

“斗地主”“鸡汤文”老人为何放不下?

不服老的人身体更好

禾易

美国耶鲁大学公共卫生学院曾对700多名70岁以上的老人进行了为期11年的跟踪调查,结果发现,态度积极的老人更易从病痛中恢复。其中,开朗乐观不服老的人从严重病痛中完全恢复的可能性高44%。

耶鲁大学公共卫生学院流行病学和心理学副教授莱维认为,不服老让他们的思维不受限,勇于面对困难,心态也更开朗乐观,也能让老年人不自觉地“被减龄”,心态更年轻。而这些因素都可能延长寿命。

很多心态年轻的老人常说:“退休了,生活才刚开始。”“退而不休”也是不服老的重要表现。参加有意义的社会活动,充实感、满足感和荣誉感会让老人觉得仍是社会不可缺少的一员。老人退休后,还可以融入新的圈子,培养有意义的兴趣爱好都是不错的选择。不服老的人会勇敢地接受新事物,心态才会更年轻。

当然,身体越好也越不容易服老,但不服老并不意味着逞强,有些事项还要注意:想外出旅游,要考虑自己的健康条件,运动强度不要超过承受范围,不能“硬挺”;心态上不服老,但身体不要抗拒“老”,外出要备好常用药;不要忽视身体的一些细微变化,定期做体检。

平衡锻炼防摔跤

研究表明,65岁以上的老年人有1/3的人在1年中内有过一次或多次摔跤史,几种简单的练习,能帮助老人提高身体的灵活性和肌肉力量,从而提高平衡力。

1、**颌内收** 尽量站直,下颌内收,颈与脊柱成一条线,下颌与后颈部在同一水平线上。然后放松,呼吸,重复10次。

2、**活动后背** 活动后背部,同时双侧肩胛骨也随之运动,坚持10分钟,然后放松,重复3次;放松,呼吸,保持姿势,重复10-15分钟。

3、**耸肩** 肩部做大的圆周运动,顺时针方向3次,然后逆时针3次;然后放松,呼吸,重复做10分钟。

4、**摇头** 平躺下轻轻将头从一侧摇到另一侧,共10次。

5、**踮脚尖** 踮起脚来,脚尖着地,足跟尽量上提到能达到的高度,然后落地,做10次;以后每周增加5次,直至每周能做50次。

6、**抬腿** 站立并前后摆动腿10次,双腿交替进行,然后外展,内收腿10次;放松,呼吸,重复做10次。

7、**绷脚尖** 绷紧足尖尽量使大腿肌肉绷紧,保持10分钟,试着让每一秒钟都更拉紧一点,然后放松,重复做10分钟。

8、**绕腕部** 站在镜子前双肩不动,仅腕部做大的圆周运动,先顺时针方向环绕,然后逆时针方向环绕,每个方向做10次。(王化清)

一扇新世界的大门。

不到一年,王师傅不再去上班了。让家人惊讶的是,自从学会了在网上打牌,王师傅在网上打牌的时间越来越长,甚至有时能打一天。一旦家里的网络出了故障,王师傅就显得手足无措,不知道该干什么了。

让家人多少感到意外的是,除了斗地主,王师傅几乎不会其他的上网操作,甚至连打字都不是很利索。按照王师傅的说法,他玩斗地主只是为了消磨时间。

从智者变成“糊涂老人”

和王师傅的家人相比,小刘更加担心父亲上网之后“内在”的变化。小刘说,父亲以前在单位是一位干部,精明干练,在同事中间比较有威信。可自从学会微信之后,人就变得絮叨了不少,每天都会给他发许多的“鸡汤文”,甚至还会转发一些明显是谣言的文章。

“什么‘喝冰水会致癌’、‘吃海鲜不能喝橙汁’,这样一看就没谱的文章,我爸却深信不疑。”小刘说,他和父亲说过很多次,结果却是收效甚微。

“许多都是用常识就能判断真伪的,可他就是看不出来!”小刘气呼呼地认为,父亲是真的“老糊涂”了。有的时候,小刘甚至想把父亲的朋友圈关掉,但父亲的回答却让他下不去手。老刘辩解道,他只是为了儿子多注意身体。

在父亲上网的问题上,小刘感到了深深的无力感。他说,他现在最担心的是父亲会遭遇网络诈骗。他引用了网上的一段话来概括自己的状态:眼睁睁看我爸变成一个网瘾老人,品位判断力不断下滑,思考能力和见识都在缩水,人云亦云地在各种中老年群体转发“深度好文”、“即将被删”、“良知敢言”中打转。而这一切,都完全地被包裹在一种“信息爆炸时代站在繁华丰富潮流尖端”的自我认知里。(王琪鹏)

彩民父亲玩彩乐

张帮俊

一年前,父亲离开了工作三十多年的单位光荣退休了。一下子空闲下来,这让父亲有些不适应。这时,父亲的老同事李叔推荐他玩彩票,他对父亲说:“买点小彩票,既打发空闲时间,又能买份希望,说不定哪天,财神开眼扔个大金元宝给你,你说是不是?”父亲被李叔这么一游说,也就加入了彩民大军,成为一个老年彩民。

刚开始的时候,父亲对每种彩型都感兴趣,3D、大乐透、刮刮乐、双色球都买过,最后,父亲把目标锁定在了双色球上,用他的话说:“之所以选择双色球是因为这个玩法简单,中奖率高,2元钱一张小彩票能中到上亿奖金。”父亲是一个认真的人,他把工作的认真劲用到了玩彩票上。他每次只买一注,买完后,把号码记在本子上,留作存根并加以分析。他还自己做了一张有一面墙宽的《双色球走势分析图》,每期都更新。有回,父亲的老战友来看望他,仔细看完后,笑道:“老张,你真行!比彩票店做得都要详细,一目了然。”父亲对自己的杰作相当满意,时常在我面前比划着,那神情感觉他年轻多了。

父亲到现在为止中的最大的奖是10元,唯一的一次“200元”还给它跑掉了。父亲听人说,选一组号码长期守号,中奖的机率比较大,于是,他就把自己的生日和国庆日组合在一起,精心分析出一组号码,天天买,天天守,二个月过去了,只中过一次特别号。那天,父亲去外地忘了买彩票,结果回到家上网一查询,这组号码中了四个数字,父亲苦笑道:“真是邪门!我天天买,它不中,我不买,它就中了,财神爷好不容易抛个200元下来,我还没接住,看来,这买彩票和做人一样,有时也真得有股执著劲。”瞧瞧!父亲还领悟出点道道来。

现在,父亲每天都会到楼下的投注站坐会儿,和一帮老哥们聊聊天,每到开奖的时候,他都会聚精会神地盯着电视屏幕上滚动的号码球,嘴里还叫道:“5快出来吧!”他那模样惹得我们在旁直乐,虽然结果总是让人失望,可是,他的心态很好,他把彩票收起来,笑着对我们说:“下一次,一定中!”

小小彩票,为父亲的晚年生活带来了许多乐趣,父亲也因为玩彩,玩出了乐观、积极的人生态度。

一句“爷爷奶奶”暖人心

张振勇

近日,我回新宁老家休假,年迈的父母想趁我在家的机会,带他们到农村信用社领取老保钱。老爸以前是一个非常精致的明白人,随着年龄的增长,现在已经衰老得拄着拐杖也只能走两百来米。

在信用社我代父母排队,让他们在旁边坐着休息。新宁县清江乡的农村信用社导调服务安排得非常妥帖,他们专门安排一位工作人员为老“槽”了的“爷爷奶奶”们服务。当我在办理业务的时候,工作人员看到我情况不清楚,她“爷爷奶奶”长“爷爷奶奶”短的向我父母问情况、做解释。特别是看到我父亲对一些问题产生疑惑的时候,她告诉里面操作员把去年一年的流水账打出来,然后慢慢向老人做出解释说明。在整个咨询服务过程中,她热情周到和蔼可亲,一句“爷爷奶奶”,温暖人心,倍感亲切。

老家一定还有很多如我父母一般年迈的老人,这些老人们也一定有诸多不便。让他们从导调人员亲切热情的“爷爷奶奶”的关心问候中,感受到了热情服务的温暖和窗口单位的文明形象。



旗袍秀

7月28日,市旗袍协会第十二团的老人们在市区城南公园进行旗袍展示。该团成员年龄都在66岁至70岁之间,都是来自各行各业的退休老人。

记者 中兴刚 通讯员 郭巧艳 摄影报道

不要等到退休以后

龚本庭

老张是我们单位的工程师,今年已经58岁,到了濒临退休的边缘。闲暇,老张会憧憬他的退休生活。

“我可以有时间好好练下书法,这个爱好都搁置好多年了。”提及书法,老张的脸上就放光。他年轻时,书法写得很不错,几次在市级的书法比赛中获奖。只是后来工作压力大,就一直搁置了。他准备退休后,再把书法捡起来,没事时,练练书法,修身养性。

“再有,时常去钓下鱼。”老张说,他对钓鱼,有很深的兴趣。一个人,静静地坐在水边,任思绪乱飞,本身就是一件很美妙的事。老了,也没人打扰了,也没有太多

操心的事,钓鱼就特别适合老了的岁月,在静与慢中,在悄悄地等待中,打发岁月。

他说,退休的妙处在于,有时间做许多自己一直想做而未做的事,还比如跑跑步,走走路。还要把阳台上的花与草都种一下。说及这些,老张真是滔滔不绝。

我问他,为什么现在不去练书法、钓鱼、散步以及种花呢?老张说没时间,心也静不下来。每次想做点什么,就不由自主会想单位的事,想孩子们的事,还有很多事没做。一想到这些,人就静不下来,时间就这么浪费了。

可是,老张还没退休,体检时身体却出了大问题。他的身上长了个肿瘤。我们去医院看他,他

竟然涕泪横流,说他还有那么多美好的人生没享受,还有很多想做的事没来得及去做,怎么就病了。我们无论怎么安慰他,都止不住他对过往生活的悔意。

好在结果是良性的,我们都为他祝福。病好后,老张依旧来上班。只是现在他不再畅谈他的退休生活了。他告诉我们,在医院他想明白了,不能老想着退休后怎么去做,而是要珍惜好活着的每一天。

哲学家卡莱里曾说过:“每个人在实现自己远大目标中,最重要的就是不要去看远方模糊的东西,而是要做手边最具体的事情。”是的,想好了今天就去做,不要等,更不能等到退休以后。

给婆婆放天假

杨丽雨

每天一早我就得起来准备早餐叫老公带去医院,接着喂孩子,打扫卫生,洗涮衣物。这期间儿子一会饿了要吃要喝,一会哭了还得抱起来哄半天,一会拉了尿了还要清理干净。我还要抽空带着儿子去菜市场买菜。晚上儿子睡着了,还要洗尿布、衣物、被单,还要拖地板……一天下来,就像打仗一样,我累得腰酸背痛,这比在单位上班可是累多了。

在这期间我不停的反思:婆婆这半年每天都是这么忙碌,是怎么坚持的啊,婆婆年龄大了本来应该安享晚年了,却又为我们承担起如此繁重的劳动,而且从来没有一句怨言。过去我只想到自己周末可以轻松愉快的玩乐,却忽略了婆婆的感受,“工作”了一星期,难道婆婆就不该享受一天假日的轻松吗?周末不是属

于我自己的,也应该给婆婆享受假期的权利。

婆婆出院后,我就告诉她:“以后周末您就休息,孩子我们来带,家务我来做。”听了我的话,婆婆脸上乐开了花。

到了周末,我不再赖床,早早的起床准备好一家人的早餐,饭后,我就告诉婆婆附近公园的线路,把她推出了门外。从那,我每周都早早安排好婆婆外出游玩的行程,给婆婆一个轻松自由的周末。并且晚上下班回来我会主动分担家务照顾孩子,让婆婆去公园、去广场跳跳舞,散散步。

俗话说“人心换人心,八两换半斤”,在一个屋檐下生活,你对婆婆好也是对自己好,如果可以的话,就给婆婆放天假吧,也当自己的心放一个假。