

在书中,你永远不会孤单

阅读提示

每天抽出些时间读点书,不仅能增长知识、陶冶性情,更可益智健脑,利于健康。

人老退休,赋闲在家,没有了上班的忙碌,没有了迎来送往的应酬,却拥有了人生最宝贵的平静生活。每天抽出些时间读点书,不仅能增长知识、陶冶性情,更可益智健脑,利于健康。

老来读书,或坐于椅或倚于床或蜷曲沙发中,心闲意适,无噪音之乱耳,无案牍之劳形,也无心理压力,不受时间限制,可漫不经心,随意浏览,“胜似闲庭信步”,其乐无穷。

读些小说,能丰富老人的阅历。小说虽不是照搬现实,但各种人物的经历都会有生活原型,可以从形形色色的人物身上读取不同的人生经历,看到世间一幅幅丰富多彩的人生画卷,不知不觉中既得到了精神上的享受,又获得人生的滋养,使精神得以升华,人生得以充实。

当心情烦躁时,选读优美的文章,读着读着犹如感受到春天的风、秋天的雨、弯弯小溪潺潺流水,悠悠然冷却急躁的情绪、松弛绷紧的神经,思想便可轻松许多。想日月之永恒,人生之



短暂,心情也就进入一种安谧的境界。

有时看些老年人科学养生的资料,从中找到一条适合自己的养生路,愉快过好人生的第二个春天。

读书不仅能帮助我们远离孤独感,而且能使我们平静、放松、消除压力,暂时忘记生活中的问题。早在 2009 年,英国苏塞克斯大学的研究者就发现,每天阅读 6 分钟,减压的水平比听音乐或散步的效果高出 2/3 以上。科学家分析认为,这是因为阅读需要精神集中,这可以放松紧张的肌

肉,降低心率。

读书不是一种被动的行为,阅读是整个大脑的运动。当我们在阅读中想象书中描写的场景、声音、气味和感觉时,大脑各个脑区会形成新的神经连接,当我们在现实中遇到同类事件时,便可以调取这些神经回路所保留的信号作为选择的参考。因此,读好书对我们的精神健康有帮助,实际上这几乎是众所周知的事,难怪古人有云:“书中自有千钟粟,书中自有黄金屋,书中车马多如簇,书中自有颜如玉。”

有书相伴,你永远不会孤单。

(梁正)

"棋"乐融融度晚年

古人有“善弈者长寿”的说法。棋类智力游戏既充满乐趣又能延年益寿。我是棋迷,决心在“棋”乐融融中度晚年。

一乐锻炼思维。脑越用越灵,经常对弈可以有效防止大脑功能过早衰退;二乐修身养性。要下好棋必须全神贯注、心无杂念,这不但可以陶冶情操,也可以培养严谨的作风和“胜不骄败不馁”的品性;三乐调节情绪,充实生活。人到老年难免会有孤独的感觉,特别是笔者刚退休那几年,突如其来的清闲让我产生强烈的失落感。于是,我积极参加棋类比赛,或与棋友切磋棋艺,既增进了朋友之间的感情交流,又消除了孤寂感,使身心舒畅,使自己的生活充实快乐。

当然事物是辩证的,下棋虽是一种有益身心的休闲运动,但乐极容易生悲。所以我在“棋”乐融融中还特别注意两点:一是时间不宜过长,如果下棋废寝忘食反而有损健康。二是对胜负看得不过重,过于争强好胜容易使人紧张、激动,不利于身心健康。

(李斐章)



(市区 卓素梅 55 岁)



江城子·数星星

月儿挂在夜空中。暗天蒙,剩云红。初月弯眉,只露半边容。年少无知常眺望,天上面,有仙宫。

一群邻里小顽童。窜西东,影无踪。夏夜溪滩,翘指数天空。数去数来争不止,嘟小嘴,找阿公。

(市区 唐丽丽 67 岁)



数独

7		4						
			5					8
			9			1		
					4			
				3	7			
	1							5
	2		8					
9								2
				6				4

请在每一行与每一列填上 1~9 的数字,使得每个小九宫格内也都有 1~9 的数字,并且每个数字在每行、每列和每个小九宫格里都只出现一次。



人要有一颗欣赏的心,欣赏是一种境界,是博大和关爱,豁达和高远。

有种处世法叫“放弃”。“舍”者,即“放弃”也。金钱有价,亲情无价,珍惜亲情,戒除贪心,就是人生最大的幸福!

人人都希望有一双慧眼,把世事人心看得透彻清晰,其实,很多事不必看得太清。