

处州晚报老年工作室公益课堂走进景宁福利中心

# 快乐,源自对自我价值的认同

## 阅读提示

“人呐,无论什么时候都不能放弃对自我价值的追求,人有价值,才能感到快乐。”70岁的王树兄凭着一股子韧劲,把自己的日子过得有声有色。

□ 记者 吴启珍

本报讯 12月19日下午,处州晚报老年工作室公益课堂走进景宁福利中心,工作室主任吴雪梅与40多名老年朋友分享了快乐的生活方式。

此前,公益课堂已经走过全市的7个县(市、区),为数百名老年朋友奉上了生动的“文化养生”课。但本场活动有点特殊,因为听众大部分都是五保户,相比之下,他们更需要社会的关爱。活动之前,吴雪梅特意为他们调整了讲座内容,让讲座更贴近他们的生活。

吴雪梅结合中华传统文化和身边的一些快乐老年人的例子,讲述如何才能做一名快乐的老年人。当她讲到老年人要更加重视自我,珍惜自我的价值时,台下的王树兄表示非常赞同。他告诉记者,这也是他一生都在努力做的事情。

今年70岁的王树兄,是景宁畲族自治县英川镇粗隆村人。在他4岁的时候,由于不慎摔倒,腰部受了重伤,导致他腰部不能承受重力,成年之后也干不了重活。这对一个庄稼人来说,是一个很大的打击。

在他24岁那年,双亲都去世了,他的几个兄长都有他们自己的家庭,不能时时照顾他。他必须养活自己,独立生活。“用我们村里的话说,粮食不会从天上掉下来,还是得靠自己的双手。”为了生存下去,王树兄必须付出比别人更多的努力。比如挑肥料,别人只要挑一次就够了。而他,由于挑不了重担,只能多跑几趟。

虽然很艰难,但是王树兄靠着勤劳的双手养活了自己。由于身体残疾,他娶不上媳妇,当了一辈子光棍。在年轻的时候,村里人总是在他背后指指点点。“但是,我没有因此沮丧,而是更加努力地要把

自己的生活过好,我不能让别人说我是个没用的人。”凭着一股子韧劲,王树兄把自己的日子过得有声有色。

现在,王树兄享受到了国家的好政策,住到了福利中心,晚年生活有了着落。福利中心并不向他收费,但王树兄总是觉得自己要力所能及地做点什么,比如打扫卫生。不久之前,他看到院子里的草长得很高了也没人处理,就每天饭后去拔草。“人呐,无论什么时候都不能放弃对自我价值的追求,人有价值,才能感到快乐。”王树兄说。

活动中,处州晚报资深编辑刘英龄为老年朋友们介绍了“桑榆情”版面的一些基本情况,包括栏目设置和投稿方式等,并鼓励老年朋友们积极投稿。亲爱的读者,如果您有得意之作,可以是文章,也可以是绘画、书法、摄影等题材的作品,也欢迎您向晚报投稿。投稿邮箱:C215166610@163.com。

## 放下面子好养生

脸皮厚的人更长寿,有比较才有鉴别。笔者身边的两位好友就是不错的例子:一位特别好面子,说话做事前瞻后虑唯恐遭人非议,活得很累,经常生病;另一位豁达开朗甚至脸皮厚,凡事不跟别人较真,结果心宽体胖,快80岁了仍不知

老之将至。

“人要脸,树要皮”,这是不少老人遵循的做人准则,但还有“死要面子活受罪”的俗语。太要面子,就容易保守放不开,不敢穿新衣服,也不敢学跳舞等,到哪儿都怕因为说错话、做错事而被人议论,久而久之心理负担就重了。

反之,放下面子其实是代表一种豁达开朗的性格。这样的人对生活中的得失想得开,不爱跟别人较真,更能保持平和的心态。放下面子活出真性情,不但自己开心快乐、健康长寿,一样可以得到所有人的尊敬。

(李斐章)



## 冬至有感

一  
久旱禾苗半打蔫,  
喜逢冬至雨连绵。  
待天一度鹅毛雪  
麦浪来年翻满田。

二  
节令轮回日渐长,  
红梅初放溢馨香。  
流连岁月光阴迫,  
冬去春来迎暖阳。

三  
冬至到来如过年,  
先人祭罢又祈天。  
佳肴醪酒围炉转,  
难忘乡愁挂肚牵。  
(市区 李训水 68岁)



## 纠错

请把下列错误的城市名改正过来。

1. 本根哥哈
2. 曼特斯彻
3. 斯兰伊堡
4. 马地危拉
5. 陀布直罗
6. 堡翰内约斯
7. 热约卢内里

公益广告

# 讲究饮水卫生 每天适量饮水

生活饮用水受污染可以传播肠道传染病等疾病,还可能引起中毒。保护健康,要注意生活饮用水安全。

保障生活饮用水安全卫生,首先要保护好饮用水源。提倡使用自来水。受污染水源必须净化或消毒处理后,才能用做生活饮用水。

在温和气候条件下,轻体力活动的成年人每日最少饮水1200~1500毫升,在高温或强体力劳动的条件下,应适当增加。要主动饮水,不要等口渴了再喝水。饮水最好选择白开水,不喝或少喝含糖饮料。

丽水日报社宣