

# 老有所乐最关键 乐山乐水乐书画

## 阅读提示

人老了怎么办,是乐观向上,还是郁郁寡欢?笔者认为,老有所乐是最为关键的,乐山乐水、乐书乐画、乐歌乐舞、心情快乐。

岁月不饶人,人总是要老的。人老了怎么办,是乐观向上,还是郁郁寡欢?笔者认为,老有所乐是最为关键的。老有所乐,乐在哪里?

首先,乐山乐水。智者乐山,仁者乐水。走出家门,融入大自然,徜徉在山水之间,吸天地之精华,养人生之灵气。趁现在还年轻,还能走,到祖国的大好河山去走走,去看看。我觉得,生长在南方的人,应该到西北、东北去,看沙漠,看戈壁,了解沙漠戈壁的无垠。去看草原,看原始森林,知道草原的美丽,森林的壮观。北方的朋友则应该去看大海,碧水蓝天可能给你留下深刻的印象。山水可以赋给我们灵感,山水可以给我们带来愉悦。

其次,乐书乐画。人生一辈子,短短几十年。说长也长,说短也短。如果退休了,没有一点爱好,会感到时间很长,十分寂寞。倘若你有爱好,比如喜欢书画,你沉浸在书画中,你就会感到时间过得很快。你与书友聊聊天,就会感到生活很充实。读帖临帖是一种享受,创作作品更是一种愉悦,如果有一幅作品中意,则更是开心不已。

第三,乐歌乐舞。我记得有人说,唱歌的人最长寿。我发现,能唱的人心情好,烦恼少,善舞的人身材好,身体好。我认识几位80多岁的老人,他们平时喜欢跳舞,到现在身材苗条,身体很好,令人羡慕。

第四,心情快乐。这一点

最重要。我给大家讲一个故事。有一年,文怀沙老先生去医院看病,医生说得了癌症,最多只能再活一两个月。老人家听了以后,不住院不治疗,带上夫人去旅游。六个月过去了,他到医院检查,医生说癌细胞没有了。他说了几句非常经典的话,他说,少要沉稳老要狂,少时不稳小流氓,老来不狂病恹恹,多吃肥肉多喝酒,多与异性交朋友,最少活过九十九。由于乐观,向上,文怀沙老生活了108岁。

我想,老年朋友能吃、能喝、能拉、能睡是健康的标志,而交异性朋友,不是生理需要,大多是精神上的需求。

(市区 陶文生 68岁)

## 福建为老人建设“中央厨房”

福建省日前发布相关行动方案,为增加优质养老服务供给,要求全省每年建设10所以上具有配餐、送餐功能的养老服务“中央厨房”,各级政府为此要建立食品经营许可绿色通道,有条件的要开展上门服务。

(林茂阳)

## 北京寿星将配健康助理

北京朝阳区将于年内在该市首推百岁老人优待服务,通过政府购买服务的形式,委托专业医疗服务机构按照5:1的比例,为寿星们配备健康助理,为老人提供健康咨询、未病管理和饮食指导等服务。

(高星)

## 行行摄摄

### 飞翔



日前,李锦华在瓯江边,偶遇一群野鸭振翅飞翔,他按下快门,定格了这精彩的瞬间。傅祖民为此题诗。

万里迁临瓯水滨,  
处州风物最宜人。  
振翎比翼清江畔,  
交颈共眠芳草茵。  
嬉戏芦丛花做伴,  
翻飞蓼岸鹭为邻。  
瞬间留影长相忆,  
造化天成返本真。

(市区 傅祖民 70岁)

## 幸福一瞬间

昨天,从村里步行到壶镇看牙病,兼作锻炼。快11时,手机响起,妻子在电话中说:“快中饭了,快到家没有?要不要我开电瓶车来接!”一瞬间,妻子的关爱深情,令我倍感温馨和幸福!

(缙云 赵成义 71岁)

只要用心发现,幸福就在身边。多观察多体会,留住那些让人愉悦、满足、心动的时刻。您生活中的每一个“幸福一瞬间”,火热征集中。来稿请寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室,或发送至邮箱c215166610@163.com。

## 退休后,我是多姿多彩的“坐家”

我退休了。家中的门由先前的终日紧锁到如今的时有启合。一日,邻家的女孩诧异地问:“阿姨,最近您怎么没上班?我看您天天在家。”我笑答:“现在我是‘坐家’,天天在家。”女孩一脸的兴奋:“等您的书出了,让我拜读一下。”“我是‘坐着’的‘坐’,不是‘作家’的‘作’。”我急忙解释着。

其实,我何尝没梦想过当一名作家?但十年浩劫已将我的这个梦打得落花流水。

工作之初也曾写过几篇习作,不懈努力后终于加入了天津市作家协会。但之后结婚、生子,繁忙的生活和工作使我离文学越来越远。

退休之后,生活的节奏变得舒缓起来。孤独吗?不,有诗书做伴。寂寞吗?不,与网络为友。无聊吗?不,现实生活中有柴米油盐的琐事,精神世界里有读书写作的乐趣。我的时间排得满满的,甚至比退休前更为充实和精彩。

每天坐在电脑前,噼里啪啦地敲打着键盘,“指点江山,激扬文字”;我是“坐家”,坐在松软的沙发上,沐浴着一缕阳光,回想起起落落的人生。停下来给心灵寻一份安暖,一方晴空。每天,我就这样“坐着”,“坐”得有滋有味,“坐”得多姿多彩,“坐”得内心充盈。生命的曲线就在这纷繁而又富有韵致的风景中蜿蜒而去,走过一个又一个年轮。

(周梅)

## 扫一扫加入桑榆群

处州晚报桑榆读者群已正式成立,通过这个平台,我们将组织丰富多彩的文娱活动,以打造中老年人快乐生活的崭新平台。扫描二维码,加入进来吧,众多活动等您来。

