

阅读提示

长命百岁固然是人们的普遍追求,生命质量更应为我们所重视。我们要做一个年轻的老人,振奋精神,过得开心,活出精彩,让自己的晚年迎来一个春暖花开的季节!

有些老人退休后,觉得无事可做,总解脱不了退休失落感,对身心健康造成了极大影响。

判断一个人年轻还是衰老,有两个标准。从生理上看,就是实际年龄,这是绝对的。从心理上看,就是精神年龄,这是相对的。一个人整天无所事事,忧郁寡欢,就会未老先衰。一个人老有所为,老有所乐,心态和精神就会比实际年龄年轻很多,这就是年轻的老人。那么,我们怎样才能做一个年轻的老人呢?

“心态年轻,保持乐观。”心态年轻、乐观,就能正确对待生活中遇到的各种问题,既不为无端琐事而忧虑焦燥,也不为一时得失而牵肠挂肚;就会生活有目标,有奔头,精神轻松而愉悦,日子过得如鱼得水,称心如意;就会有广泛的爱好和兴趣,走出小环境,融入大社会,享受生活,品味人生。

“活到老,学到老。”长命百岁是很多人的理想寿命。有一种现象值得我们关注,那就是长寿的作家,相对而言是比较多的,就是我们熟悉的作家巴金、冰心、臧克家等,均以将近 100 岁的年龄辞世。杨绛、文怀沙、马识途则都在一百余岁时仍然发表作品。

这就说明,老人退休后,不能在家闲着,要找点事干。人的身体有很大的潜能,用则进,退则废。

“爱修饰、爱打扮”。人必然要老,但心要保持年轻。因为人类修饰衣着与容貌,对身心健康是十分有利的。尤其是老年人,通过适当的修饰和打扮,会显得风采依旧,进而产生一种愉悦感,增加自信心和活力,感到自己不那么老了。喜欢修饰打扮的老人,心情都比较愉快。因此,抗衰老能力就会增强,患病率就会比较低。

“让婚姻永远年轻”。对老人来说,老伴儿健在是最大的幸福。几十年相濡以沫,风风雨雨走过来不容易,少年夫妻老来伴,要十分珍惜,十二分守护。老年夫妻要互相欣赏体贴,还要互相照顾,搀扶共度晚年。老年夫妻的感情不应该是一潭死水,应该有点浪漫、惊喜和波澜,如老伴过生日或结婚纪念日,应该送给她一束鲜花和礼物,或穿上礼服,披上婚纱,摄影留念。人老了,婚姻仍要鲜活,永远年轻。

长命百岁固然是人们的普遍追求,生命质量更应为我们所重视。我们要做一个年轻的老人,振奋精神,过得开心,活出精彩,让自己的晚年迎来一个春暖花开的季节!

(杨景瑞)



鹭起塔影 (市区 尤慧仙 60岁)

滴水藏海

一个人不能骑两匹马,骑上这匹,就要丢掉那匹。聪明人会把凡是分散精力的要求置之度外,只专心致志地去学一门,学一门就要把它学好。

——歌德《歌德谈话录》

只有那些曾抱住几块脆弱的木板,在狂风暴雨的海洋里颠簸过的人,才能

体会到一个晴朗的天空是多么的可贵。

——大仲马《基度山伯爵》

最明亮的火焰大概都是由意外的火花点燃的。人生道路上不时散发出芳香的花朵,也是从偶然落下的种子自然生长起来的。

——撒缪尔·约翰逊《快乐的期待》



秋朔

才方巧月入新秋,
四野蝉声尚未休。
阔别桑田生眷念,
农家何日晒霜收。

卜算子·厦门感怀

慕名游厦门,大木英姿俏。逐寇昌都载史册,志在流求岛。
岁月几轮回,蓝绿纷争闹。欲想三民主义真,莫让先生笑。
(遂昌 刘为民 64岁)



罚爷爷

每月发了退休金,我都交给老伴,每当小孙子要吃零食,我都说:“找你奶奶,钱你奶奶管着呢。”那天,我从抽屉里取了 100 块钱,不想被小孙子看见了。他二话不说转身跑到厨房里:“奶奶,我看见爷爷偷你的钱了。”

老伴“严肃”地问小孙子:“尧尧,爷爷偷我的钱,你说怎么惩罚他?”

小孙子歪着头想了想说:“罚爷爷把偷的钱给我买冰激凌吧!”
(汪小弟 62岁)



沙漏



随着时间的流逝,我们身边重要的人越来越少,而留在身边的人越来越重要。
王铎/作