

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

闺蜜抱团创业当老板

浙江台州52岁的陈笑媚选择和闺蜜一起创业。

退休后,清闲的日子让陈笑媚感觉很无聊。陈笑媚想去创业,她的想法与57岁的闺蜜王木兰不谋而合。退休后,王木兰一直在家带孙,她想出来做点自己的事。于是,7个平时玩得好的姐妹聚到一起,一同商量创业项目,大家最终一致决定开一家餐饮店。2018年,7个姐妹一同凑了40万元,在杭州租下一套房子,经过装修,餐厅正式营业。

抱团创业,分工很重要:王木兰喜欢钻研美食,店里的

菜单由她来制定,这是她的特长。退休前,陈笑媚在银行工作,店里的账目管理则由她负责。店里没再请人,采购、制作、清洗则由其他姐妹负责。创业的过程远比之前设想的要艰辛,7个人每天忙得团团转,“我们几个人,最久的认识10多年了,在一起处得开心,吃住在一起,真是热闹”。每天店里人来人往,陈笑媚感觉日子充实且有成就感。

“齐天游侠”组团环球旅行

在过去5年里,天津65岁的齐建新和一群志趣相投的老伙伴组建了“齐天游侠”团,摸索了一套专属于他们的抱团养老方式——房车自驾游。5年来,他们游历了美洲、欧洲、非洲、大洋洲、亚洲土地上的63个国家。

齐建新退休前就几乎把国内走遍了。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,每日早睡早起,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

●多彩生活

余生的模样

□李良旭

不知不觉,父亲已是九十高龄的老人了。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 from 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,其余部分基本上都用来买了书。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,还能防止得老年痴呆症呢!”

父亲说这话,我信!

父亲虽然已是九十高龄的人了,但他耳聪目明,精神矍铄,特别是他的记忆力,好像比我们年轻人都强,说起当今国内外大事,人名地名,来龙去脉,总是娓娓道来,有条不紊。

父亲阅读后,常常绘声绘色给我们讲述书中的内容,让我们感受到阅读带来的收获。有一次,父亲兴高采烈地对我说:“我今天看书,看到书上一个字不认识,查了字典才知道,那个字读‘叵bō’。呵呵,这个字,我读了近一个世纪的别字,今天才弄懂了。”

父亲像个孩子,一脸喜悦,那笑容,像绽放的菊花,婆娑、逶迤。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,它会使得你的内心变得强大,生活变得丰盈起来!”

●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,而学术活动一刻也未停。

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。”

作息时间和规律

有了“不着急”的精神指导,冯友兰晚年生活的作息时间和很

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,中午午睡一个小时候左右,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,似乎都回味无穷。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