

# 88岁两院院士告全体退休人的10句话，点醒无数老年人，退休人必看！（一）



秦老是我国唯一一位获准退休的两院院士，他的退休生活可谓丰富多彩，令人羡慕，而且年近90高龄，还耳聪目明，一身无病，这辈子都没住过一天医院。

别人都好奇他是否有什么养生秘诀，对此他只回答了四个字——顺其自然。展开讲就是，该吃吃该喝喝，该说就说，心中不憋气，相信科学，不信“养生”伪科学。

另外，秦老以他自身丰富多彩的退休生活经历总结了10句话，送给每一位老年朋友，希望能给朋友们带来一些启示。

## 1. 什么年龄干什么事

人生有不同年龄阶段，青年时是女儿，中年时做妈妈，老年后当奶奶，晚年就成了太婆。

在工作中，也同样有相应的角色转换。如体育界，青年时是运动员，中年时做教练，老年后当裁判，晚年就成为观众了。

这就叫什么年龄干什么事。当龄时应恪尽职守，干得有声有色。过了这个阶段，就应调整心态，进入新情况，无怨无悔。

在这方面，应该提倡有点超前意识，提前作好年龄段转换的心理准备和物质准备。

就我个人而言，我曾回顾一生说：30而立，我未立；40不惑，我常惑；50知天命，我知而不多；60耳顺，我有进步，但不够；70从心所欲，不逾矩，这点，我倒提前做到了。

现在，我可以自由地选择我想做的事，不为稻粱谋，不作名利求，择善而从，量力而行。



## 2. 老年生活质量，贵在心态

现实社会中，常有社会地位很高，经济情况很好而晚年生活不愉快的，也有很普通的百姓，经济条件一般，但活得很愉快的。

他们的差别在于心态，在于会不会安排做自己喜欢做的事，而不勉强去做自己不喜欢做的事。

3. 过于自苦不必要  
我们这一代人在长期的革命历练中养成了艰苦朴素的生活习惯，这种精神是很可贵的。只是随着社会经济的发展，今天的老年人也不必过于自苦。

中国传统观念是省吃俭用，为儿为女，外国人的观念则认为赚钱是为了花钱，儿女18岁以后自立，各过各的日子，平安无事。

看来我们有些观念是应该有所调整了。儿孙自有儿孙福，不必太为他们担

心。要。

## 4. 分外之物不需要

我在普陀山法雨寺看到佛教学校墙报上有一则佛教故事。

甲乙二小僧与众僧友一起坐地修炼，一会儿来了一桃贩，乙僧与其余僧友起立观看，甲僧端坐不动。没过一会又来一枣贩，乙僧等人又起立观看。最后只得甲僧修成正果，乙僧等一事无成。

这时乙问甲，在外界诱惑面前你为什么能坐得住？甲答，我们本来都没有想在修炼时吃桃或枣等什物，它们来了，我也并没有觉得需要它们。

我和我的差别只在于我在这些份外东西面前能够说：“我不需要”。

好一个“我不需要！”

人心的不平，往往在于不论需要不需要，人家有了，就想

学会说“我不需要”，就可以摆脱很多烦恼。

尤其是老年人，在人生最后的光景里更应提倡不慕荣利，不相攀比，发挥个性，“自己过得好，就是好”。

## 5. 人走茶凉不奇怪

有些老年人常沉湎于过去前呼后拥，迎来送往的热闹场景，叹惜现在门庭冷落，寂寞空灵，“人一走，茶就凉”。甚至埋怨人情冷暖，世态炎凉，真有说不完的苦恼。我看也大可不必。

人走了，茶自然会凉，不仅会凉，而且茶水还应倒掉，因为茶杯还有它用。

适应变化，懂得生活，能根据情况变化，作出合乎自身特点的安排，以提高自己老龄期的生活质量，这才是生活中的强者。

