

Puying: 您好!

這是我二姐一個北京清華大學畢業、後來從中國科學院電子所研究員職上退休下來的朋友發給我看的、她自己所寫的文章;她現在70歲了,文章內容說得很好,現在我將它轉發給你們分享。 So, everyone should be prepared. I met her in April and had lunch with my sister and her. She talked and talked about lives.....If Erie Journal has a space, it worth publishing....

Ray, in Shanghai

退休生活的升華

2012,7 顧琅

退休了,再不用每天忙于上班。但隨着光陰流逝,也曾帶來一絲絲惆悵,說不定什麼時候,因為什麼,遇上傷心事,就更易陷入失望,憂鬱的心情之中:退休後,我遭遇了離婚及隨後父亡的衝擊,心情格外低落,身體一度很糟糕,睡不好,血壓升高,有時吃藥都不管用,經常頭暈。一次體檢時,醫生懷疑我直腸有問題(有腫塊),讓我儘快去醫院檢查。孩子不在身邊,自己掛號,檢查,繳費,心情不佳...種種遭遇讓我分外沮喪。看電視,不管是悲劇還是情愛片,都會聯想到自己的不幸而傷心落淚,嚴重影響了睡眠。儘管我很少看電視劇,但就是坐在家里或躺在床上,也會默默地傷心。有兩次,從單位回家,一個人坐在公交車上,想到父母故世,我的無知和失誤,情不自禁地掉淚,趕快

伊利華報在迎來十年創刊之際,感受到朋友和讀者的關懷和愛護,不論是精神上還是經濟上的支持,華報同仁由衷的感激,也就是因為您們,華報能得以生存和不斷提陞自己,本報全體同仁希望大家繼續支持和關愛華報給予我們更多鼓勵:多向華報投稿向我們報道華人社區的消息,反映當前普遍存在的社會問題和不同,發表您對此認知和看法,藉助華報建立起華人間和各個社區間的緊密聯繫,在此表達自己的心聲,分享自己的生活經歷和成功的經驗,更歡迎大家多向我們提出批評和意見或建議,使我們更好地利用華報這個平台為全體華人服務!

伊利華報全體同仁

帶上太陽鏡,仍然止不住那份悲傷。這時,我意識到自己的心情出了問題。不能繼續生活在這種狀態下——這只能靠自己解決。

周圍一些實事,讓我認識到,只有調整好自己的情緒,心態,才能健康生活:有人因為生病,思想負擔大,抑鬱,緊張,再加上孤獨,家庭關係不愉快等,生活的質量每況愈下,最終絕望地走上了自殺身亡的路。有人截然不同:我認識一位男士,兩年多前,查出前列腺癌骨轉移,已不能做介入性放療或手術切除,但看上去生活的還頂快樂,有說有笑,參加合唱團排練,昂首高歌,氣色不錯,真看不出有病。還有一位大姐,原是一位幹部,離退休後還擔當一些社會活動的組織工作。幾年前丈夫去世,受很大衝擊,心情低落。兩年後體檢時,查出一項癌症指標值超高,卻查不出任何癌症,心電圖也不正常了。大夫給她分析,說她主要是情緒問題。在她克服了悲傷,孤單的情緒後,首先是癌症指標下來了,後來心電圖T波倒置的問題也趨于正常了。

上天和大自然造就了人類完美,複雜的生命系統,每個系統的功能都不可低估,大腦神

經支配系統更是維持生命,與其他系統緊密相關的重要系統,它不是讓自己精神崩潰來摧毀生命的,而是維護自己生命的正常運行,調動免疫系統等克服解決問題用的。

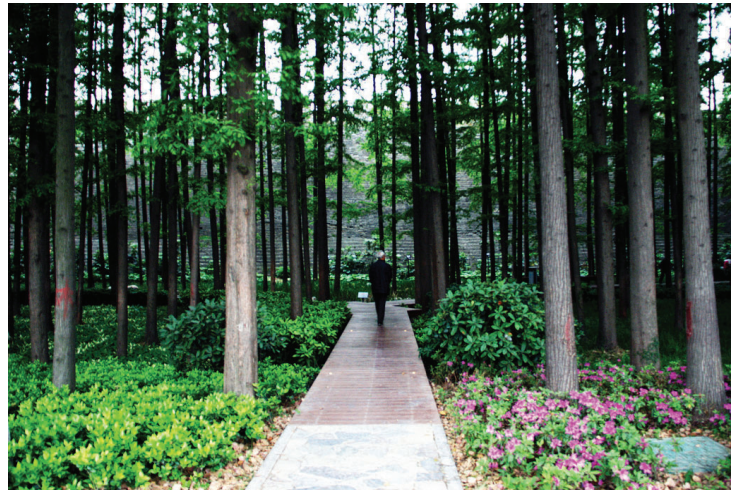
每個人都有能力利用大腦的自然思維過程去掌控潛意識。如果自己允許,別人也可以影響自己的潛意識。比如,有人說“你真傻”,自己也相信了,那么在潛意識里就會把它當作事實,潛意識會進而改變行為。中國曾是個貧窮多亂的落後國,中國有句老話:“人過70古來稀”。如果你的潛意識被它主持,那么你進入老年後,潛意識地會覺得離死近了,容易消極處理生活。有人說:“活不到90歲,是你自己的錯”,當然已經犯過的錯無法彌補,但你相信它,就會從現在開始,向健康活過90歲而努力。

精神狀態好壞至關重要,中國人講精氣神,我想,也是這個道理。我曾聽說了老鷹的故事:老鷹是生命力相當強的鳥類。活到30-40年時,鷹的嘴殼及鷹爪趾甲老化,翅膀的羽毛耷拉下來,它會飛到高山,利用堅硬的岩石磨掉,待長出新的來,又能獵食物,再活近30年。所以,生命在大自然中的生存是需要這種頑強精神的。

對退休後的老人來說,生活能自理,健康生活,是生

活質量的保證。剛退休時,這還不是問題。隨着時間推移,如何在有生之年,幾十年中做到,就不那么容易了。現在有很多渠道讓我們有機會學習,瞭解有關生命科學的知識,關鍵乃是應用到自己的具體情況。每天都是實踐的過程。當我擺脫了過去的陰影,走出迷茫,以一種有目標,有希望的心情,規劃今天的時間,計劃時,有許多有價值的事情可做。我喜歡繪畫,願意學習用筆把一些美好的情感,景色畫出來,留個紀念或回憶;我曾是位科技工作者,始終對科技進步感興趣。已故老一輩科學家郭永懷先生,歸國回來曾致力於將現代科學與科技工作者之間搭起橋樑,給我們樹立了榜樣。所以,當單位里讓我們給中學生開科普選修課,或寫科普文章時,我就答應了。盡力而為,院里開了老年大學,給了我們學習和鍛煉的機會。我學習民間舞,儘管像“狗熊掰棒子”學一個,丟一個,但得到了鍛煉,參加一個社會群體,可以交流,互相學習;我喜歡音樂,有機會學習唱歌,對我身體,修養都很有好處;近年來,除了去女兒家照顧第三代的出生,成長外,自己也抽時間走出家門,改善心情,開闊眼界。在參加各種活動中,接觸了不同的社會群體,很有收穫。心情不好或者有什麼問題時,也可以交流。我在自己力所能及的條件下,用我學到的知識幫助別人,自己也覺得快樂。

每個人的生命都是有限的。一年365天,100年也就是36500天組成。讓我們生活的每一天都能有目標,有進步,有個好心情。活得有意義。



給伊利華報的幾點建議

尊敬的蒲大記者:您好!

非常榮幸拜識您這位巾幗女將!很感謝您對我兩及全體克城華人的支持與關懷!看到本期報刊第一版您的呼籲書"請您關心和愛護伊利華報",我慨嘆不已,既敬佩您的敬業精神,又同情貴報的處境,非常希望貴報不僅只是再續十年,而是永遠存續,發揚光大,並媲美美國幾大報刊!

學生我不才,在敬仰貴報主題與風格的同時,冒昧提點小建議:1、為增加貴報的可讀性,宜轉載些國際新聞;2、為提陞台階、檔次,贏得政府的青睞、參考甚至支持,宜開闢民主舞臺或民主天地專欄,讓熱愛政治、熱心公義者能經常為市政獻計獻策;3、為吸引

廣大普通民衆的關注與興趣,宜開辦人權保護專欄,主要報道社會、社區發生的治安案件或典型事件;4、為增加娛樂性,吸引小孩及其家長的喜愛與學習英語,宜在文化專欄中增加中英文對照的幽默小品。5、當提高了關注度後,宜增多為每周發行,以應時而出,不負衆望。鑒於我初來還不是很瞭解貴報環境,待我以後詳細考察後,再敬言吧。

另外,麻煩您把7月15日刊登的“答謝寄語”的電子版本發來我郵箱作紀念好嗎?謝謝!您的學生:徐達輝(化名余大軍是姓名字的一半)。我的美國手機 6462099314,敬請您多多賜教。

徐達輝,祖籍湖南嶽陽市人,1965年1月16日出生,西南政法大學法律專業畢業,分配在湖南省監湘縣法院從事民事、經濟審判工作,後調湖南省岳陽大學任法學教師兼律師,再調廣東省總工會任勞動法教師兼律師,最後調入廣東省檢察院從事教育培訓、瀆職犯罪偵查工作。1994年在中國政法大學出版社出版《幽默官司精析》一書;2002年自行設計製作的“健身舞蹈鋼琴”獲得國家專利,是音樂與健身舞蹈的完美融合與苛刻獨創,受到國內外專家的好評和人們的喜愛。



長篇連載《轉心》因稿件來源問題暫停刊登,此致歉意

遠東紀念公園 俄委俄州唯一私人墓地

FAR EAST MEMORIAL GARDEN, LTD
8592 Darrow Rd, Twinsburg OH 44087
Located inside Crown Hill Cemetery Park

我們提供各項服務,大小壽地,各式墓碑,如果需要詳細資料,請打電話:330-819-0277; 330-352-7788

穴位优惠价從\$1,500起,如果顧客購買遠東花園墳地,將為顧客提供系列服務。

優惠價到
2012年
6月底止!
勿失良機!



福人擇福地
福地福安
祖先安,後人樂
遠東紀念公園
全屬福人備

預先選定一處風水福地,既可陰澤後人,又可為自身添福增壽。

Direct Import Home Decor, Inc.
CABINETS & GRANITE DIRECT
俄州首家華人經營的廚衛建材公司

新的一年新的開始

再創佳績 再展鴻圖

DIH 豪華廚房傢具

DIH 豪華廚房傢具

DIH 豪華酒吧傢具

使用我公司生產的豪華花崗石臺面和家具將使您的家裏滿堂生輝!

4979 West 130th Cleveland OH 44135 216 898-9758
2251 Mentor Ave, Mentor OH 44077 440 357-9338
3750 W. Market st, Fairlawn OH 44333 330 666-8288

更多信息網上查詢:www.dihusa.com
免費電話:1888-883-8829