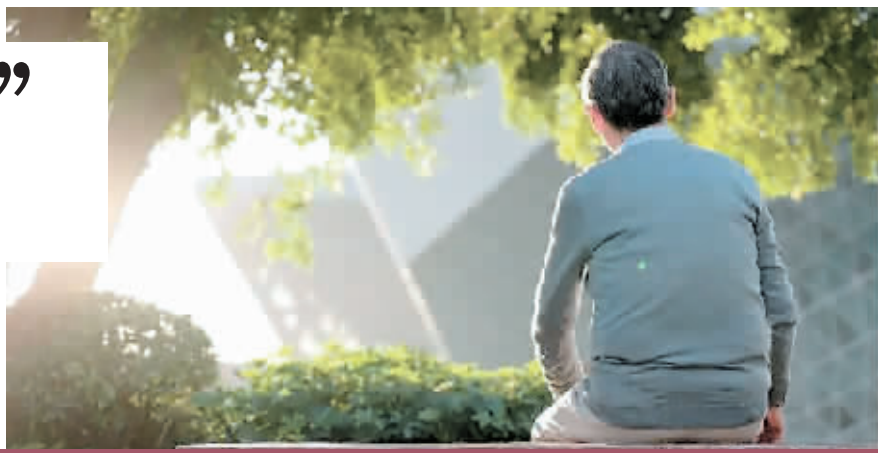


六旬大叔任性“放飞” 透支健康方知悔改

人人都希望过好自己晚年生活，可是并非人人都可以过得好，因为选择不同，心态不同，其经历也会大不相同。

今年64岁的李大叔想用自己的实际经历来给中老年朋友提个醒，晚年要学会合理地控制自己的欲望，合理地规划生活，合理地安排自己的每一天。否则的话，只会让自己在晚年过得痛苦不堪，不光煎熬，还丢人。



退休计划旅游养老 受累被骗无奈放弃

今年是李大叔退休的第四个年头，说起他的退休生活，周围人的评价都是潇洒，可是只有他自己心里清楚这份潇洒带给自己的，只有说不完的痛苦与无奈。

刚开始步入退休生活时，李大叔和老伴儿还是做出不少规划的，比如出去旅游，从祖国的最东边玩到最西边，从最南边玩到最北边，计划去很多地方，也做好了准备，想要好好地旅游养老，可结果仅仅去了两个地方，老两口就不约而同地放弃了。

一个原因是太累。报旅游团的话，一刻也不能停歇，跟不上节奏。自己出去的话又不知道怎么坐车，路线也搞不懂。

另一个原因是上了两次当。一次是花了一万多块钱买了个床垫，说是对老年人的睡眠好，结果买回来也没啥效果。还有一次是遇到了黑心导游，李大叔说：“导游带着我们买了一大堆没用的东西，足足花了2万元。至此，我们放弃了旅游养老的心思，打算在家过平淡的生活。”

迷上打麻将 输了好几万

李大叔选择做的第一项活动便是打麻将。

李大叔说：“我年轻的时候对于打麻

将虽然挺喜欢，但是没什么时间玩。退休后，我有了大把时间，便开始去小区的棋牌室打麻将。”

起初，李大叔并未发现有什么不对的地方，也没不觉得自己上瘾，只是觉得每天没事做了就去棋牌室玩，完全为了打发时间。后来随着时间越来越久，李大叔好像真觉得自己上了瘾，早上从吃过早饭就跑去棋牌室等人开场，可以说从早上一直打到晚上。刚开始，李大叔还会留一点时间回家吃午饭，然后再去棋牌室，但后来午饭也不回家吃了，直接在棋牌室订餐。李大叔说：“老伴儿也开始各种絮叨，又是说我上瘾了，又是怪我每天都不着家，可我那时却不以为然，觉得自己都一把年纪了，只是在做自己喜欢的事而已。”

就这样，李大叔连续打了八个月的麻将，一共输掉了5万多元，直到银行卡里取不出钱的时候才突然心里一惊，甚至有些后怕。李大叔又想着从另外一张银行卡里取点钱赢回来，可结果还是输了。这回终于引起老伴儿的注意，叫回了儿子儿媳，全家人在家里对李大叔一顿批评教育，这才让李大叔慢慢地戒了打麻将。

李大叔说：“在打麻将这件事上，我感觉自己的贪心是导致这种悲剧局面的原因之一。输钱的时候总觉得能翻盘，赢钱的时候总觉得能赢得更多，再把之前的亏空补回来。就这样一来二去，最后输的还是我，真是太不应该了。”

被好友“圈”进养生团 发现被骗果断退出

麻将风波过后，闲来无事的李大叔参加了一个养生团。

李大叔之所以参加这个养生团，是觉得身体不太好，想养养生，碰巧遇到一位好友也在养生团中，便跟着对方一起去参加了几次。在养生团里，既有同龄人一起交流，又可以互相督促着养生，所以便交了团费，开始每天跟着去养生。

李大叔说：“养生团每天都会组织我们做一些运动，还定期地组织一场旅游。起初发生的一些事情我也没觉得有什么问题，比如建议我买营养品、按摩椅之类的，我都会捧场购买。

直到我参加养生团第五个月的时候，他们推荐给我一个三万元的保险。说是为了预防老年人生病的，一旦生病了做手术都能报销，而且就算是以后不生病，也能从七十岁开始每个月领取1000元，直到过世。我的那位老友当时就买了，一点也没犹豫，还一个劲儿地劝我赶紧买。我本来是不愿意买的，但他每天在身边给我灌输这个保险好，于是我也开始心动了。就在我打算掏钱时被儿子阻止了，这才没有上当。后来，那位好友对我就变得冷漠了，紧接着我还发现他其实就是这个养生团里的“托”，表面上是普通老年人，实际上他在当“托”，怂恿大家掏钱而已。得知真相后，我就再也不去养生团了。”

频繁光顾娱乐场所 钱财健康双双透支

有一天，朋友约李大叔去按摩，在此之前李大叔对于这类的娱乐场所并不喜欢，可跟着朋友去按摩了一次后，感觉心情愉悦，十分享受，花销也能承受，便开始频繁光顾这类娱乐场所。

李大叔说：“我去按过摩，蒸过桑拿，去歌厅唱过歌、喝过酒，偶尔还跟朋友去高尔夫球场玩一次。虽然我并不会玩，但是在那种环境中，总能给人一种十分自信的感觉，仿佛是成功人士一样。在这些所谓的享受中我无法自拔了，越陷越深，花销越来越大。虽然这一切都在我的承受范围内，但由于我玩得越来越肆无忌惮，最终导致我身体方面越来越承受不住了。有一次，在歌厅因为玩得太上头了，眼前一黑就倒在了地上。当我再次醒来时，已经躺在了医院的病床上。后来，我修养了很长一段时间才慢慢恢复过来。我这真是自作自受，丢了健康，丢了人。”

现如今，李大叔每天都待在家里，外面的很多活动都不参加了，只想好好养身体、过日子。李大叔懊悔地说：“人到晚年，最需要做的就是保持身体健康，克制好自己的欲望，不要让欲望占据了自己的思想，更不要为了欲望而透支自己的身体。有些活动只可适量，不可上头、上瘾，否则，最终只会令自己追悔莫及。”

□闫青

忙事业小两口不要孩子 抱孙渺茫婆婆又急又恼

小两口只顾工作不要孩子

早些年，刘阿姨的儿子因一直忙于工作，结婚时就已32岁了，儿媳和他同岁。小两口刚办完婚礼，刘阿姨就急着“催生”，毕竟他们两个人岁数都不小了，虽然工作繁忙，但是结婚后也得要孩子，如果错过最佳生育期，不仅儿媳生孩子要冒风险，生下的孩子还可能不健康。

但是催着要孩子的这些话，刘阿姨不方便直接跟儿媳说，只能找时间单独跟儿子谈，希望他能把这些道理讲给儿媳，让她明白自己的心思。谁知刘阿姨等了一年多，发现儿媳的肚子还是没有动静。

这样下去也不是个事儿，于是刘阿姨趁着跟他们小两口在一起高兴闲聊时，面带笑容地跟他俩说了这件事。儿媳一听，脸上的笑容立刻没了。她说：“妈，这两年正处于事业上升的好时候，如果现在要孩子，肯定会对我的工作发展有影响，我打算这两年把精力用在工作上，等工作稳

定了，我肯定会要孩子的，请您老耐心等待一下吧。”

婆婆与小两口闹僵

从那以后，又过了3年，儿媳的事业顺风顺水，晋升为公司的副董事长，每天早出晚归，即使回到家里，电话也是响个不停。

刘阿姨看得出来，儿媳满脑子都是工作，根本就没有要孩子的意思。她不好直接劝儿媳，还是一有机会就劝儿子。最后，儿子直接跟老妈说，现在不想要，以后再说。

刘阿姨真是又生气又委屈，现在出门遇到同龄的老朋友，人家都带着孙子、孙女玩，别人问有关孩子的事，刘阿姨都不知道该怎么回答。还有人说，你儿子结婚好几年了都没有孩子，是不是他们不能生育呢？问得刘阿姨无以作答。一天，刘阿姨和儿子儿媳因为要孩子的事吵了起来：“既然不考虑我的感受，那就爱要不要吧。我的身体越来越不如以前了，等以后你们有了孩子，我要是带不动了，你们自己想法子去。”

婆婆做梦都想抱孙辈

自从这次吵架过后，刘阿姨和儿子儿媳之间的关系便有些僵了，彼此间也没有以前一块聊天的热情劲儿了。今年春天，或许儿媳的事业稳定了，又或许她意识到了生育孩子的重要性，终于有了要孩子的想法。可是半年过去了，儿媳就是迟迟怀不上，只好去医院检查。医生说他们已错过最佳生育期，想怀孕并不容易，即便是怀上了，孩子的健康状况、母亲的生产风险也是个未知数。

儿子儿媳把医生说的话告诉了刘阿姨，她听后将小两口给责怪了一通，可事已至此，后悔也没有用了。刘阿姨现在真是做梦都想抱孙子或者孙女，不知儿媳还能不能生？

其实，小两口有事业心固然重要，可上了年纪的老人都盼着过上含饴弄孙的幸福生活，况且如今想要顺利怀孕着实不易，小两口更应想办法调理身体，尽早满足老人抱孙子的愿望。

□李峥 李朝云



刘阿姨今年68岁，有一个38岁的儿子。从儿子刚结婚她就一直盼望孙子或者孙女的到来，希望能趁着身体还结实，帮小两口带孩子。可如今都过去6年了，儿媳的肚子仍然没有动静，刘阿姨真是又急又恼。