

老年人“七趣”能益寿

文/傅军 图/张雨义

可使心、肺、肝等脏器都能得到有益的活动,同时神经、骨骼和肌肉也能得到放松,从而可驱除忧愁烦恼,减轻精神压力,最终不断提高机体的免疫功能。

从心理学角度来讲,很多老人的心理会出现退化性变化,他们有时会表现得像小孩,其深层目的旨在用潜意识语言来获得心理上的照顾和呵护。老年人倘若经常能保持一颗童心,不仅可以有效抵御衰老,预防疾病,还能够起到延年益寿的作用。经归纳,老年人若能努力做到以下“七趣”则能更加长寿:

童趣 人至老年也要保持童心未泯的姿态,经常回忆儿时美好的童年生活,让童年的那份纯真、竹马情趣与日长久;多存童乐,获得童心复萌和青春活力;充分享受儿孙之情,在天伦之乐中忘却烦恼和忧愁,使心灵得到极大的慰藉,可有效延缓身心衰老。

情趣 “老有所乐”是一种情趣,老有所爱也是一种情趣,而老有所为则更是一种情趣。老年生活中多点情趣,不仅会使生活更加丰富多彩,而且还能进一步增强生命的活力,并更有利于体现人生价值,谱写精彩的人生晚年华章,从而愉悦身心,达到延年益寿之目的。

兴趣 兴趣爱好不仅可以陶冶情操,使老年生活充满朝气和生机,而且更有助于祛除生活中的单调、枯燥、烦恼,可战胜寂寞、忧愁,从而调节心态,振奋精神。所

谓“花香益寿”、“善弈者长寿”、“运动能延年”等,均是百岁寿星们的切身体会。有人做过相关调查:兴趣广泛的老人其健康状况良好者占82.1%之多,而缺乏兴趣爱好老人健康状况良好者仅占10.6%。

侃趣 人至老年多少总有点感到害怕孤独,而常与好友相聚,海侃神聊,聊中寻乐,可促进健康。谈天下大事,开阔胸怀;交流养生秘诀,添寿开窍;说老伴之亲,晚辈之孝,其乐融融。侃而趣,趣而乐,乐儿康,康而寿。

俏趣 适当讲究穿衣打扮能给老年人平添青春活力,从而会产生一种自我暗示:“我并不老,我还年轻。”像这种心理上的自我安慰和满足,其实也是一种精神调节剂:不仅可以活跃脑细胞,消除中枢神经系统的疲劳,保持心态平衡,而且还可以起到延缓精神老化、减少疾病的作用,最终达到延年益寿之目的。

谐趣 众所周知,幽默是一门独特的艺术,也是日常生活中的一帖“去忧剂”。它可以使烦恼化为欢快,使痛苦变为愉悦,并让你获得发自内心的欢笑,益神健心,更加长寿。

游趣 经常外出旅游可领略大自然的鬼斧神工,走低谷、登山峰,仰望蓝天,远眺大海,看千峰起伏,万壑藏云。幽静的环境,清新的空气,和煦的阳光,多姿的花木,绚丽多彩的湖光水色,会使人感到心旷神怡,精神振奋,身心放松,从而对健康长寿大有裨益。

“老来愚”亲可爱

盘发

一位老友提出要“老来愚”。乍一听,众人瞪目,纷纷质疑:“难道提倡当傻子?”老友笑着解释:“其实,这‘老来愚’非憨非傻,是智慧老人的体现,是老年生的高觉悟、高修养、高境界。”说着,他还十分动情地吟出一首五言诗:“人生苦其短,生死法自然。夕阳晚霞美,风物放眼观。心地无城府,胸怀大如天。老来智若愚,其乐乐无边。”

仔细品味,这“老来愚”确实好。当今老人,适逢盛世,无不寻求晚年生活更美好、更舒畅。然而,社会生活错综复杂,不少人事纠葛纷至沓来:因家事小利斤斤计较,结果亲人反目成仇;因邻里不和引发争斗,到头来弄得彼此结怨;因名利地位互不相让,最后朋友变为敌人。岁月积淀使老年人更加理智,要避免这些窘境,“老来愚”就是一种最佳选择。

“老来愚”并非装疯卖傻、痴呆糊涂,而是老实憨厚的真诚。“老来愚”没有心术,没有算计,没有欺骗,没有阴谋,用乐于付出的真情和甘于吃亏的忍让来赢得和睦与和谐;用严于律己的诚恳和宽以待人的谦恭来实现和顺与和善。“老来愚”简单、直接、朴实、无私,能忍能容,不妄不伪,让人信得过、靠得住。林则徐联云:“海纳百川,有容乃大。壁立千仞,无欲则刚。”只有舍己为人,不患得失;不图名利,乐于吃亏;恪守诚信,乐善好施才是真正的“老来愚”,虽“愚”犹智,可亲可爱,可敬可贵。

“老来愚”是建立在对人生的理解与觉悟的基础上的。理解人生,洞悉红尘,迈入老龄更要修身养德,把牢操守。在生活的时空里,无论是出现在社区群体之列,或是回到家庭亲人之中,遇到纷争,要尽量处之以“愚”,让一分则息事宁人,退一步方海阔天空,跟大家相处,要心宽、心净、心善、心实,既不视他人的脸色而悲,也不闻他人的秽语而怒;既不被酒色财物所迷,也不为甜言蜜语所惑。要愚得正、愚得纯、愚得诚,面对物欲诱惑,不该得的莫伸手;处理利益事务,需要舍的乐意舍,无怨无悔,心平气和。这样,人生晚年就一定平安健康,益寿延年。

人生平静福自来

易祥草

几位年过古稀的老同学聚在一起,一边搓麻将,一边聊天,不知怎的,聊着聊着,就聊到退休老人的追求这个话题上来了。我告诉他们,我的追求的最高境界就是两个字:平静。

人老了,退休了,最重要的要保持心态平静。攀比,是退休老人的致命伤。动不动就和年轻人比朝气,和款款比财富,和同龄人比地位,和浪漫的人比享受。东比西比,越比心里越不淡定,越比牢骚越大,以至气大伤心。其实,你也要静下心来想一想,自己也曾经英俊潇洒,也曾经窈窕淑女;想当年,金戈铁马,气吞万里如虎;想当年,修身、持家、治国、平天下。每个人都是历史中的一个过客,每个人只能在历史的一个短时期内辉煌。万岁老佛爷,也只有短短几十春秋。人生经历过春的希冀,夏的热忱,秋的失意,冬的沉寂。退休了,看庭前花开花落,望天上云卷云舒。

心态平静,就是要和自然同步。春天来了,万物复苏,我们不妨吃点植物嫩芽,如香椿、芦笋;夏天来了,万物勃发,我们不妨吃点植物的茎叶,如菠菜、莴苣;秋天多吃果实,冬天多吃根。所谓“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”是有道理的。以为劳累了一辈子,艰苦了一辈子,退休了,就要把以前“缺失”的补回来,于是“革命小酒天天醉,醉坏脑子醉坏胃”结果肥胖发福,“三高”(血脂高、血压高、血糖高)顿生,那就划不来了。

心态平静,就是要遇事豁达。要看得远,想得开。有些急不来的事情倒不如顺其自然,来去由他。我有个亲戚,年过古稀了,在肝脏发现了一个肿瘤,南到湘雅、北去协和,反复诊断,结论是:生命不足三月。亲戚自知病情后还坦然了,该吃就吃,该喝就喝,该睡就睡,每天散步又散心,增强精气神,结果,三个月过去了,三年过去了,现在已经庆祝了80生日,身体似乎越来越硬朗了。而另一个同学就不一样了,当确诊是肺癌后,一句“我扛不住了”,就灭了锐气,整天悲悲戚戚,不出一个星期就撒手人寰,人们说他是吓死的。心静如水,可让病魔远离,心燥气盛,可缩短寿命。

退休了,可以“不在其位不谋其政”了,但是后面的日子还很多。我们不必豪情万丈去与天斗,与地斗,与人斗。我们应该用一颗平常心、一颗平静心去面对生活,去展望未来。心平了,日子过得滋润了,人生也就完美了,人生平静福自来啊!



研究发现,在百岁长寿老人中,大多胸襟豁达、情绪稳定、心情愉悦,养生专家把上述心理特点统称之长寿的“心理基因”。

那么,有这些“心理基因”的老人为啥会长寿呢?究其原因,主要体现在他们待人态度真诚和善,同辈之间能相互尊重,对晚辈慈爱宽宏,以宽厚的态度待人处世。这种长者的情怀和气质,是健康长寿的重要保证。百岁长者一般比较注重自己的情绪调适,能够使中枢神经系统一直处于相对稳定的良好状态,进而协调机体的各项生理功能。他们平时经常笑口常开,此举

那年学钓鱼

张旭波

这次单位退休办举行钓鱼比赛,我拿了个第二名,大家都夸奖我进步很快。这使我不由想起刚学钓鱼的情景。

那是三年前,我刚退休,一天到晚不知做什么好。对门的宋老师见此情景,便在一天中午,摁响了我家门铃,很认真地问:“你不是也退休了吗?”“退了。”“明天我们几个老头子去钓鱼,你也去吧。”“我不会呀。”“到了那儿你就学会了,没啥难的。”

架不住他的热情,我立马托他帮助采购“装备”。兵法云:兵马未动,粮草先行。一切听从业内人士指挥,花了近百元购买了一套渔具。

第二天一大早,我们骑车直奔目的地。我是第一次钓鱼,心里异常兴奋。鱼塘四周已坐满了垂钓者,我学着他们的样子,把竿、钩、漂、线绑好,小心翼翼地挂上鱼饵,抛竿,然后两眼直直地盯着水面。恁长时间了,鱼咋还不上钩?看着旁边的宋老师,钓上的鱼一条接一条,我心急火燎,坐立不宁。

不行,我得再换个位置试试,不信鱼不上钩。一个小时过去了,仍然不见鱼的影子,怎么办?当我准备再次换位置时,宋老师开口了:“钓鱼要耐住性子,你得沉住气。”就在这时,鱼漂动了两下,“上钩了!”我高兴地喊道。不知谁说了声“快起竿!”,我才缓过神儿来,机械地将竿慢慢提起,只见一条小鲫鱼左摇右摆被带了上来。宋老师手脚麻利地帮我将鱼拿下,看着来回游动的“战利品”,一种幸福感油然而生。

从此,钓鱼成了我的休闲生活,水平也逐年提高。



小帮手
苗青摄

“管住嘴迈开腿”新释

唐申

“管住嘴,迈开腿”,不光是健身祛病的招儿,以我的亲身感受,还是保证老年夫妇情感和睦避免生气的有效方法。

老年夫妇最理想的状态,当然是情趣相投,在一起有说不完的话。你说我爱听,我说你也爱听。但从我的观察看,能保持这种状态的,有,少;整天抬杠吵嘴的,也有,也少。比较多的,是时好时赖。高兴个三五天,说不定谁的心情不好,哪句话说得对方不高兴,就沉个半天一天的脸。过了这阵儿,又好了。过些天,又重复,你说东,她说西,你说打狗她说打鸡,你要看戏曲、足球,她非要看“爱情保卫战”,并认定不“战斗”不足以保卫爱情。虽然有人将此说成是老年人生活常态,但长此以往,也挺难受的。

经过磨砺总结,我认为男同志“管住嘴”的要点有二:一是该多说的少说;二是该少说的不说。所谓“该多说的”,往往是男的高兴了,老伴给炒个好菜,又给热壶酒。是该多说几句,但言多有失,不用人家问,连小金库藏在哪儿都坦白交代了,这还能得好?

至于本来就该少说的,比如打牌输了,买东西上当了,这些是说出来就等着挨骂的事,烂肚子里得啦,说出来就让人家拿了把柄。

日后话赶话的不时被提起反倒不悦。

而“迈开腿”的要点也有二,一是带着老伴一起外出。旅游、串门、访友等等。新环境让人心情愉悦,减少烦恼,加之到了生地方,相互依靠的情结加重,感情由此也会增加;

二是自己迈开腿。三十六计,走为上。老伴这几天心烦,看啥啥不顺眼,你还等什么,赶紧走人,不创造俩人在家磨牙的机会。

人到老来,明知对方是金不换的伴。但老来性情易变,子女独立在外,能倾诉能发泄的又只有对方一人,故“话不投机半句多”的大有人在。

现在住房宽敞了,不少夫妇都是各睡一屋。其实即便在白天,若还有各自的书房、各自的电视,我感觉更好。我身边的不少朋友明明家里房子很大,但都在外另有工作室,每天上下班一般,去了写写画画,会朋友,到点回家吃饭。

这种把个人活动与家庭生活分开的办法,很好。我现在也有个工作室,白天如不外出,我都在那里写写写字。距离很近,老伴也常过来坐坐。当初买房子本没有这个想法,还是老伴坚持,才又加了一套。于是我有了自己独立的的活动空间,现在看,这钱花得很值。对此,我很感谢老伴。