

方翠云：自由自在 獨立自強

麗水百歲老人



健康箴言：喜歡活動，喜歡游玩，生活在空氣清新的地方，到山上田頭走走，心情舒暢。

百歲老人小檔案：

出生日期：1920年12月30日
年齡：101歲
住址：蓮都区大港頭鎮上庄村

從大港頭鎮出發，沿着盤山公路行駛10多公里，就來到了上庄村。這個海拔800多米的村莊，空氣清新，氣候宜人，哪怕在炎熱夏日，也讓人感到十分涼爽。101歲的方翠雲老人，就居住在這裡。

在老人兒子王永前的帶領下，記者找到了方翠雲的家。這是一幢老式土房，門前還有一段陡峭的台階，並不適合老年人居住。“她不肯跟我們住在一起，說自己一個人住更自由。”王永前說，老人育有5兒2女，但無論子女怎麼勸，她都執意要獨自居住。不僅自己住，她還能自己種菜、上山背柴火、洗衣做飯、縫補衣服，什麼事情都自己完成。

一見到記者，她就從屋裡迎了

出來。老人腳步十分輕盈，這種老式房子門口都有門檻，她卻能輕易跨過，一點不受影響。接著，她又拿出茶杯和茶葉，泡了幾杯茶。“茶葉是村里產的，水是山上接下來的泉水，你們多喝一點。”老人熱情招呼道。

閒聊時，方翠雲告訴記者，她不願意麻煩子女，所以自己一個人生活。“我自己活動活動，身體舒服一點。”她說，到山上到田裡走走，她就感到心情舒暢。

生活環境好，再加上老人自己心態積極樂觀，喜歡活動，所以她身體一直很健康，已經十多年沒有進過醫院了。子孫對她也十分孝順，不時帶她下山游玩。老人說，她很喜欢這樣的生活狀態，倍感幸福。

記者 吳啟珍 文/圖

纵向比较幸福多

退休後，常會遇到幸福感滿滿、精神十足的老年朋友，與他們交往，正能量多多，倍感振奮。與此形成鮮明對照的是，身邊也不乏滿腹牢騷，自怨自艾，甚至憤世嫉俗者。個中差別，常常在於有的人深諳知足常樂，而有的人喜歡與人比較，結果比出來的都是不滿和失落。

台灣一智者在世時曾給世人開出一個“心藥方”，適應的症狀即“生起比較、比賽、競爭、較量、輸贏之心”。藥方為：不比較、不較量，依自己進度，不急不緩地前進。他還在“注意事項”中強調，“人比人，氣死人。比較之後，輸了會攪動潛在的嫉妒，贏了會攪動潛在的傲慢”。

對凡夫俗子來說，比較或許是難免的，那就不妨掌握一點比較的“技巧”。比如，多拿現在的自己和過去的自己縱向比，少拿自己和別人橫向比。每遇逆境，想想自己當前的處境總比過去強得多，就會得到很多安慰和力量。如果總是和別人比退休待遇，比子女孫輩是否有出息，就只會徒增煩惱和躁郁。正所謂，世上本無事，庸人自擾之。

人生在世，最難得的處世哲學就是平常心。計較越多，痛苦越多。寬容越多，快樂也就越多。克服一些無謂的比較，你會發現，自己本來就很幸運。

（瞿光唐 73歲）

經世感言

小吳是我的忘年交，是個一貫追求高品位生活的人。在繁忙工作之餘，她總能沉下心來讀書，擠出時間健身。近日，她到雲和鄉村作了兩天的深度游：走畚寨，做麻糰，瞻仰高齡樹，察訪古民居……整個身心沉浸

在大自然的懷抱之中。看了她發在朋友圈的照片，讓人心嚮往之。“鸞飛戾天者，望峰息心；經綸世務者，窺谷忘反。”回歸古樸，親近自然，實乃探尋人生快樂的捷徑之一！

（市區 徐龍年 77歲）



南鄉子·夫子廟秦淮河印記

市井鬧聲喧，一派繁華盛景天。夫子廟前移寸步，延延。手挽肩依擠路邊。

夕照泛舟穿，霞映秦淮唱晚煙。春景夜花人自醉，綿綿。難舍名城憶萬千。

（市區 朱和 66歲）

咏瓯江

一條白練漾瓊漿，
八百綿長入海洋。
自古風光迷客醉，
而今畫卷溢書香。
廊橋遺夢清幽處，
邑宇生輝富貴鄉。
勝日尋芳親綠谷，
花園錦綉美名揚。

（雲和 陳水根 66歲）

公益廣告



小小一支烟 危害万万千

为了你和家人的健康 请不要吸烟