



老年人也要忙碌点好

忙碌固然会使人感到紧张和疲倦，但有收获；而“闲”一样会使人感到有负担，却往往无所得。所以，老年朋友们还是要忙点好。

一潭死水会发臭，唯有流动才能使其具有生命力。人生其实就是不断地填补空虚的过程，忙碌是医治倦怠和空虚的最佳良药。大家都应该有过这样的体会：忙时觉得累，闲时又觉得不舒服，

日子难熬。特别是习惯了工作和劳动的人，退休后只要身体好便会找事做，这样日子才不会那么苍白和无聊。要是不找点事做，反而容易生病，憋得心慌。

任光阴虚度，不是享福，而是在扼杀自己的生活。真正会享福的人是用忙碌来使生命发光，忙中有乐，而“闲”中只有愁。一个人闲着无事，遇到烦恼时就没有排解的办

法，这些烦恼就会挥之不去。一个人如果有事给他忙，就可以让他没工夫发愁，自然身体健康。

付出必有收获，只有忙碌，才能让我们实现自己的目标，圆自己的梦想。

正如鲁迅先生那句格言：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在写作上了。”

（据《快乐老人报》）



学会取悦自己

坏脾气的减少，意味着你在长胸怀；坏习惯的减少，意味着你在长智慧。

世界那么大，我们如此渺小，光是做好自己就得尽全力，哪有那么多闲工夫去在意他人。低姿态地讨好别人就像一个套在身上的枷锁，何不卸下枷锁，让人生的路走得轻松一点。换句话说，与其费力去讨好别人，不如取悦自己。

歌手李健曾经是火遍大江南北的水木年华组合中的一员，然而就在组合最火的时候，李健却中途退场了。因为他们火了之后，商业演出不断，要被迫去迎合市场需求。李健觉得，这已背离了他做音乐的初心，于是他选择了退出水木年华组合。此后7年，他消失在公众视野，在破败的出租屋里作词写歌。时隔多年，他终于用自己热爱的方式和热爱的音乐再次站在舞台中央。已入中年的他，一如少年模样，初心不染纤尘。他深知，人活着不是为了取悦世界，而是用我们喜欢的方式过好这一生，活出自己想要的样子。

我们喜欢用别人的评价来衡量自己的价值，可是每个人都有自己的个性，那些所谓的评价都是失之偏颇的。生活是自己的，为什么一定要按照别人的规定去过？当我们开始接受自己的不完美、坦然地面对平庸而琐碎的日常时，才是真正地成熟。

一个悦己者，其实内心很简单，只是单纯地想做让自己开心的事，心态好了，神情自然跟着改变，内心也会越来越强大。所以，只有先取悦自己，世界才会取悦你。

（据《快乐老人报》）



奶奶的纺车

在奶奶家的西厢房墙角，摆放着一辆落满灰尘的残旧纺车，这辆纺车伴随了奶奶大半生，如今，只能老态龙钟地闲置在时代的边缘。

印象中的奶奶，经常是盘腿坐在土炕上纺线。

夜晚的油灯下，奶奶的面容格外安详，她左手摇着车轮，右手握住车身，细细的棉线便一点一点地被抽出来。抽出来的棉线缠绕在飞速旋转的锭子上，线穗变粗，像个胖胖的萝卜。锭子缠满后，奶奶便微笑着取下放进箩筐里，再换一个空锭子。

纺线是个细活，用力轻线抽不出来，用力猛线容易断，用力不均匀线的粗细也会不均匀。奶奶是村里有名的纺线高手，她纺的线人人称赞，雇主给她的手工费自然也会比其他人高一点。

那时爷爷身体不好，家里的日常开销几乎都是依靠奶奶纺线挣钱支撑着。每次拿回手工钱，奶奶都会在镇上买点零食给我，我自然是欢天喜地了。所以，年幼的我几乎都是在奶奶的纺车旁度过的，我知道纺车会改变我的生活。

如今奶奶年过90，她再也纺不动线了，可每次提起纺线的日子，她依旧神采奕奕、津津乐道。

在我记忆中，奶奶的纺车永远不会远去，犹如奶奶的形象，永远深深地烙在我心里。

（据《老年生活报》）