

96岁北大教授夫人： 这才是最靠谱的养老方式！（中）

退休了太寂寞，盼望儿女回家看望。国家都有“常回家看看”的法律规定，可是不需要。我关心时事政治，对文学、哲学、天文地理、戏剧体育都有兴趣。我建立了自己的学习计划和规律，每天忙忙碌碌，心里很平静充实。

北大政治系的一位教授去世了，她的老伴特别寂寞，老打电话给我，一说起来就没完。问我能不能一礼拜给她打两次电话。我答应了，转念一想这不是个办法啊。我一次电话十分钟二十分钟，那其他时间她怎么办呢？我就去找她。

我说我可以给你打电话，但这不是解决问题的办法。你真正解决问题不能靠外力，只能靠内力。她说那怎么办呢？**你就得自己有奔头。那怎么有奔头呢。你喜欢做什么就去做，尽量把你的时间安排紧一点，每天都有自己的事情，都有完不成的工作。你就不会感到寂寞了。**

我每天6:00-6:30起床后，就忙着按摩，做操，看电视新闻、做早饭。一定要在9点之前吃完早饭，9点以后我就开始看书看报。我一个人订了好几份报纸杂志，每天不抓紧时间都看不完。看到我欣赏的地



方就摘录下来，或者剪下来，我现在已经积累了好几大本了，经常翻看，乐在其中。

我还爱看电视剧，看到难过处就跟着放声哭，高兴处就放声笑。有时还想不通编剧为什么这么处理。自己就琢磨，要是我做编剧，我就怎么处理。

我现在还在研读《易经》，心得也记下了一本。你看，我平时有这么多事情要做，这么多新知识要学，哪里有时间去寂寞呢？此外我还有个办法，就是**家里不要太寂静**。要经常开着电视，就好像总有人与你说话，向你唱歌，你就不会感到孤独。

我有三个孩子每周都回来看我。我儿子离我挺远，我不希望他每周都来，就对我女儿说，你跟你哥哥说一下，不用每周都来，打个电话问问

就行了。

他后来就两个礼拜回来一次。我平时过得很充实、愉快，不希望别人来干扰我。**老年人要热爱生活，关心时事，心胸开阔，心情舒畅。这样遇到疾病就能顶得住。**

第二目标： 在人生的最后阶段“走得快一点”

这样既减少自己的痛苦，也尽量避免给他人造成的负担。人人都希望晚年走得快一些，但死生有命，这也可以事在人为吗？

我认为，要想“走得快一点”，首先要做好“走”的思想准备，该走的时候干脆脆、无牵无挂、了无遗憾。我来告诉你我的体会：

1、不怕死

其实无论多大年龄都会怕死，死亡总是令人恐惧的，怕临死前的病痛，怕与

神世界，可以超越死亡，享受生期。这个问题解决得好就活得自在，活得痛快。解决不好，就终日惶惶不安。

我前年尿血，在三院检查发现我左肾上有个肿瘤，可能是癌症，医生和家属都主张要做手术切除。我不同意。我说我已经92岁了。我将来走不一定是因为这个肿瘤。即便是这个原因，动了手术后又会出现其他病。那何必呢？

我就思量，癌症喜欢什么？它喜欢酸性的东西，不喜欢碱性的东西。我就不吃酸性的大鱼大肉，饿死它！而多吃蔬菜水果。还吃抗癌食品，例如蘑菇、西兰花等。两年来没有任何感觉。

现在我干脆就不去检查了，也不管它变大了还是小了，爱怎样怎样。已经两年了我一直与癌症“和平共处”。现在既没

