



规划好退休生活每一步

80岁市军休服务中心退休干部岳显荣分享忙碌而充实的退休生活

军休家园



岳显荣

前段时间,岳显荣给军休中心新接收的退休人员分享了自己的生活感悟与心得,睿智的语言加上丰富的内涵,给大家留下了深刻印象。在岳显荣看来,退休生活的主旋律仍是一个“忙”字,这种忙,会使自己的生活更充实、更快乐、身体更健康、家庭更幸福。

坚持学习

努力与时代同步

“退休后读书,学习已成为习惯,可以说是一种刚需。”岳显荣告诉记者,他每天要读杂志,还要做一些摘录、剪报。除此之外,他每天晚上坚持收看新闻联播,了解国内外发生的新闻事件。退休后,岳显荣把日记的名称改为“退休记事”,到目前为止他已经写了32本,200多万字。“写日记对我来说,不仅是记录一些日常事情,而且是每天都能坐下来,安静地想一想,思考一点问题,把所见所闻、所思所想从感性认识升华为理性认识。”他认真学习新知识、新技术,可以用电脑语音输入的方式写文章,可以用手机订机票、打车、网购。

如果我们用探索发现的眼光去看待这个世界,生活中就会处处充满未知与惊喜。退休后的岳显荣就是一个十分善于发现的人。20多年前,一个偶然的契机,他看到景点公共卫生间男厕所标有“观瀑亭”,女厕所标有“听雨轩”字样,感觉很有趣,就开始留意拍摄公厕标识,15年时间,他累计拍摄了341幅公厕标识。“别小看了公厕,通过学习我知道了人类现代文明历史是从建立厕所,改变随地便溺开始的,国际上还有‘厕所峰会’,联合国把每年11月19日定为‘世界厕所日’,后来,我根据自己的观察研究写了《略谈公厕文化》。”岳显荣说。

类似细心的观察探究,体现在岳显荣生活的方方面面。“我经常看到一些私家轿车的尾部贴着各种有趣的车贴。这些车贴有的思路奇特、风趣幽默,有的图文并茂、令人耳目一新,忍俊不禁,我认为这是一种文化现象,折射出当代人的心理状态、价值取向。反映了车主的思想修养、道德品位、文化素质和情绪爱好,同时它也是社会历史发展的符号之一,不乏为人们认识社会,解读人生的一面镜子”。岳显荣历时8年,先后拍摄了1355幅和车贴有关的图片,“有时候走在马路上,看车贴看得

入了迷,拍着拍着结果迷路了,最后只得打车回家。”岳显荣笑着对记者说。他把自己这个独特的爱好写成了《关于“车尾文化”之断想》一文,还在省里获了奖。

热爱生活

保持旺盛精力

“给生命以岁月,更要给岁月以生命。这句话的前半句是讲自然生命体的长寿,后半句是讲让自己的生活、生命更有质量。”岳显荣总结的这句话,体现了他对退休生活的清晰规划。“我退休后给自己定了个目标,要把祖国的大好河山都游览一遍。我和老伴先后去了国内34个城市,还去了国内48处世界自然文化遗产景点景区。截至目前,我和老伴已经去了22个国家旅游,并就旅游中常常遇到的10个问题,写了《漫话旅游》一文。”岳显荣的旅游经历让很多人羡慕,在他看来,旅行最大的好处,不是能见到多少人,见过多美的风景,而是走着走着突然就重新认识了自己。

除此之外,退休后的岳显荣还报名了老年大学,“我在老年大学不仅学到了声乐知识,最为重要的是活跃了生活,扩大了社会交往,还增强了纪律观念,在老年大学学习期间,我上课从未迟到过。”随着年龄的增长,身体状况的变化,身心健康问题越来越显得重要。“锻炼身体我的经验是‘忙里偷闲,持之以恒’坚持锻炼已经成为我每天的必修课,我常年坚持游泳、打台球、健步行,还自编了一套‘九九经穴保健操’,每天早晨起床前都要先做一套保健操。”

从2013年起,岳显荣开始担任原军休五中心24支部的支部书记,他把退休生活的重点也转移到支部工作上。九年来,岳显荣所在支部一班人坚持“退休不褪军人本色;离职不离为民宗旨”,努力做事,得到了上级机关的认可。2019年,岳显荣所在的党支部被青岛市委老干部局、青岛市离退休干部工作委员会授予“示范党支部”荣

誉称号。他还主编了《“我的退休生活”研讨文集》《党在我心中——庆祝中国共产党百年华诞系列活动专辑》两本书。自编了《夕阳无限好——一位军休干部党支部书记日记》一书。

合理安排

退休生活忙碌而充实

当被问到“如何填满一天24个小时?”岳显荣的回答是:“人各有志,琴棋书画诗酒花,柴米油盐酱醋茶,各有所爱,没有什么对错、好坏之分,找到适合自己的东西,就是最好的。”“别以为别人的生活、远方的生活才是生活,你此时此地就是生活。”岳显荣的言谈中透露着智慧与豁达。

“我个人的感觉,忙一点比闲下来好,不能让自己闲得无聊。鲁迅先生讲‘人到无聊,便比什么都可怕,因为这是从自己发生的,不大有药可救’。生活最沉重的负担不是工作,而是无聊。我还想引用罗曼罗兰的一段话:‘人们常以为清闲就是幸福,其实,清闲正是生命力的浪费和萎缩。偶尔在忙碌之中有清闲的机会,那是休息,也是收获和享受。但经常的休闲是生命的僵化,你所感到的将不是悠闲,而是消沉’。我们绝不能因为老了就无所事事,应当搞清楚自己还想做什么,还能做点什么,然后确定可行性的规划,在目标和希望的滋养中实现高质量的健康长寿。”现在,岳显荣每天要花四五个小时写回忆录,他已经写了15万字。

前不久,岳显荣以《迈好退休生活第一步》为题,给军休中心新接收的退休人员分享自己的退休心得,他告诉大家,生活要有目标,目标可以激发人的活力,防止衰老。目标可大可小,哪怕是唱支歌、画张画、做道菜、读一本书、写一篇文章、旅一次游、看一位老友,都是一件事,一个目标,连续不断,使生活更充实、更饱满。“常言说,闲人愁多,懒人病多,忙人快活。真正快活的人,大多都是那些忙碌而充实的人。让自己忙起来,才能让自己变得更好。忙可以治愈一切矫情和焦虑,让夕阳无限好,晚霞更灿烂。”岳显荣说。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛
图片由本人提供

资讯

军休干部档案“双归档”



近日,市军休服务中心一手抓牢疫情防控责任,一手抓牢服务升级不断档,邀请市局档案工作专班骨干,严格按照《青岛市退役军人人事档案数字化操作指南》开展了军休干部档案电子化专题培训,主要围绕扫描仪安装、参数设置、扫描、修改、命名、格式、存储、分包等各环节进行了详细讲解与指导,为实现军休干部档案分类“规范化”、档案管理“科学化”、档案使用“便捷化”打下坚实基础。

军休干部档案电子化是推进工作高质量发展,积极适应军地相关改革,围绕退役军人人事档案管理利用,需要长期抓好的一项重要基础工程,它可以及时连通工作“衔接点”,有效提升军休干部档案服务管理水平。“组织此次专题培训目的是集中优势力量,按时间节点高效完成今年的工作任务,同时做好增量‘探路’,优化流程,储备档案专业人才,为2023年启动存量档案电子化工作打牢基础。”中心标准化服务部李臣良介绍说。

截至目前,市军休服务中心2022年新接收的军休干部纸质档案按标准已整理了345本,培训后即实现纸质档案与电子档案的“双归档”。市军休服务中心将按照分类归集、属地管理的原则,因地制宜,聚焦档案收、管、存、用、安全、保密等事项科学部署,明确责任,层层压实,确保档案真实准确、军地工作无缝衔接。

通讯员 李夏凌 陈梓明 摄影报道

“荣军敬老”

健康大讲堂线上直播

日前,市军休服务中心邀请山东省慢性病医院院感科副主任杨艳在线上,为军休干部进行了一场冬季流行病预防的直播。

冬季是各种疾病高发的季节,老年人由于身体器官功能减退、体温调节和耐寒能力下降,很多疾病易在此期间被诱发或加重。杨艳医生提出老年人预防冬季流行病要做到“一提二不三多四要”。就是要通过合理锻炼、均衡饮食和规律作息提高免疫力;不要与他人共用餐具;非必要不去人群密集的地方;多喝水、多通风、多穿衣;出门要戴口罩、要注意个人卫生、要积极咨询医生、要及时就医问诊。

杨艳医生以专业的视角指导正确的预防冬季流行病的方法,用生动通俗的语言结合实际案例让专业的知识更简单易懂。“荣军敬老”健康大讲堂是市军休服务中心“荣军敬老”服务矩阵的活动之一。自5月以来,“荣军敬老”健康大讲堂已进行了6次直播,真正把养生方法、防病知识和医保政策送到军休干部身边。

通讯员 刘继东