

夕陽絮語

馬獻廷 著

天津出版傳媒集團

天津人民出版社



夕陽絮語

馬獻廷 著

天津出版傳媒集團

天津人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

夕阳絮语 / 马献廷著. ——天津:天津人民出版社,
2014.7

ISBN 978-7-201-08812-9

I. ①夕… II. ①马… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 166095 号

天津人民出版社出版

出版人:黄 沛

(天津市西康路 35 号 邮政编码:300051)

邮购部电话:(022)23332469

网址:<http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱:tjrmcbs@126.com

高教社(天津)印务有限公司印刷 新华书店经销

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

787 × 1092 毫米 16 开本 12 印张 1 插页

字数:100 千字

定价:30.00 元

前 言

这本小书名为“夕阳絮语”，意思是随便聊聊老年生活中的一些事儿。

由于我也是一个已进入耄耋之年的老人，所以书中所表述的一些对老年人生活的体会和感悟，可能也会引起一些同在夕阳下的老年朋友们的同感和共鸣，这也是我写这本书的初衷和期待。

在老年生活这个天地里，老人自己在变，老人眼里的世界也在变，这些变化应该得到人们的关注。这不仅关涉许多社会性问题，也因为“人人都会老”这个自然规律决定着不论是谁迟早都会进入到这个天地里来。

本书所附“古代诗人老年诗鉴赏”，摘自古代诗人在晚年所写的一些诗。这些诗反映了他们在晚年时光里对生活的特有感悟，这种感悟出自他们前半生对生活认知的升华，现在的老人们读读这些诗句，对开拓自己对晚年生活的认知也会有所启导。虽然时代不同，但古今老人的心灵还是易于相通的，因为他们都有着一个同样的夕阳。

这本小书的大部篇幅都取材于我八十岁以后所写的几本随笔文集，因此文中观念落套、笔墨迟滞之处在所难免，敬希批评指正。同时要说明的是，这本小书的出版承蒙赵鸿友先生青睐推挽和黄沛先生的大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

马献廷

2014年4月时年85岁

目 录

知老篇

生命历程的这“三分之一”该怎么过	003
到了时候就该心平气和地“淡出”	004
老了，要知道哪些东西无须求，也不必有	005
老人要调整好自己的阅世心态	006
一些事到老才看明白，也不容易	007
结算一生得失，要算大账	008
不求闻达于世，只求无愧于心	009
有的事“难得糊涂”，有的事却“难得明白”	010
虽然老了，有些事也要见好就收	011
老人不必张口闭口地“想当年……”	012
小事要会装聋作哑，大事必须心里明白	013
朝阳和夕阳	014

自为篇

岂能被活着供奉在灵位上	017
老来与其闲得发慌，不如给自己留点“作业”	018
不要等到出现了什么，才想到早应做些什么	019
老了，莫忘为自己营造一个精神生活的“小别墅” …	020

老马的优势是识途，而不是竞跑	021
不能让“空巢”里真的空无所有	022
老人的“琴”何妨弹给自己听	023
一个人一个“活法”吗	024
老来生活中的一些事，不要总是在意别人怎么说	025
老来处事，即使乏力也要有心	026
穷而后工	027
与己斗，其乐无穷	028
人生路上哪能一跤也栽不起	029
跌了跤该先找谁“算账”	030

乐老篇

从前岁月不由己，而今日子属自家	033
闲来，不妨端详端详那位弥勒佛	034
不论是摘自高枝的还是矮枝的，只要好吃就是好 果子	035
人世上似乎根本就没有过“十全十美“这种事	036
人生旅途不要只专注目的地而忽略了沿途的风景	037
过日子	038
“上帝”也不待见背着“包袱”去见他的老人	039
不要总看别人脸色	040
金窝、银窝和老窝	041
陋室，“君子居之，何陋之有”	042
要舍得花钱换取高洁的心灵享受	043

养心篇

淡泊——老人修身第一课	047
老人的心房也莫忘常打扫	048
有所不争，有所不比	049
越老越应注意保持晚节这事	050
多讲点精神营养	051
你那点事儿不过如此	052
闲，也有好坏	053
心净才能生凉	054
“四清别墅”	055
身闲了，心也要静下来	056
老人先拄哪根拐杖	057
什么时候也不要丢弃“靠自己”这根随身拐杖	058
哪里找没有“尾巴”的完人	059
也要学会能原谅自己	060
雨声中来到身边的“知心者”	061

养生篇

长寿不是别人教出来的	065
尽信药则不如无药，尽信医则不如无医	066
既然身体的“保质期”已过了，就该注意“省” 着点用	067
毫耄论医（一）	068
毫耄论医（二）	069
毫耄论医（三）	070

对病要有一道精神心理防线	071
苟日安，日日安	072
相信肌体的自我调节功能	073
并非“人瑞”都值得羡慕	074
别和“破烂儿”同居	075

亲情篇

家和，老人寿	079
对儿孙的爱心，也应有所检点	080
为儿孙忧，这要看忧些什么	081
对“望子成龙”的事儿，不必太认真	082
让儿孙世袭什么	083
莫忘留给儿孙一根精神拐杖	084
“做人的榜样”，这应是留给儿孙的最好“遗产”	085
疼爱孙儿，应看作一种爱的教育	086
老人的“养老之巢”搭在哪儿	087
亲情之美也需有个审美空间	088
只是坦裸直白就没有美了	089
要尊重孩子心灵里的“小篱笆”	090
镇定地应对各种变故——老人应这样做给孩子们看··	091
关键是前辈做出个好样儿	092

世情篇

你不愿“人走茶凉”，也要想想你让别人记住了你 些什么	095
-------------------------------------	-----

别人心目中的你，可能更接近真实的你	096
“自尊人亦尊”，“人尊亦尊人”	097
老人要耐得冷清，少凑热闹	098
人的两处“软肋”	099
对“后生”们要多些包容	100
对“先生”们也要破除迷信	101
“价值”如何计量	102
天算和人算	103
蚊子·小人	104

自遣篇

解不开就要想得开，拿不起就要放得下	107
老人身心要尽量卸载减压	108
要善于排遣经常纠缠你的那些小事儿	109
过去留下的伤痕，不要总去摸它	110
有时候，能原谅自己，也是一种自我解脱的途径	111
愁也一天，喜也一天	112
夕阳自有风韵，潇洒何必效颦	113
老人自娱，不要在意身旁有无掌声	114
老了能自己哄着自己玩，也算是一种本事	115
老来何必请个鬼神做主宰	116
要皈依“自然规律”这个“上帝”	117
当自然规律找上门时	118
不要忌讳早点儿写好遗嘱这件事儿	119

附 录

古代诗人老年诗鉴赏	123
-----------------	-----

知老篇

小 引

如果从退休那天算是迈进老年的门槛，老年时光便占了人生几乎三分之一的的时间。这阶段虽然时间漫长，但是经历却非常丰富而复杂，须要老人在亲历中逐渐去了解 and 体认。有的老人虽已退休多年，但对“老”字的内涵却仍不甚了了，以致对老年生活中许多新问题多有不适应。可见，“知老”这门课，对迈进老年门槛的老人来说，并非是可上可不上的。

生命历程的 这“三分之一”该怎么过？

由于生活水平提高了，国人的寿命期望值也逐步提高，所谓“古来稀”的年龄，早已超越七十岁而直指九十、一百了。这样算下来，“三十而立”以前这三十年，算是人的成长、成熟阶段，从三十到六十岁退休，算是成家、立业阶段，而六十岁以后的老年生活阶段，一般皆能达到二三十年，长短大体与前两阶段相当，各占整个生命历程的三分之一。

对老人来说，自己脚下的这占人生历程三分之一的路该怎么走？这三十年自己可以干多少事？应该干多少事？说实在的，打发这么漫长的日子并不那么简单，走好这么长的人生路也不那么容易，这事确实值得在进入老年这个大门后，先坐在门槛上好好想一想。

到了时候就该心平气和地“淡出”

影视剧创作中有一个影像处理的艺术手法叫“淡出”，顾名思义是让该消失的影像越来越淡地逐渐退出荧屏或银幕，以使人们对之有一个自然的接受过程。细想起来，老人退出这个过程的过程，也宜用这样一个“淡出”的手法。

人老了，铁定地要逐渐退出生活的舞台，对这个过程，老人应该淡定些、从容些，也更自觉些，要把这种“淡出”看作对自然规律心悦诚服地自觉顺随，而不是无可奈何地被动接受。

让自己心平气和地“淡出”这个人生屏幕吧，不必非要闹出点什么动静来再让那自然规律把你牵走。要知道：这个世界也会随着你的“淡出”而慢慢忘记你的，因为在你之后，生活舞台上还有许多许多的好戏，需要后来者不停地演下去。

老了，要知道哪些东西 无须求，也不必有

进入老年，身边人事日稀，各种求名取利的事也都离自己远去。但在看似简单的老年生活中，也并非就完全没有了无须求取和不必拥有的东西。例如消费上在意什么档次品牌，身份上想落个什么头衔名位，交往中喜听些奉承赞誉等，这些东西虽无关做人的宏旨，但多了也会累及身心，不能等闲视之。老人的身心虽然不能像“闲云野鹤”，但也要尽量少些负荷。而减少身心负荷的有效途径，就是要知道哪些东西无须求，也不必有。有些东西你求得了，并不会给你增添多少幸福；有些东西你没有，也不会让你减少多少幸福。生活中无须求、也不必有的东西少了，身心轻健，虽不是“闲云野鹤”，也会胜似“闲云野鹤”。

老人要调整好自己的阅世心态

老人们过去多经历了些坎坷，度过了些不堪回首的蹉跎岁月，现在老了却赶上了百年难逢的太平盛世，如何调整好阅世心态是一件很重要的事。

时代要不断发展就必然会面对着层出不穷的新问题。对此，老人们应有必要的心理承载能力，遇事多些平静，少些浮躁；多些谅解，少些牢骚，心平步稳地走好自己颐养天年的人生之路。治国安邦的大事自然要关心，但更要依赖那些辈出的精英和贤达，相信他们会推动时代不断前进。同时对他们的种种探索和开拓，多些理解，多些耐心。这也是老人关心国家大事一种应有的心态。