

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！（二）



7.人生苦恼不自寻

自古是病找人、没有人找病的道理，烦恼也是一样，所以聪明的老人从不会自寻烦恼。

人到老年，脑力和体力已经走下坡路。世界是年轻人的，现实就是这样。

我们要学会知难而退，很多事情操太多心也无力改变，莫要影响了自己的情绪与健康。

另外，遇到烦心的事与人，谨记一个“容”字走天下。为人宽容，才能收获一片内心的净土。

8.养老，根本还是靠自己

前几年，看到一本书《养老，你指望谁？》书中列举了现在社会上多种养老方式，如老伴、新伴、子女、亲属、保姆、组织、社会等等。分析的结果，根本的还是靠自己。

靠自己选择最适合自己的养老方式，

然后创造好条件，磨合好关系，使自己的晚年生活和谐美满。

而一个高质量的养老生活，都离不开这“四老”。

1 老健

要准备的第一件事就是能老健，平时就要注重三养：吃得营养、注重保养、要有修养。

2 老居

第二是老居：与其和儿孙同住，过着忍气吞声的生活，不如独自享受单身之乐

3 老本

第三是老本，既然养儿已无法养老，为人父母的也只能自立自強了，老本一定

要保得好，不进棺材前一定不分家产。

4 老友

第四是老友：有个好朋友、好饭友和伴侣一样重要，平时要广结善缘，多认识各类朋友。

如果喜欢就值得去做，别忘了，这辈子就只这一次。

我热爱读书与游玩，通过30多年藏书，我已存有5000多册文史书籍。近10年来还坚持自费独游，游过180多个重点景区，走遍祖国名山大川。

9.笑对归宿

死亡既然是最后的归宿，生命的必然，自然也就没有必要过多地害怕了。一切顺其自然，交给“命运”就是了。

我参观过英国的临终关怀医院，这是世界上最早的一所临终关怀医院，已有100多年历史。

那里的大多数

病人都只剩一个月左右的生命，但他们在活动室里看书、打毛衣、玩牌、祷告、看电视...还有志愿者过来跟他们聊天。在生命的最后一点时间，还可以无痛苦地享受人生。

我惊叹西方发达国家人文关怀的进步，我也坚信中国不久也能达到这个水平。

我已经向家人和学生交待，将来我走时，不必开追悼会，因为我不喜欢那种里面哭哭啼啼，外面嘻嘻哈哈的尴尬场景。

到时如果无法推辞，非要安排一个遗体告别仪式的话，也不必奏什么哀乐，而

要播放一段舒曼的《梦幻曲》，并告诉大家，我走得很愉快，很舒服，因为我曾是一个长寿而快乐的老头儿，我充分享受了人生，我知足了！

10.快乐高于一切

一辈子很短，快乐就好。做人最重要的就是开心，学会宽容，不去计较。

忘记名利，忘记恩怨，忘记烦恼。与人为善，不图回报，快乐来找。

保持年轻心态，前半辈子努力换来后半辈子幸福生活，好好享受别浪费大好时光，让自己乐享老年。（完）

转载自微信公众号“时效鉴闻”

