



告诉你后三分之一**生命快乐**的奥秘

帮助你追寻**有目标 有意义**的退休生活

退休后必看的一本书

60岁后

60 SUI HOU ZEN ME HUO

怎么活

和平 著



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

60岁后

60 SUI HOU ZEN ME HUO

怎么活



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

60岁后怎么活 / 和平著. — 重庆: 重庆大学出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5624-6326-9

I. ①6… II. ①和… III. ①老年人—生活—通俗读物 IV. ①Z228.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第170480号

60岁后怎么活

和平 著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 吴 锐 版式设计: 何海林

责任校对: 谢 芳 责任印刷: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 14.5 字数: 149千

2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6326-9 定价: 28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

目 录

60岁精神：我们退休了，我们去寻找更有意义的生活

001/ 活得好是一种选择 ——说一些想说的话（前言）

所思所想：生命的长短用时间计算，生命的价值用贡献计算。——贝多芬

007/ 奉献也是一种人生 ——戚泉木与他的“百老讲师团”

018/ 搜索 讲师团：力量汇聚作用

所思所想：我没有什么特别的才能，不过喜欢寻根刨底地追究问题罢了。——爱因斯坦

021/ 有梦做的人是幸福的 ——嵇果煌的文化跋涉

029/ 搜索 写作：大声说出你想说的话

所思所想：当我们步入晚年，知识将是我们舒适而必要的隐退的去处；如果我们年轻时不去栽种知识之树，到老就没有乘凉的地方了。——切斯特菲尔德

035/ 给岁月以生命 ——吴鼎坤的饮食养身之道

045/ 搜索 食疗：有病治病，无病强身

所思所想：你若寻求财富，不如寻求满足，满足才是最好的财富。——萨迪

053/ 心静，而后能安
——何家秀的笔墨故事

060/ 搜索 书法：美妙的“养生之道”

所思所想：如果看见哪扇门开了，就去尝试。——马蒂

064/ 寻找更新的生活
——武济民的社区百草园

073/ 搜索 社区服务：让我们守望相助

所思所想：懂得如何迈入晚年是智慧的杰作，同时也是人生这一伟大艺术中最难谱写的篇章。——阿米尔

078/ 拨正生活的次序
——王经文用电脑与时代同步

089/ 搜索 玩转电脑：让你活得多姿多彩

所思所想：也许只能种一棵植物，但那也是园艺——哪怕只种一棵也好，因为这一棵植物也能让你体会与大自然合一以及直接参与生命伟大奇妙之事的感覺。——詹姆斯·奥特里

095/ 总是给自己更大的空间
——邬志星的花语人生

103/ 搜索 种花养草：与不同的生命息息相联

所思所想：人就像藤萝，他的生存靠别的东西支持，他拥抱别人就从拥抱中得到了力量。——蒲伯

- 108/ 感觉到自己的价值所在
——包玉珍感受“被需要”的生活

- 118/ 搜索 志愿者：用生命影响生命

所思所想：到了最后，起作用的不是你生活中的岁月，而是那些岁月中的生活。——亚伯拉罕·林肯

- 125/ 长生也是技艺
——“李双华”的快乐歌唱

- 131/ 搜索 唱歌：发自内心的声音

所思所想：一个人只要知道上哪儿去，全世界都会给他让路。——斯塔尔

- 136/ 死而不亡者寿
——许国屏用笛子承载精神

- 149/ 搜索 学习民乐：助你身心两悦

所思所想：地是大的，可是地在我的脚下。——里维拉

- 155/ 实现梦想什么时候都不会晚
——张玉桢骑车量地球

- 164/ 搜索 骑游：选择燃烧脂肪而不是燃烧汽油

所思所想：人生是短暂的，这句话应当提醒每一个人去从事他要做的一切事情。——考伯·W

170/ 做一个与原先不同角色的梦
——杨柳炫舞人生

182/ 搜索 跳舞：旋转着宣泄内心的情感

所思所想：你要我给你指点四周风景，你首先要爬上屋顶。——歌德

189/ 超越眼前的世界
——曲雯“在路上”读万卷书

202/ 搜索 自助旅游：自由地去感受外面的世界

所思所想：生命中只有两个目标，其一，追求你所要的；其二，享受你所追求到的。只有最聪明的人才可以达到第二个目标。——罗根·帕索·史密斯

207/ 享受你所追求到的
——黄昭琴体味“候鸟”生活

214/ 搜索 异地养老：飞来飞去的乐活

221/ 感谢你们（后记）

活得好是一种选择

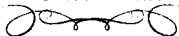
——说一点想说的话

最近几年，总听到一些让人伤心的消息：某某人的父亲或母亲去世了；某某人才50多岁就突然走了；某某人发现患了肺癌住进了医院，某某人去度假旅游出了车祸生死未卜……

这些消息令人伤心，令人不安，但很快会被淡忘。因为我有自己的生活，有自己的事要做，那些毕竟是别人的事。

直到有一天，我自己深切体验到了生命的脆弱。

那是今年春节前后，我患上了重感冒，打针、输液、吃药一周，感冒好了很多但咳嗽加剧。于是继续输液继续吃药，一个月过去，仍不见好。家人担心，陪着我在一个下午去医院做了胸片透视。结果出来，上面写着：右肺发现一小结节，需作进一步检查。诊病的医生说：今天就先输一次液，药也不用拿了，明天一早就来做CT检查，一切明天再说，谁知道怎么样呢？你得有心理



准备。

那天是去年冬天里很冷的一天。晚上，我坐在医院注射室的木椅上输液。到了九点，注射室已经没有什么人了，只有我和一个小青年各自挂着药瓶。

我插着针头的左手搁在木椅的把手上，不能动，很冷；冰凉的药水从手背流到我的身体里，觉得更冷。我脑袋里一直想着医生说的那句“你得有心理准备”的话，心一阵阵紧缩。

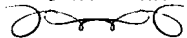
我问对面输液的小青年要了他的透视报告单，那上面写着：未见异常。他和我一样咳嗽得很厉害，但他一切正常，而我却要“有心理准备”，那一刻，我突然好羡慕他。

晚上回到家里，我睡在床上，想到明天好多“如果”。我想到了我年底即将交付的新房，我是那么期盼地构想过住进去后的快乐生活；我想到了与我相依为命的女儿，真要有事，她该怎么办？我想到了治病需要的费用；还想到了住进医院动过手术后的病痛日子……

那一晚，我几乎没有睡觉，一切平时与你完全无关的事情都开始想了，更要命的是，你会真真实实地感受到“死亡”两个字，而那是在昨天之前都还认为是好远好远的事。

在那一天，我真实体会到了“生命是脆弱的”“一日即一生”这些平日里我们只是嘴里说说或笔下写写的警句。明天，一个结果，就会让你今后的日子完全不同。

当然，我是幸运的，检查的结果让我现在还可以继续完成我的写作，继续我的许多计划。但是，生命的无常谁知道呢？这一



次的幸运不代表以后每一次都幸运，而且，即使你一直幸运，生命也是短暂的，我们不是常在感叹：还没怎么过，咋就老了呢？

今日复今日，就构成了历史，也构成了我们每个人的生活。然而，我不知道有多少人真正想过“今天”对我们的意义？我们从出生、上学、工作、结婚生子、养老抚幼、争名夺利，然后就到了退休时光，一切都还没想明白，就又在家里日出日落地过了三五年。于是，我们顺理成章地就归入了老年，也开始习惯了老的思维老的生活。过去一切的梦想现在一切的变化仿佛都与我们无关，因为我们已经老了，别人这样看我们，我们也这样看自己。

虽然，很多时候我们感到无聊、孤独、内心郁闷，体会不到生活的快乐，但因为“人到老来都如此”的定势思维牢牢掌控着我们，于是，今天与明天，明天与后天，后天与大后天，我们都在无奈地过着内容一样的“今天”，一直到生命消失。

也许有人说，这就是人生，大家都是这样，不是吗？

但是，当我们认识了这本书里的人物，走进了他们的生活，走进了他们的内心，就会恍然大悟，原来“人到老来可以不都如此”。

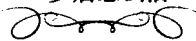
细看这些人物各不相同的老年故事，我们发现，虽然他们现在都已经老有所为，获得了比一般人更多的成就、荣誉或丰富多彩的生活，让人羡慕不已，但仔细看过，就会明白，他们在这之前，也和我们一样，只是一个个普通的劳苦百姓，有过艰辛，有过苦闷，有过彷徨，也有过面对老年到来时的不知所措。

只是，与大多数人不同的是，无论人生怎样变化，他们都始终保留着自己的梦想，并且敢于在跨入老年后仍然去勇敢践行。同时，他们还秉持着一份“要掐住命运咽喉”的决心，结果，他们最终跃出了水面，获取了幸福的真谛，把自己原本平淡的老年人生打造得充实、快乐和健康。这样的不同，正如一句很幽默的比喻：世界上最遥远的距离是，我们俩一起出门，你去买苹果四代，我去买四袋苹果。

一直很喜欢日本人稻盛和夫的许多人生观念。他曾说：人生就是一出戏，我们每个人都是主角，从导演剧本到担当演出，全都可以一肩挑，而且还非得自导自演不可，这就是我们的人生，一步一个脚印地累积，才能让这出人生剧目有血有肉，真实展现。

谁都知道，生命是有限的，每个人都有关闭人生大幕的一天。到那一天，我们回头望去，相信那生命的戏台上可真的是繁花败柳各不相同。试想，到那时候，我们希望看见些什么呢？我们会在那一刻到来时留下无数遗憾吗？

最近，又看过了一位很有名望的藏传佛教大师慈成加参仁波切所著的一本书《光明之旅》，对其中的一个训诫记忆深刻。仁波切说：在我们居住的这个地球上有多得无法计数的生命，然而，人类的数量与旁生的数量相比，相差极为悬殊。在藏地的夏季，一个蚁穴中蚂蚁的数量就有可能多过地球上人口的数量。在整个六道中，人类的数量就更稀少。所以，我们每个人获得人身是极其不容易的。但如此宝贵的人身又由于无时无刻不受着各种可能致命的天灾人祸（比如火灾、水灾、毒药、交通、饮食中

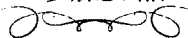


毒、疾病、地震、战争等)的威胁,随时随地都有可能死亡。因此佛经中说:生命只在呼吸之间,人身像水泡一样脆弱。由此,我们万万不要白白地空耗自己的生命,应该让这个宝贵的生命过得最有价值和最有意义。

然而,这个宝贵的生命怎么样才能过得最有价值和最有意义呢?其实,这是个很具哲学意义的问题,长期以来的解答都各说不一。如本书中的这些人物,也是追求不一样,生活不一样,结果不一样。但研究他们,你会发现,有一点他们是完全一样的,那就是,都在不懈追求着自己感觉最有意义的、最快乐的生活。

来世不可待,往世不可追也,天地之间唯有“现在”是最为真实而又可靠的。想到仁波切关于人类生命价值的训诫,回想那场病症带来的惊吓,我对生命不敢再奢侈挥霍。如果就真的这样关闭了自己的人生大幕,我想我一定会留下无数的遗憾。庆幸的是,我现在还有机会去弥补这些遗憾,还有时间去让我今后的人生丰富多彩,但那些有着诸多遗憾却已不再有机会和时间的许多并不幸运的人呢?

生命于人只有一次,而已经度过五六十年生命的我们,剩下的时间屈指可数。以前,我们小心谨慎,循规蹈矩,忍辱负重,含辛茹苦,为父母、为子女、为领导、为社会,为这为那地操劳,独独很少为自己打算。现在,我们退休了,儿女成人了,还不能放下一切,回归自己的内心,追求自己想要的生活吗?有句话说得不错:活得好是一种选择。年轻时如此,年老时也如此。只是,在选择时请千万记住:“一个今天,胜过两个明天”,而



且，追求有意义的生活什么时候都不会晚，就像本书中的那些人物一样。

古人常说：得即是失，失即是得。得和失相生相成，人们总在得中失去，失中得到。病症的惊吓让我从此深刻理解了“今天”的意义，还让我无可逃避地增长着完成这本书的渴望。我希望用这些与提升生命价值有关的动人故事和与之相关的信息，给已经进入老年或正在进入老年的朋友们一点帮助，如果达成这样的愿望，那我也就算是寻找到了自己以后人生剧目的演出方向。

和 平

写于2011年7月5日

[所思所想]

生命的长短用时间计算，生命的价值用贡献计算。

——贝多芬

奉献也是一种人生

——戚泉木与他的“百老讲师团”

人生的价值是什么？千百年来，这个问题从来没有一个绝对的答案，一万个人会有一万种对它的诠释。

已经74岁的戚泉木说，他自从少年时期把自己的人生价值定位在“奉献”这个点上之后，几十年就再没怀疑过，也再没改变过，这样一种坚定的信念让他始终内心充实，充满力量和快乐。

戚泉木是一个作家，前后



写出的文字有300多万，编写的书有20多本。其中有一本书是写自己的，书名就叫《人生价值在奉献》。

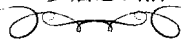
因此，认识戚泉木，最好的方式就是打开他的书，看看他的人生信念从何而来。

共产党给我一支笔

1937年4月8日的傍晚，离（浙江）诸暨县城二十多里的戚家市村一个戚姓农民家里，传出了新生婴儿的啼哭声。村里有一位有“老秀才”美称的长者，拗不过戚家三番五次的上门求教，就取陶渊明“木欣欣以向荣，泉涓涓而始流”之意，给婴儿起了个大名：戚泉木。

我儿时尽情地享受着一个富裕农民家庭所能给予的童年欢乐。然而好景不长，八岁那年，母亲忽然患心疼病当夜猝死在床上。以种田谋生的父亲因过度劳累，患肺炎也一病不起。父亲的死，让破碎的家彻底破落，没多久，七十多岁的祖母也吞毒惨死。

以后，我的大姐流落上海做工谋生，三姐被骗到杭州山区受苦，小妹一身烂疮……继母为生活所迫，“典身”维持全家的生计，成了又一个“沦为奴隶的母亲”。因交不起学费，我终被赶出校门。当解放军的脚步踏进诸暨以后，我如久旱的禾苗盼到甘露般，欢唱着“解放区的天是明朗的天”……



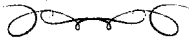
1950年底，在上海工作的大姐来信要我到上海念书。由于学习刻苦，还在期末考试时获全校第一名，我得到一笔奖学金和一支钢笔。我从解放前后对家庭巨大变化的真切感受出发，连夜写了一篇作文《共产党给我一支笔》。作文里写道：“三寸水笔重又重，穷人几代扛不动，共产党给我一支笔，千歌万曲向党颂”。老师对这篇作文赞扬备至，鼓励我“长大后争取当作家，为新中国的建设贡献力量。”“一个用这支笔讴歌美好生活的信念，渐渐在我的脑海里形成。”

世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。新旧不同的两种生活，让少年戚泉木立志要为社会做点“有人生价值”的事。

罗曼·罗兰曾说：一个人的特色就是他存在的价值，不要勉强自己去学别人，而要发挥自己的特长。这样不但自己觉得快乐，对社会也更容易有真正的贡献。

年轻的戚泉木，在确立了自己的理想后，就开始了对践行人生价值的苦苦追求。

1958年，因病回故乡诸暨休养的戚泉木，看到家乡的巨变，写下了第一篇小说《孙悟空到此，重游旧地》，小说在《诸暨日报》很快发表。从此，他与创作便结下了不解之缘。半个世纪以来，他不断地写小说、写散文、写诗歌、写评论、写科普读物，还编写教科书，陆续发表了三百万字，先后被中国科普作家协会、上海市作家协会、上海市科普作家协会、上海市民间文艺家协会吸收为会员。



戚泉木说，他这样勤奋地写作，是因为“共产党给了我一支笔”，我就要用它对社会发挥作用。

前不久，在为戚泉木从事创作50年而特别举行的研讨会上，中国作家协会专门发来贺信，称赞他是“一位保持着较高创作热情、有着强烈责任感和历史感的作家”。

我要做春蚕，要当蜡炬

每个人的人生，都是自己设计的作品。

1989年，上海市人民政府组建第四届讲师团，已经在上海市新闻出版局工作的戚泉木，被委派担任分团长，奔赴上海金山农村支教。在金山，有心的他发现那里的庭院经济内容丰富，形式多样，各具特色，如雨后春笋般地在发展。于是，他选了一个乡去蹲点了半年，写出了一篇《庭院经济，前途无量》的调查报告，并由此获得了市里的优秀论文一等奖。后来又和当地研究庭院经济的专家姚元媛一起奋战三个月，写出了26万字的《农村庭院经济探索》一书，经中国国际广播出版社出版后，受到中宣部有关领导的表扬。

支教结束，回到新闻出版局后，戚泉木的心却不能平静。他和一帮朋友萌发了成立上海市庭院经济与文化研究会的念头，希望为正在发展中的庭院经济助把力。一番努力后，“上海庭院经济与文化研究会”终于成立了，戚泉木担任了研究会的常务副会长。