

退休后，老年人该不该合群

生活 参导

说一个人不合群，往往是一种批评。近日，一篇题为《退休后不合群才是最好的活法》的文章却在朋友圈刷屏，引发共鸣。那么，退休后该不该合群呢？

烦恼：社交达人被指“不合群”

湖南衡阳65岁的范国华算得上社交达人。在老年大学，他是书法班班长；在社区，他是合唱团团长。但在人际交往中，他也曾因为“不合群”而烦恼。

范国华加入了一个微信群，成员是家族中退休的亲友，建群是为了方便大家定期聚会。可时间一长，范国华却发现每次聚会都成了“拼子女大会”。有人炫耀儿子在上海读博士，有人显摆女儿在外企当主管……范国华看不惯这种现象，在群里说：“子女再厉害有啥用，退休后还不是过自己的生活？”从此，范国华就成了群里不合群的代表，常年被冷落。

范国华还曾加入了一个老年志愿队，结果发现自己也难以融入。“有的人做志愿者，纯粹是为了年底领个证书。



还有些人为了争副队长的职务，在办公室差点打起来。”范国华厌烦这种功利行为，退出了志愿队。

应对：主动“退群”一身轻松

黑龙江哈尔滨56岁的姜一帆，一度为了合群而伤心。2015年，老同事们提议去广西桂林旅游。虽然去过，但姜一帆照顾老同事的意愿，还是报名了，结果备受煎熬。“两天走了七八个景点，每到一处他们就是拍照

打卡，然后发朋友圈炫耀。”几天舟车劳顿，姜一帆丝毫没有旅游的乐趣，感到既浪费时间又败坏心情。2017年，姜一帆把老房子装修了一番，种上盆栽。姜一帆热情地把老同事请来做客，却被指责：“过得太讲究了，纯属浪费钱。”听了这话，姜一帆的心情跌至谷底。之后，他退出老同事微信群，“一个人旅游、喝茶，舒心自在”。

姜一帆的老朋友，69岁的陈利明也有过类似经历。陈利明退休前是单位

一把手，在退休后，“单位老同事找我帮忙解决退休福利，单位在职的小年轻想要我帮忙说好话”。陈利明干脆带老伴搬到三亚，远离是非。

建议：不迎合、讨好别人

不过，北京市71岁的李英认为，碰到志同道合的人，应该主动合群。2015年，李英丧偶，又被查出乳腺癌，天天在家哭。经人介绍，李英加入一个抗癌QQ群。群友们热心地嘘寒问暖，李英深受感染，便吐露心声。群友们纷纷鼓励她，还寄来药品。懂电脑的李英也主动与群友互动，帮病友们查资料、在线询问医生。在和病友们互相鼓励中，她走出丧偶阴霾，乳腺癌也康复了。

国家二级心理咨询师蔡国英，有65岁了。她认为，年轻时要合群，是因为要过集体生活；退休后，应该选择不迎合别人、不讨好别人的生活方式，不让自己受委屈。如果与某个群体并非志趣相投，那就转身告别，让自己活得自在点。

此外，蔡国英还认为应该“提升修为”，这样才会“被人合群”。退休后，蔡国英也曾陷入失落和孤独，却没有选择去勉强合群，而是报了心理学培训班，考取心理咨询师。她爱好摄影，又参加摄影培训班，掌握了摄影技巧……有了这些能耐，她走到哪里都受欢迎。如今，蔡国英再也不敢担心该不该合群，因为自己已经成了被合群的对象。

据《湖南日报》

包拯吃鱼



包拯(999—1062年)，字希仁。庐州合肥(今安徽合肥)人。其廉洁公正、不攀附权贵，故有“包青天”及“包公”之名。后世则把他当作清官的化身——包青天。其黑面形象，亦被称为“包黑子”、“包黑炭”。

包拯是楚国忠臣申包胥第三十五代孙。祖父包士通是平民百姓，读书耕田。父令仪，太平兴国八年进士，官至刑部侍郎，与文彦博的父亲文同供职阁中，遂结为世交。所以，包拯与文彦博“方业进士，相友善”，后来还结为儿女亲家。包父后来致仕返回原籍，赠大保。母宣氏，赠冯翔郡太夫人。

包拯28岁中进士。按照宋朝的制度，考中进士就可以当官。但包拯是个孝子，他信守圣人“父母在，不远游”的教诲，直到36岁时父母亡故后才正式出任天长县(今安徽天长)知县。

包拯在前往京城等候授予新官职的途中，住在小客栈里，夜晚守灯苦读，写下了他平生唯一的一首五律。

此诗大意是说，做人要光明正大，就像秀挺的木材应该做房屋的栋梁，精炼的钢料决不应去做铁，我应该做一个无愧史书教诲的清官。

包拯早年丧母，是嫂嫂吴妙贞代抚养将他养大，包拯尊称她为“嫂娘”。

包拯考中进士要到外地做知县。上任前一天中午，嫂嫂特地为他做了条红烧鲤鱼。包拯要嫂嫂和侄儿包勉

同吃，嫂嫂没答应。他只好吃掉一条鱼肉，剩下的留给包勉吃。吃晚饭时，嫂嫂又将剩下的鱼给包拯吃，他就将鱼的另一面也给吃了。

第二天，嫂嫂问包拯昨天吃的两条鱼哪条好吃些。

“昨天那条鱼很好吃。”包拯说。

嫂嫂一听大怒道：“我昨天明明是给你做了两条，你怎么能说只吃了一条呢？”包拯见嫂嫂发火了，连声又说：“请嫂娘息怒，我记错了！嫂娘息怒，我记错了，昨天是吃了两条鱼。”

嫂娘听了，知道包拯孝顺，不惹自己生气，但却严厉地对包拯说：“黑子，我昨天真的只给你吃了一条鱼！我一听说两条，你为啥不敢坚持呢？今后做官，如果只看大官的脸色就顺风使舵、歪曲事实，不敢主持公道、秉公执法，势必当的是昏官！”

包拯听了嫂嫂一番话，方知昨天嫂嫂给自己吃鱼的良苦用心，忙擦衣跪倒，说道：“嫂娘教诲，黑子我铭记在心，永不忘！”

后来，包拯为官果然刚正不阿，不畏权贵，秉公执法，受到世人敬仰，名留千古。

鲁国义姑

战国时期，七雄争霸，战争连绵不断。

有一次，齐国攻打鲁国。当齐国军队攻至鲁国都城营丘(今山东淄博东北)时，远远看到一个中年妇女，怀里抱着一个孩子，一手还领着一个孩子，正在慌忙地逃命。

齐国兵士一边喊她站住，一边紧追不舍。老远看到，那妇女突然停下，把怀里抱着的孩子放在地上，随即又把手里领着的孩子抱在怀里，匆匆地朝山路上奔去。

那被丢弃的孩子，扬着双臂，边在后面追赶那妇女，边拼命地哭喊着“妈妈，妈妈——”那妇女连回头看一眼都顾不上，一个劲地朝远处跑去。

齐国兵士很快就追上了那个被丢下的孩子。齐国兵士问道：“朝那边跑的是你的母亲吗？”

孩子边哭边说：“是的。是我的妈妈。”

齐国兵士感到很奇怪，又问：“你妈妈为什么把你丢下不管了呢？”

“我不知道。”齐国兵士还是不明白，于是又问：“你妈妈怀里抱着的孩子是谁？”

那孩子说：“我不知道。”齐国兵士更感到蹊跷，便继续追问那妇女。他们还是边追边喊：“站住——站住——你马上停下来，不然我们要用箭射死你！”

齐国兵士还是不明白，于是又问：“你妈妈怀里抱着的孩子是谁？”

那孩子说：“我不知道。”齐国兵士更感到蹊跷，便继续追问那妇女。他们还是边追边喊：“站住——站住——你马上停下来，不然我们要用箭射死你！”

问道：“你怀里抱着的这孩子，是谁的孩子？”

“是我家哥哥的孩子。怎么着？”那妇女倔强地说。

“你丢下的那孩子呢？”齐兵问。

“那是我自己的孩子。”齐兵实在不理解，便又问道：“你一个做母亲的，应该更爱自己的孩子，设法保护自己的孩子呀。可是，你为什么在这时候，把自己的孩子丢下不管，却要抱着你哥哥的孩子逃跑。这究竟是为了什么？”

那妇女稍稍平静了一些。慢慢地说：“我觉得，做母亲的，爱自己的孩子，那是私爱；爱别人的孩子，那是公义。假如我背弃公义而偏于私爱，在危急时刻，抛弃哥哥的孩子，而把生的希望留给自己的那孩子，那是天理不容的！”

那妇女稍稍停顿了一下，继续说道：“刚才，你们追赶我，我带着两个孩子，实在是跑不动了。我当时想，与其让你们全都活捉，不如丢下一个孩子，保住一个孩子。于是，我不得不忍痛割爱，抛弃我自己的亲生儿子。我不这样做，不仅对不起我的哥哥，也对不起我们的国家呀！”

鲁国这位普通母亲的一席感人的肺腑之言，使齐国的兵士再也没有勇气继续攻打鲁国。不久，便自动撤离了鲁国。

此事传到鲁国国王的耳朵里，他也大为感动，大力表彰了该妇女的崇高品质，称誉她为“义姑”——即深明义理的姑母。

这个故事充分说明，正义的力量是无比强大的，它足以战胜任何邪恶。同时，从这位品德高尚的母亲身上，我们也可以看到，中国的母亲是多么的伟大啊！

岁月真情

照顾孤老亲如一家

桑晚晴

留住声音的记忆

“我要开一个收音机收藏博物馆。”说这句话的，是四川省仁寿县70岁的朱纯一。他已收藏了1000多台收音机，从矿石收音机到电子管收音机、晶体管收音机、集成电路收音机，种类齐全，款式繁多。

读初中时，朱纯一动手组装了第一台收音机。之后，风风雨雨几十年，朱纯一见证了收音机从奢侈品到必需品、收藏品的历史转变。2010年退休后，朱纯一开始了收音机及无线电产品的收藏之路。他的收藏，不仅展示着我国工业的发展进步，同时也是历史的见证。比如，“爱国光荣”牌收音机，为抗美援朝专门生产，表达全国人民“抗美援朝、保家卫国”的坚强决心。朱纯一想办一个收藏博物馆，让更多的人看到这些有关声音的记忆。

据《成都晚报》

漓江渔翁成“名模”

在广西桂林，79岁的黄月创是漓江上的“名模”。去过漓江的人，也许见过他，撑着一张旧竹排，带着两只鱼鹰，留着花白长须，一副仙风道骨模样。

从18岁开始，黄月创便在漓江以捕鱼为生。70岁那年，一位外国游客为他拍了张漓江捕鱼图。不久后，世界各地的摄影师慕名而来，黄月创都不知道，自己啥时候火了。

来拍照的人越来越多，黄月创开始收点费用，有人骂他“坑钱”，黄月创很委屈。“费用都是大家随意给”。没人在意黄月创为了当好模特付出了多少心血。这些年，他看了很多摄影的书，光影、快门等基本常识都谙熟于心。有时候游客拍不好，他还上去指导。为了呈现好的形象，他每隔两三天就修剪一次白胡子……很多摄影师的照片获得了大奖，黄月创依旧过着平常日子，“我当模特，只为了自己开心”。

据《南宁晚报》

碎瓷片大有文章

在江苏省徐州市，退休20多年来，83岁的胡永同几乎每天早上都要坐公交车到城郊转转，把常人不屑一顾的破砖烂瓦尽揽囊中。搜集整理碎瓷片，成了他晚年生活最大的乐趣。

胡永同曾在一所中学任教研究室主任。退休后，他开始对碎瓷片产生兴趣。每次外出“寻宝”回家，他便开始伏案工作，细细钻研其中的奥秘。“每朝每代的型制有差异，就是同样的造型也存在胎骨、釉色的差别”。胡永同说，小小的瓷片背后，往往都有一个传奇故事，是一个时代的名片。胡永同搜集保存的碎瓷片足足装了几十箱、十几麻袋。研究其材质、款式和图案，研究其起源、发展和意义……他已写下30余篇关于古陶瓷收藏和鉴赏的文章，希望有一天能集结出版。

据《扬州晚报》

“这夫妻俩是难得的好人。”在黑龙江省牡丹江市阳明区铁岭镇南岔村，说起周广东夫妇，村民们无不夸赞，不仅因为村里谁家有个大事小情，夫妻俩都热情帮忙，更重要的是，他们义务照顾孤老崔俭20多年，亲如一家。他们用最淳朴的方式传递孝老爱亲的美德，为子女和他人做出榜样，也为孤寡老人的人生增添了温暖。

夫妻挑重担 毫不迟疑

“大娘，吃饭了，你尝尝这菜咸不咸。”去年4月的一天，记者来到周广东的家，正巧赶上他从地里回来给老人做好午饭。崔俭天生残疾，身高约80厘米，没啥劳动能力。吃饭前，周广东贴心的将板凳放到炕边，方便她下炕，又给老人倒好爱喝的热茶，一气呵成的动作早已是养成的习惯。

说起照顾老人的事迹，周广东直摆手，说觉得自己做得都是小事，老邻居一起住了40多年，夫妻俩早把老人当成了自己的亲人。

周广东从小就跟崔俭一家是邻居。那时候，两家均为村里建档立卡贫困户，条件较差，平日里就缺少互相照应。20多年前，崔俭的老伴因病去世，从那时起，周广东家就多添了一副碗筷，经常让老人到家里吃饭。祸不单行，崔俭老伴去世没多久，其唯一的儿子又因意外去世。在帮她料理了后事之后，周广东和妻子的想法一拍即合，决定承担起照顾老人的责任。

起初两家住的都是小土坯房，时间久了房子破损不堪，已经不能居住，周广东决定翻盖房子，连带帮崔俭也把房子一起进行了翻盖，却没用老人花一分钱。“广东啊！早些年你父母在世时看病没少花钱，本来就不富裕，再养一口人，真替你捏把汗！”听到邻居们的劝慰，周广东总是笑笑道：“放心吧！不就多双筷子的事！”这一照顾，就是20多个春秋。

照顾二十二载 始终如一

如今崔俭已经75岁，去询问老人是否还有亲人健在，崔俭指着54岁的周广东说：“他就是我的亲儿子，待我好！”自从到了周广东家，老人的精神



状态也越来越好，对于周广东夫妇的悉心照料，她十分认可和感激。多年前，崔俭的外甥女来村里看她，打算接她一起生活。没成想，崔俭在外甥女家住了几天，坚决返回村里和周广东夫妇一起生活。“还是和你们在一起更习惯、更自在。”崔俭说，见不到周广东夫妇的日子，她也十分惦记。

有一次吃午饭，老人说，不知咋回事肩膀就是抬不起来了，还迷糊。夫妻俩一听这话顿时紧张起来，急忙联系村医。村医检查后，没有确诊。“不能这样干等着，我现在去雇车，慎芝你带上点钱，咱们去市里的医院。”周广东有条不素地对妻子说。这一路，无论是上下车还是走楼梯，都是周广东背着老人。经检查，确诊为颈椎压迫神经导致的病症，住院当晚，周广东夫妇一夜没合眼，始终守在老人身边。

孝老家风传子女

“要不是他们两口子，俺现在真不知道成啥样了！”在崔俭心里，遇见周广东夫妻俩是幸运的。

日复一日，夫妻二人照顾老人从未有丝毫懈怠，老人喜欢喝茶，家里的茶叶不断；当季的水果无论多贵，周广

东都会买一点，自己不舍得吃一口，洗好送到老人屋里；老人身材特殊，衣服不好买，周广东的爱人就自己动手帮老人改衣服；老人说在家呆着啥也不干没意思，周广东就让她在家捆喂牲口的秸秆……20多年来，他们已经完全成为一家人。

就连周广东的儿子也把这位没有血缘关系的邻居奶奶，当成自己的亲奶奶孝顺。小时候无论谁问，他都说自己有两个亲奶奶，平时家里有好吃的都想着给崔俭送去。周广东一家的善良、孝顺也让村里乡亲十分佩服。“这一家人任劳任怨的，把老太太当亲人一样伺候。”邻居王凤荣告诉记者。

因为人缘好，周广东的家经常有来串门的邻居，邻居们说，周广东家农忙时两口子里干完活，用自家耕牛、拖拉机帮村里乡亲种地、拉庄稼。“现在农村帮工的少了，但只要广东家有活，那帮忙的人老多了，这说明他们夫妻俩也真是做到了！”南岔村村委会干部对周广东一家也十分认可。

据《黑龙江晚报》

施爱得乐

一直有人问我：你怎么年年不见老？每次，我总有点小欣喜地回答：因为心态年轻啊！

退休后，我仍为弘扬“爱满天下”精神四处奔忙，多年坚持助学、讲学。讲完课，我都会收到学生的信，他们向我倾诉烦恼和困惑。我不能解决孩子们所有的问题，但会很真诚地回信。我策划了许多活动，用爱心和智慧打开孩子们的心门，交了不少忘年朋友。有个爱画画的高中生，7岁没了

爸，和妈妈又水火不容，变得非常自闭。他三天两头不去上学，老师批评他，他还向老师扔水瓶，受了处分。我装作不知这些事，带他去苏州听评弹，去杭州赏秋；我去宁波找资料也带着他，请他帮忙抄笔记。他感受到了我的善意，与我亲近了，在一次大哭之后，向我吐露了心声。我提了要求，只要天天去上学，我就交个重要任务给他。他有了很多改变后，我信守诺言，让他为我将出版的一本书画

插图。他每天画到凌晨，我也不睡觉，用微信鼓励他。半年时间，插图画好了，他也成长起来。三年后，他考取了一所211大学的美术专业，开始了追梦之路。

这样的孩子有不少，多年来，我尽自己所能帮他们，花了钱费了心，很累。但看他们一个个变得快乐，甚至改变了人生轨迹，我常有满满的成就感。心里洒满阳光，对人施爱是最好的富养，怎会老！

据《老人报》