



老年之悟

# 营造快乐颐养天年

■郑启华

笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。此话虽说夸张,但透出的信息告诉我们,快乐对人的身心健康何其重要。人到老年,没有什么比健康和快乐更珍贵了。因此,老年人应积极主动地去追寻快乐营造快乐。快乐在哪里?快乐就在身边,就在我们的生活中,就在每个人的心窝里。

说到快乐,不能不说到健康,不快乐的人易生病,百病缠身的人很难快乐起来。快乐不仅增进健康,助人长寿,而且实实在在地提高人的生存质量,因而营造快乐就是营造健康。健康是快乐的基石,健康有了,人的心灵乐园就好建了。因此,要像阳光一样,让快乐和健康照亮自己的人生。

营造快乐,别让自己无聊地闲着。老年人要体有小劳、神有所托、情有所系,如看管教育孩子,帮助做点家务,学学养生之道,抑或栽栽

花、种种草、打打球、玩玩鸟。有基础,有爱好者,也可练练琴棋书画、吹拉弹唱,既修身养性、陶冶情操,又从中体味人生的乐趣,获取健康和快乐。

营造快乐,要人老心不老。要多和孩子和青少年接触,主动参与一些力所能及的社会活动及公益慈善事业,读读书,看看报,学习新知识,开阔新视野,从社会与家庭中体现自己越老越宝的人生价值。

快乐是高尚的,它从不轻易找上门来。如今国强了、民富了,大多数老年人衣食无忧了,但这并不意味着每个人都能静下心来,闲看花开花落,漫观云卷云舒。面对浮躁繁华,物欲横流的世界,快乐不仅是一种生存状态、一种美的心境,更是一种美的境界。

营造快乐,需要坦然的心性、宽容的气度、知足的心态。对于老年人

来说,已过了拼搏的年月,尤其不要乱生闲气、乱闹别扭地自找不快乐了。韶华已逝,青春不再,人生账单上岁月的余额已屈指可数,需要自己精打细算了。因而,遇到不顺心的事,不妨先放放;遇到不平的事,往宽处想一想;遇到不良的人,不妨冷眼等一等,心静自然凉。总之,地球在转,麻烦不断。

一沙一世界,一花一天堂,多想那些美好的事情,眼光也会明澈起来。高高的长颈鹿可以吃到高高树枝上的叶子,却进不了低矮的院门;矮矮的山羊,吃不着高高树枝上的叶子,却轻而易举地走进矮小的院门。

从某种意义上说,富有富的喜悦,穷有穷的欢乐。富人穷人,高官平民,他们的幸福指数是一样的。老祖宗曾告诫我们:“广厦千间,夜眠七尺;珍馐百味,不过一饱。”让心胸

宽些再宽些,快乐和幸福就会涌进来。人生寻寻觅觅,不断探索,寻找的不正是追求快乐,创造快乐,增加快乐吗?

面对半杯水,知足者说,我有满满半杯水;贪婪者说,我才这么半杯水呀!将快乐从贪欲中解救出来,对于任何人都是一种明智的选择。

《百家讲坛》中于丹老师曾说,人生的终极意义就是创造快乐。快乐越多,幸福指数越高。创造快乐也是创造和谐,包括人与人、人与自然、人与生灵万物的和谐。和谐越多,快乐也越多。

在人与人之间,包括亲友家人,付出爱远比享受爱更快乐。偷来浮生半日闲,营造快乐颐天年。快乐是一种生存态度、一种美的境界,快乐的人生是美的人生。拥有快乐人生的人,是一个最幸福的人。



养生参谋

## 老人吃菜别煮太烂

■李 竹

生活中,不少老人喜欢先将蔬菜焯一遍,然后放在水里长时间煮,做成蔬菜汤。其实,这样会将蔬菜中不少水溶性维生素都给煮没了,结果只吃到了点纤维,没有什么营养价值。所以,老人们吃蔬菜最好别用“烂菜汤”式的做法。

此外,吃青菜尽量不要把外层的叶子扔掉,因为青菜外层叶子维生素C含量比内层菜叶多。吃蔬菜的时候不妨同菌菇类一起吃,这样营养会更加丰富和均衡。“先洗后切,急火快炒,多吃凉拌,品种多样,颜色选深”是老人吃蔬菜的20字要诀。

## 腰不好少跳多拉伸

■可 乐

腰不好的人应减少剧烈的跳跃运动。因为脚落到地面时,腿部需要很大的缓冲力,才能支撑身体站稳,这一过程会直接加大腰部的承受力量。如果腰不好,很难承受这样大的力量,容易加重腰痛症状或扭伤腰部。网球、篮球、羽毛球等运动,跳跃性很强,腰不好的人不要做。

腰不好的人可以进行拉伸练习和平衡练习,比如游泳、瑜伽、仰卧起坐、慢跑。此外,经常对腰部进行一些按摩,能解除腰肌痉挛和疲劳,可以促进局部血液循环。

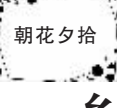
## 老人用药别超五种

■杨蔚然

老年人往往同时患有多种慢性疾病,因而用药量及种类比青、壮年患者要多。老年人同时用药不能超过5种。据统计,同时使用5种药物以下的,药物不良反应发生率为4%;同时使用6~10种为10%;同时使用11~15种为25%,同时使用16~20种为54%。老年人因多病共存,常采用多种药物治疗,这不仅加重了患者的经济负担,还会导致药物不良反应的发生。

当用药超过5种时,就应考虑是否都是必用药以及依从性、不良反应等问题。凡疗效不确切、耐受性差、未按医嘱服用的药物,可考虑停止使用;如病情危重,需要使用多种药物时,在病情稳定后,仍应遵守使用5种及以下药物的原则。

另外要重视非药物疗法,这仍是有效的治疗手段。如早期糖尿病,可采用饮食疗法;轻型高血压,可通过限钠、运动、减肥等治疗;老年人便秘可多吃粗纤维食物。



朝花夕拾

## 乡下夜读

■陈世高

上世纪五六十年代,我在一个村庄蹲点。我深知自己文化水平低,于是决心自学文化。每天晚上开过会后,我回到住处,就开始了夜读。

那时,干部在农村蹲点住的大多是农民的闲屋,住房条件差。我一个人在一张小方桌前,守着一盏昏暗的油灯,手持一本书或一张报纸,认真地阅读,内心却是一片光明,那种喜悦难以言表。

我在乡下驻队十多年,每晚先看报纸,然后读书。我住的房子十分简陋,冬天严寒刺骨,夏天蚊虫叮咬,这些都阻挡不了我的夜读,每每都是读到深夜。有人看到我的房子夜里还亮着灯,多次劝我早些睡觉,不要伤了身体。我说,自己还年轻,精力充沛,血气方刚,严寒与酷暑都能抵挡得住。读书满足了我的求知欲。

乡下夜读,充实了自己,增加了知识,增长了才干,让我受益匪浅。



流光岁月

## 歌声伴夕阳

■王法汤

近来,和我熟悉的人一见到我就问:“王师傅,你怎么学会唱歌的,难吗?”我说:“咱不当歌星,有什么难的!唱歌只是为了高兴、消磨时间。”退休后没事干,我在家看电视,觉得体质变差了,无聊了就去逛大街,中午一次,下午一趟,偶尔碰见个陌生人问路就给人家指点指点,但仍摆脱不了寂寞。

一天,我在报上看到:老年人要经常说话,莫要一天到晚不吭声,时间长了脑子就不灵活了。若要每天多说几句话,背几首诗或唱唱歌,脑子才能保持灵活性。我听后很受启发,后来我又在杂志上看到:唱歌不但能陶冶情操,也是当今最流行的保健方法之一,它防病、强身、健脑、益寿,于是我决定到公园里跟人家学唱歌。

刚开始我一首歌也不会唱,人家在长廊北头唱,我独坐在南头随着哼,由于年岁大、记性差就带笔带本记歌词。两个多月后,我学会了几首歌,歌手们围着琴师拉唱,我在人家后边跟着唱。拉弦的郭师傅叫我单独唱一曲,有几次都是唱了几句就忘了词。有人说,你都70多岁了,还学这干啥?此言不好听,却激励我坚定了学唱歌的信心。我坚持不懈地练唱,时间长了也能和他们唱在一起了。

在唱歌中我记下一点不成熟的要领,为方便学唱歌的中老年人,写给大家参考:简谱只有七个字,哆来米发梭拉西。字上有点音唱高,字下有点声放低。音长音短看横线,碰到圆圈停一停(休止符)。字上半圆有一点,延长两拍是界限。弧线连着几个音,一字多音甚好听。四个字下面有两横,只唱一拍不拖延。一音后面有了点,增加前音唱时间。两条直线旁有两点,反复唱它一遍又一遍。口型张大舒展唱,两眼瞪着看前方。歌声相伴夕阳红,颐养天年保健康。



夕阳红热线 13592220003



黄昏时分

赵鸣 摄



自得其乐

## 老来爱笔耕

■靳古椿

大多数老年人都有自己的爱好,我的爱好是写作。早在十几年前,不知是什么触动了我的心弦,当时,我已经是50多岁的人了,竟然迷上了写作,乘车、走路都在捕捉灵感。每天晚上,夜阑人静,噪声蛰伏之时,我便对着一张白纸,痴痴地钟情于笔端,沉浸在感悟和思索的乐趣之中。当然啰,

这是又费神又耗精力的举措。

经过一番“折腾”,便会有一篇小稿产生,等不到天明,我就会把它投入邮筒。就这样,我越写越想写,越写越有劲。但是,我的稿子上报的不多,一旦被采用了,又收到了报纸,我便迅速地打开来看,急急寻找,往往在一个极不显眼的位置找到自己的文章,手颤

心跳地连读几遍,兴致勃勃,那神情真如捧读大文豪的鸿篇巨著。

一晃十几年过去了,回想一下,自己写出的东西,都是一些片面的、浮浅的、零碎的东西,从来没有写出过像样的作品,这是今后自己应该正视的问题,我也会继续努力的。

## 竹石记

■明千里

我家后院北墙处是一片竹子,其间立石二三,旁置石几,是家人夏天纳凉的地方。偶有友人来,我也在此相待,临竹品茶对弈,颇为惬意。

后院本无竹,起先只用来堆放杂物,7年前我闲居在家,终日无所事事。妻子看出我的颓废,心中着急,便鼓动我说:“你看东邻西邻,后院不是种花就是植树,多有生机!咱家的后院也该收拾了。”

妻子上班后,我在后院磨蹭了半天,看着满地的杂物,终是无处下手,遂邀来收旧货的,言明只求拾掇干净,这里的東西价

钱随意给。收旧货的如获至宝,又叫来三人,搬的搬,抬的抬,满满装了四架子车,高兴而去。妻子回来后看了,埋怨我懒人用懒法,干净是干净了,有用的东西却也没了。我又是丈量,又是绘图,直至在地上作出标记。之后一个月,我早出晚归,大兴土木,先是到乡下竹园购竹以栽。

运竹时,竹园老板特意送了半车原土,嘱咐须以原土栽竹。回来后,我命人除净老土,铺入原土,栽种、浇灌,俨然一个园丁模样。竹子栽植完毕,我又到寻得三块奇石,散立于竹间。前院原有石几,亦挪置于竹旁。工

毕景成,我问妻子:“比之东邻西邻,若何?”妻子说:“别有韵味!”

竹子栽活了,我也仿佛“活”了。这是当年失意之时,我做的最惬意的一件事情。

竹与石,人们自古爱之。竹石入庭以养性情,人诗人画以抒怀言志。栽竹于庭,引来好风幽鸟,饮酒做诗,好不自在,却也透出些许伤感,颇合我当年心情。

古人云,可使食无肉,不可居无竹。无肉令人瘦,无竹令人俗。竹贵有节,石贵有骨,我作《竹石记》,是以竹石自勉。