



# 安度晚年之我见

时间如流水,岁月不饶人。记得少年骑马,不觉已是白头翁。今年我即将跨进90岁的大门,已是老病缠身。在人类生死相替的自然规律面前,我既没有害怕生,也决不害怕死。我将怀抱人生自古谁无死的豪情,坦然过好余生。

我出生于一个贫困地区的贫困家庭,一生吃过不少苦。如今过上了好日子,幸福生活怎么来的,应当向后代讲清楚,灌输正能量,让他们珍惜好日子,勿忘勤俭为本;衣食无忧,当思节约,这是中华民族的美德,也是人生的准则。老人只要神志清醒,力所能及的话,应该有责任和义务看好自家的门,管好自家的人。如何为人、如何做事、如何睦邻、如何交友、如何修身、如何齐家、如何爱国、如何敬业等等,这些都是老年人向后辈们必须传承的重要课题。

老人在漫长的岁月里,积累了丰富的的人生经验、广博的知识与良好的道德修养,是中华文明继承者和传播者,但因他们年老体衰,往往力不从心。诸如振兴中华、强国富民、发展经济、创业创新等许许多多的大事,只能仰仗朝气蓬勃的年轻人去干。作为老年人,怎样抓紧有限的时光发挥余热,利用自身的优势和特点,为人类文明做些有益的贡献,还是大有可为的。作为一名老人,不揣冒昧,提出几点浅见,供老年朋友参考。

要关心青年、热爱青年、同情青年、体贴青年。青年如在升学、就业、工作、生活上遇到困难时,应当竭尽微薄之力给予支持和扶植,绝不可漠然置之,撒手不管。老人既不可以无端斥责青年,苛求青年,更不可勉强青年为自己服务,自己能做的事尽量自己去做,不可随意增加青年人的精神负担。须知青年整日在外奔波,工作很苦,压力很大,比我们退休闲居在家的老人辛苦得多。

要严格要求自己,不可倚老卖老,做青年人的累赘。有的老年人认为自己年龄大,理应受到尊重。在公交车上看到没人给自己让座而怒发冲冠,别人给你让座了,谢谢也不说一声;有的老人,在外摔倒了,好心人扶起了他,反诘别人把他绊倒了。这虽然是个别糊涂老人所为,但严重败坏了老年人的声誉和形象。

要学会感恩。感恩并不是年轻人的专利,老人也要感恩关心对自己有过帮助的人。首先要感谢党和政府给老人创造如此美好的生活环境条件,

让大家愉快地度过幸福晚年。其次要感谢给你帮助的年轻人,他与你素不相识,你对他根本无恩可言,把座位让给你,把摔倒的你扶起来,这是对你的尊重,也是在对你施恩,理应感谢。

要坚持学习,认真读书看报。活到老,学到老。形势不断发展,时代不断进步,要想跟上时代潮流,适应新生活,就要不断学习,与时俱进,才能使自己视野开阔,永葆青春,让晚年生活更加称心愉快。

要珍惜自身的形象,保持长者的风度。举止文明,言行有范。不论是对待亲人、外人,都应暖言善语,坦诚相待。不说无用的话,不办无理的事,不信无稽之谈,不生无端之疑,不费无益之神,处处宽容大度,处处与人为善,尽力做些有利他人的好事。只有这样的老人,才会受到人们的欢迎和尊敬。

要珍爱亲朋,和睦邻里。建立起温馨和谐、互帮互助、相敬如宾的夫妻关系、家庭关系、社会关系。老人是家庭的核心支撑点,家庭团结的胶合剂,家庭幸福的保护神。俗话说得好:“家有一老,如有一宝”。只有你敬我,我敬你,老人青年互敬互爱,家庭才会和睦,社会才会和谐,彼此才能融洽,生活才会更加幸福。

要正确对待钱财,不做“吝啬鬼”,不当“守财奴”。人老了,不要过于节俭了。根据生活需要,该花的要花,该用的要用。花不完的,可用来支持子孙买房买车,或做奖励基金,激励儿孙上进,或接济贫困的亲友,或资助困难群众,为社会做些善事好事。不要过多考虑为子孙留下遗产问题。儿孙自有儿孙福。古人说得好:“子孙若有用,留钱做什么;子孙若无用,留钱做什么”。试看那些爱财如命,走了以后,“人在天堂,钱在银行”的老人,那是十分可悲的。

要保持晚节,留个好名声。人生一世,带不走的是财富,留下的是名声。假如有一天你走了,在群众中留下了你听不到的好评和点赞,那是对你最好的安慰和奖励。有位哲人说得好:“君子所勤勉的是道德,所重视的是名声。名声高是因为道德好,名声好是因为人品高”。老人只要始终保持清正廉洁、公正无私、乐于助人的良好形象和优秀品格,让自己的一言一行在群众心中留下深刻的记忆,人们自然会对你做出公正评价。

(作者:胡国柱 90岁 芦淞区省直中医院家属区)

## 征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登老年人作品。

赐稿请寄:株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱,另外,请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话。邮编412000;邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn。一经选用,稿费从优。

**特别提醒:**本刊登载的文章、美术作品均有稿酬(纸质版、电子版、微信版稿酬合一),凡未收到稿酬的作者,请与本刊编辑部联系。作者如无特别声明,即视为同意授予本刊及本刊微信版、本刊合作网站信息网络传播权,本刊支付的稿酬包括此项授权的收入。



晚报乐活周刊读者群: 632352980

# 人社部 3066.5 亿元养老金已到账

基本养老保险基金资金已到账多少?今年养老金调整何时发放到位?针对这些热点问题,人社部新闻发言人卢爱红在4月27日举行的新闻发布会上表示,截至3月底,3066.5亿元养老金已经到账并开始投资;对于今年养老金调整如何发放到位,各地要在5月31日前制定具体实施方案,报送人社部、财政部审批后实施,尽快将增加的养老金发放到退休人员手里。

卢爱红表示,基本养老保险基金投资运营稳步推进,截至3月底,北京、山西、上海等12个省(区、市)政府与社保基金理事会签署委托投资合同,合同总金额

4750亿元,其中3066.5亿元资金已经到账并开始投资。

据介绍,截至3月底,全国基本养老、失业、工伤保险参保人数分别为9.19亿人、1.88亿人、2.26亿人;一季度,三项社会保险基金总收入1.37万亿元,同比增长22%,总支出1.06万亿元,同比增长18%。

谈及今年养老金调整何时发放到位,卢爱红表示,各地要在5月31日前制定具体实施方案,报送人社部、财政部审批后实施,尽快将增加的养老金发放到退休人员手里。

(摘自中国新闻网)

# 参加晚报夕阳红俱乐部活动 半个世纪没见面的老同学相遇了



▲俱乐部会员游园大合影  
▶两个老同学54年再重逢

4月21日,株洲晚报夕阳红俱乐部组织了一次“踏春游园看戏剧”活动,30余名会员参加了此次活动。活动内容包括去长沙园林生态园踏春、参观湖南博物馆、观赏历史舞台剧《大汉伊人》等,时间为一天,活动深受会员喜爱。

## 活动劳逸结合,很适合老年朋友

当天上午9点,报名参加此次户外活动的老年朋友们准时乘坐大巴,到达活动第一站——长沙园林生态园。

进园后,大家兴致很高,在观赏园林景观、杜鹃花林时,争先恐后地拍照、发朋友圈,不亦乐乎。

“平时没人陪,一个人不想出门,这次活动能跟大家一起来,真是开心。”68岁的周阿姨告诉记者,为了这次出门,他昨晚兴奋得都没睡好。集体午餐后,大巴车把大家带到了省博物馆。对参观博物馆,大家非常有兴趣,有几位朋友还舍不得走了。“我是20年前看过博物馆的,现在博物馆比以前又美观了很多,这次因为时间紧,没看过瘾,下次我要再来看看。”58岁的周师傅说。

活动的最后一站是观看历史舞台剧《大汉伊人》,华丽的演员阵容和大气的舞台,让大家叹为观止。扣人心弦的剧情,让大家悲喜交集,激动不已。走出剧院,大家多说太精彩了。活动结束后,俱乐部给大家赠送了由东润五金建材平价超市提供的礼品,大家很喜欢。

## 54年没见面的老同学,相遇了

在此次活动中,发生了一个有趣的故事。来自石峰区的俱乐部会员张瑞兰阿姨,在报名表上意外地看到一个很熟悉的名字,她通过记者找到这个人,双方见面信息核对后,果然是她54年前的小学同学王琴韵。而王琴韵阿姨说,在刚开始她看到张瑞兰时,就觉得面熟,感觉是小学同学张瑞兰,但她不敢肯定,所以也没主动去说话。没想到,对方却通过名字找到了她,真是缘分啊。

记者了解到,她们都是栗树山小学23班的,小时候住在同一个地方,一起上下学,一起玩耍,很是要好。但小学毕业后,大家都各分东西,一晃就54年没有联系了。“真要感谢晚报夕阳红俱乐部,让我们再聚首。”张瑞兰对记者说,她们希望以此为头,发起一次“寻找老同学”的聚会活动,如果有1964年在栗树山小学23班毕业的同学(当时班主任是王灿辉老师)看到此文,请联系记者。(大白 左艳娇)



株洲晚报夕阳红俱乐部,继续招募会员。欢迎老年朋友们报名参加。联系电话:13077081122,也可扫二维码微信报名

# 违反中央八项规定精神、扶贫领域作风问题如何举报? 我市公布联系方式

本报讯(记者 李卉 通讯员 纪宣)昨日,记者从市纪委监委获悉,根据省委、省政府关于开展违反中央八项规定精神突出问题专项治理工作、关于开展扶贫领域作风问题专项治理工作的通知精神,市专项治理办将组织监督检查组从5月起对全市各级党政机关、企事业单位违反中央八项规定精神问题、扶贫领域作风问题开展专项监督检查。现公布信访举报受理方式,欢迎广大干部群众举报。

**受理举报内容:**违规公款吃喝、违规配备使用办公用房、违规收送红包礼金等违反中央八项规定精神突出问题;扶贫领域作风漂浮、纪律涣散、工作不实等问题。

**举报受理时间:**4月29日-5月30日。

**举报电话:**12388、28680164(工作时间)。

**来信地址:**株洲市纪委监委信访室。

**来访地址:**株洲市纪委监委信访举报接待中心(市委大门进门口);

**网上举报信箱:**www.12388.gov.cn。

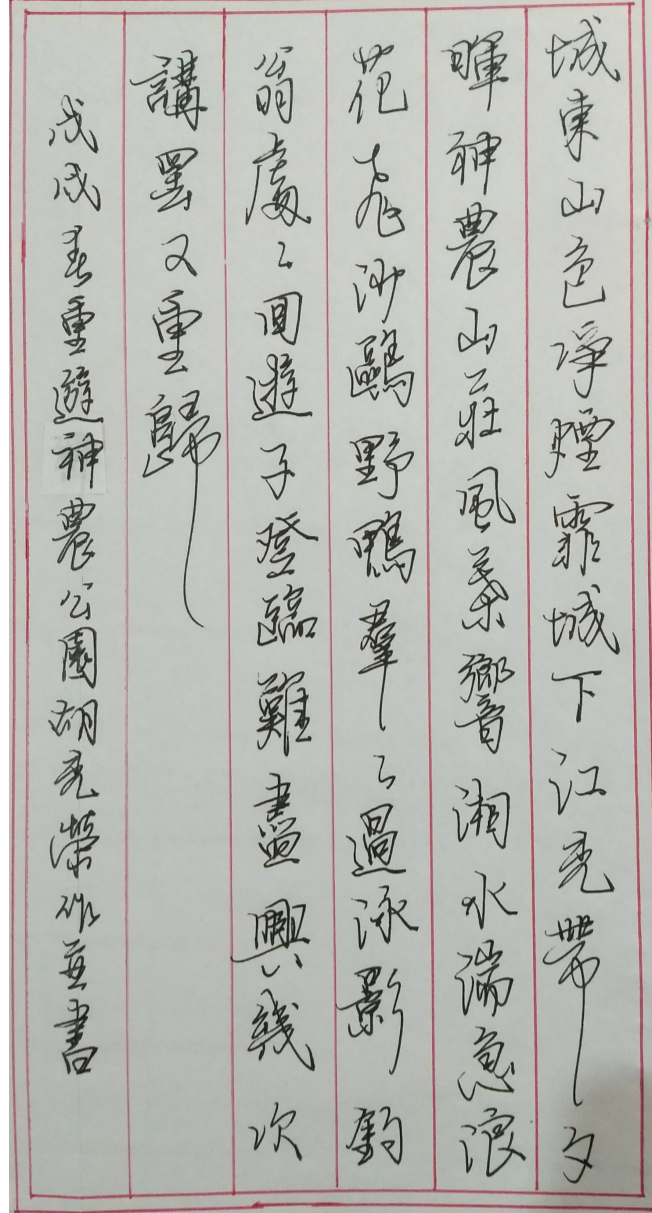
## 导读

拼游、摄影、约唱……  
在“小圈子”里快乐养老

» A02

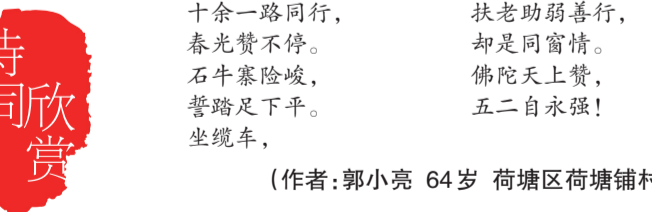
88岁耄耋老人  
登顶《经典咏流传》年度盛典

» A03



城东山色净烟霏,城下江光带夕晖。  
神农山庄风叶响,湘水湍急浪花飞。  
沙鸥野鸭群群过,冰影钓翁处处归。  
游子登临难尽兴,几次讲罢又重归。

书法欣赏



水调歌头·平江石牛寨游记  
五二同学群,踏春平江行。  
铁哥老杨司长,老猫指挥强,  
国庆社化内勤。十余一路同行,  
春光赞不停。石牛寨险峻,  
誓踏足下平。坐缆车,  
走栈道,欢声笑。  
天险何惧?玻璃桥上显凛然!  
广珍老师心细,扶老助弱善行,  
却是同窗情。佛陀天上赞,  
五二自永强!

诗词欣赏

西江月·晚报读者聚餐有感  
春暮风轻云淡,人欢食美酒香。  
晚报读者聚厅堂,联谊笑语豪放。  
虽是同城陌面,却如故旧相商。  
时政世情无不爽,共祝民富国强。