

# 96岁北大教授夫人： 这才是最靠谱的养老方式！（下）

有什么感觉，也没有精神负担，每天都生活得很充实，很有质量。任何事情只要想得开，就会战胜它。

中国人连死都不怕，还怕什么？精神上只有达到一定境界，才能超越生死。超越了生死，才能放下生死，轻松享受有限的生期。

我现在一个人生活，儿女说还是找个保姆陪住吧。否则万一哪天犯了病都没有人知道。我说犯了病又怎样，无非是拉到医院抢救呗。抢救过来又怎样，还不是不死不活地拖着？人的寿数到了，就要顺其自然，犯了病还抢救他干嘛？**身体功能衰竭了，无疾而终，顺其自然，这是福气呀，你说是不是？**

## 2、不爱钱

许多人越是到了晚年，越是锱铢必较，把钱抠的紧紧的。他们真是没想明白呀。我现在每个月几千元退休金，根本花不完。所以孩子们来看我，我都自掏腰包请他们吃饭。儿女过六十岁生日，我每人送上一万元。

我想，自己也就这几十万元的存款，等我死了儿女们继承，他们认为理所当然的，也不会感激我。**不如现在就拿出来给大家共享，弄个皆大欢喜，何乐而不为呢？哈哈！**

## 3、放下自我

现在很多老人想问题只从自己出发，想来想去总觉得别人对不起自己。或是领导对不起自己，或是同事对不起自己，或是儿女对自己照顾不周，特别是儿媳妇又如何亏欠了自己。内心总是不愉快。这又何必呢。**要想得开，就一定要放下自我，换位思维。**

你认为自己把儿女抚养大，儿女就应该回报你。儿女都有儿女的事情，哪有那么多时间陪着你？回想一下你自己的父母在世时，你又曾去陪伴了多少？照顾了多少？

我从不要求儿女来陪我。我一个人生活的很有规律，说真的，他们来了我还有点嫌打乱了自己的计划。**所以一个人生活是常态，儿女来看你，是惊喜。**这样就不会心怀不满，常感落寂了。

**不要回报，只要奉献，**我养大了儿孙，是我的奉献。但我不图儿孙的回报。我一直以助人为乐，若能帮助他人，我就感到快乐。能给周围人带来快乐，我就感到快乐。一位老师经济上有困难，我给了她点钱，她向我表示感谢。我说，你甬谢，我这样做自己高兴。

至于孙子辈儿，



哈哈，不用我说，人家早就想也不想了！这是人类新陈代谢的自然规律嘛。总之只有放下自我，才能战胜死亡，充分享受生期。**至于身后之事，儿孙自有儿孙福，不是我应该费心去想的！**

听陈老师一席谈，如醍醐灌顶。她那冷静与深邃的理性令我深深折服。她那彻悟后的诙谐幽默又令我忍俊不住，不时地与陈老师一起开怀大笑。**这样睿智坚强的老人实在不多见。**

## 生命的见证

2017年4月底，陈老师已经满了96岁。这时各种疾病接踵而来。先是肾癌发作，伴随而来的尿毒症、贫血性腔梗。加上中间一次跌伤和小中风，身体脏器衰竭得很快。起初生活还能坚持半自理，终于在9月份两腿发僵，浑身难受，躺在床上不能下地了。

子女们都竭力

动员她去住院。可是陈老师一直坚持不去医院就诊，她没有吃药，也没有注射和打点滴，只是坚持自己按摩和做一些腿部练习，希望还能下地步行。女儿也为她问遍了家庭的医生朋友，他们都很坦诚地说：“这么大年纪了，恐怕病情是不可逆的了。”

子女为她请了保姆，24小时轮流守护她。而这正是陈老师最不想要的“没有质量的生活”。她嘱咐女儿：**一不要通知学校，二不要通知亲友，三不要让人来探望。她只希望自己能够“走”得更快些，尽量不要拖累别人。**

她请女儿“帮助”她，女儿难以答应，何况中国的法律也不允许安乐死。于是她果断地决定以自己的方式来结束生命。

**10月17日，陈老师开始断食。**当女儿把精心烹饪的饭食端到她面前时，她推说吃不下，并掩住口不

准别人强行喂食。看着她坚定的眼光，女儿只好含着眼泪把食物端开。

**18日，**陈老师继续断食，只饮水。

**19日，**女儿冲了芝麻糊端到已经饿了三天的妈妈面前。陈老师居然一口气吃完了。但是当女儿再次把食物端到她面前时，她又坚决拒绝了。

**20日，**陈老师已经既不吃饭，又不能饮水了。她的头脑还很清楚，口不能言，就写下自己的要求，如请人帮她翻身、解手等。

**21日，**陈老师继续水米不进。清早尚能在保姆的帮助下起床解手。下午5时13分，陈老师终于耗尽了所有的精力，安详地合上了眼睛。

听到陈老师的儿女讲述她最后的日子，不禁感到震惊。以断食的方式来结束生命，这需要多么大的勇气和多么坚强的意志啊。我立即联想起她的话“要不怕死”，“要争取走得快一点”。

她老人家是这样说的，也是这样做的。**在生命的最后一刻，她既不拖累别人，也捍卫了自己的尊严。**

作者：值得一读  
来源：内蒙古之家

家