养生”的理论：荣辱不惊，肝木自宁；动静以敬，心火自定；饮食有节，脾土自和；调息寡言，肺金自全；恬淡少欲，肾水自足。

“不着急”包括多个方面：遇事不着急，少一分冲动，多一分理智，则能“肝木自宁”；对人不着急，少一分苛刻，多一分宽容，则能“心火自定”；饮食不着急，细嚼慢咽，则能“脾土自和”；说话不着急，谨言慎行，则能“肺金自全”；面对人生的诱惑“不着急”，少一分欲望，则能“肾水自足”。

冯友兰将这3个字作为养生秘籍，其实就是道出了良好心态对于人体健康的作用，背后体现的也正是一种乐天知命、知足常乐的大智慧。有时候，正如哲人所说：“慢些，我们就会更快。”

作息时间有规律

有了“不着急”的精神指导，冯友兰晚年生活的作息时间很

内走遍了。2015年1月，齐建新办理了退休手续，4月份他就带着朋友出发了，用50多天时间把美国转了一圈。回来以后，大家普遍反映：太过瘾了！好评如潮之下，队伍又吸引了更多的人加入。医院退休的王爱荣的加入，让自驾队伍有了健康保障。

“我们到国外都是开房车自驾游。每次出国旅游我提前半年就开始做功课，比如把线路设计出来，了解好细节，如房车营地有多大，周围环境如何，有没有河流、村庄，有什么景点……”齐建新说，每次自驾前他们都会先培训、试驾，教会大家用导航。今年因为疫情的出现，齐建新和队友们窝在家都快“发霉”了。疫情相对稳定后，“齐天游侠”团队先后组织了5次国内游。

王 宇

●健康提醒 立冬后宜延长睡眠

立冬节气已过，此时正是人体修复、养生的好时节。古人云：秋收冬藏。其实，跟很多动植物会在冬季休眠、冬眠的道理一样，人们也要遵守“蛰伏闭藏”的变化规律，采取以“伏藏”为主的冬季养生保健方法。

中医理论认为，每日早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠时间，利于人体阳气潜藏、阴精蓄积。如果衣着过少、过薄，室外温度又较低，容易感冒，继而耗费阳气。那么，人体就会逐渐失去新陈代谢的正常活力。所以，立冬后的日常起居重在“养藏”。

天气越来越冷，防寒保暖提上日程。特别是中老年人，一定要注意对后背的保暖。因为从中医角度讲，背脊由督脉所生，总督全身诸阳，背部受寒容易引起阳气虚衰而诱发呼吸系统疾病。

骨性关节炎与气候变化的关系也十分密切，立冬后还应注意对膝关节的保健。首先做好关节的保暖防寒，其次要进行合理的体育锻炼，如打太极拳、慢跑等。活动量以身体舒服、微有汗出为度，运动贵在持之以恒，而非一味追求强度。

王小星



那笑容，像绽放的菊花，婆娑、透迤。我用纸巾轻轻擦去他嘴边的涎水，不知怎的，心里仿佛受到一种无名的冲击，胸口感到一阵内疚和不安。和父亲比起来，我好像缺少了些什么。

不知不觉，我也喜欢上了阅读。翻开父亲看过的那些书，我似乎感受到那些纸张上还留有父亲的体温，父亲对我说的话，又在耳边响起：“余生的模样，永远是一个充满青春和活力的样子，生命不息，追求不止，它会使你的内心变得强大，生活变得丰盈起来！”

有规律。早晨，他准时收听广播，然后开始口授，并让笔录者一丝不苟地记下来，当他完成了一段后，让助手念给他听，以便校正自己的思想。一般上午他会连续工作三个小时，中午睡一个小时左右，下午有一段时间他先听人读报，然后做运动，坚持锻炼身体。冯友兰从不熬夜，也不吸烟不喝酒，除了读书写作，唯一的嗜好就是收藏。

饮食上，冯友兰不挑食，胃口好，没有不良嗜好。女儿宗璞后来回忆说：“朋友都惊讶于我家饭食的粗糙。而父亲从来没有挑剔，从没有不悦，总是兴致勃勃地进餐，无论做了什么，好吃不好吃，似乎都滋味无穷。这一方面因为他胃口好。他常自

嘲‘还有当饭桶的资格’。另一方面，他认为能做出饭来已经很不容易，再挑剔好坏，岂不让管饭的人为难。”

冯友兰对生活充满乐观的情绪，时时保持着愉快的心态。他常说：“生活就像一面镜子，你对它哭，它就对你哭；你对它笑，它就对你笑。”传统养生学认为，一个人如果精神愉快，性格开朗，对人生充满乐观情绪，就会阴阳平和，气血通畅，五脏六腑协调，机体自然会处于健康状态。现代医学也证实，心理因素对机体的健康有明显影响，心胸豁达的人，免疫功能也处于正常状态。冯友兰做到了这些，长寿也是自然而然的事情。

王 尚