

幽默是生活的调味剂



人们都知道幽默是健康生活的营养品和维生素。在外或在家中,偶尔说一句幽默的话,做一个幽默的动作,往往能引起人们会心一笑。从医学角度看,笑不仅能促进肾上腺素的分泌,还能促进全身血液循环加速,使新陈代谢更加旺盛,确实能起到益寿延年的功效。怪不得人们说“笑一笑十年少”,也正是这个道理。

幽默是处理人际关系的一种缓冲剂。在社会交往中,难免会发生一些冲撞、误会和矛盾,会发生一些尴尬和不愉快的事。高尚幽默,不仅可

以淡化矛盾,消除误会,还可以表达歉意,或者婉转地加以批评,使人们迅速摆脱困境,避免尴尬,解除内心的压力和不愉快,缓和气氛。比如,一天我去市里办事,在公共汽车上,碰到这样一件事,有个农村老汉在车上不小心踩了一个年轻人的脚,那年轻人抬头一看,眼一瞪,说:“老不死的糟老头子,没长眼吗?”老汉转头一看,连说对不起,“我两只眼睛都是白内障,实在是看不清楚。”

这时车上有有人说:“你这个年轻人不给老人让座还骂人,真没觉悟。”老汉却笑着说:“他说我老不死,是对我的祝福,我今年81岁了,我真得好好谢谢他呢。”几句幽默的话说得满车人哈哈大笑。

老汉几句幽默的话缓和了车上的氛围,避免了一场争吵。可惜,在许多场合,人们常常忽视了幽默作用,有的为了一点儿鸡毛蒜皮的小事大吵大闹,甚至吵架、大打出手,此时如都能向公共汽车上的老汉,用些幽默的语言,一定会使人与人之间的关系更加和谐、融洽。

平时在家庭生活中,夫妻之间,

兄妹哥嫂之间,爷奶与孙子、孙女之间,幽默还能起到特殊的润滑功能。如果有时双方发生冲突,刺激性的语言无疑是火上浇油。就是喋喋不休的规劝,也往往无济于事。而此时一个得体的幽默,却常常能使对方转怒为喜,破涕为笑。有时到了剑拔弩张的程度,也可因一句巧妙诙谐的话语,化干戈为玉帛。

幽默是一种高雅的风度,需要有丰富的知识,高尚的思想,以及良好的文化修养的基础。老舍先生说过:“幽默者的心是热的”。心胸狭窄、知识浅薄、行为粗俗、情操低下者,虽然有时也能引人发笑,但那么是浅薄无知的表白,甚至是不在书本的低级下流的言语,决不是含蓄、高雅的幽默。可见,一个人要培养自己的幽默感,首先应该加强自身的思想文化修养,要与人为善,注意养成自己的机智、敏锐和乐观。其次,还要多学习些诙谐、风趣开玩笑的方式方法。特别是老年人,在社交过程中,要尽量让自己轻松、洒脱、活泼些,经常保持一种良好的心态,使幽默与养生健康联系起来。

德国: 父亲的养老费 儿子负责偿还

德国不莱梅市有一桩特别的诉讼案

一对夫妻在1971年(儿子当时18岁)离异,父亲与儿子断绝了关系,并将儿子法定可继承遗产降至最低,其余则分给熟人。1998年,儿子的继承权完全被剥夺。2012年,父亲去世,欠下一笔养老院费用。不莱梅市政府将儿子告上法庭,要求其补交这笔“赡养费”。

儿子感到非常不公平。他的律师说,父母和子女之间有互相扶持的义务,父亲没有尽到相关责任,医疗费也不该由儿子偿还。

父亲不属于严重失职

德国联邦最高法院裁定,即使数十年没有联系,父母依然没有丧失要求子女赡养的权利。按照法官的说法,尽管被告的父亲多年来有意割断父子联系,但在儿子18岁前将其抚养成人,在儿子最需要父母照顾时尽到了父亲的责任。

子女对父母的赡养义务也有例外:如果父母抚养子女时出现“严重失职”,子女也可部分支付或不支付赡养费。本次诉讼中,法官认为,父亲断绝与儿子往来并剥夺儿子继承权并不属于“严重失职”。

德国子女如何赡养老人

目前,德国就业年龄趋于老龄化。有预测说,2060年,每100个就业者中,65岁以上的人就有67个,比2008年增加了约1倍。

根据德国法律,当父母的养老金、医疗保险无法承担相关开支(如养老院)时,子女有义务给予财务上的支持。通常来说,当地福利机构会预先支付费用,然后再通知子女偿还。2013年,德国政府花在贫困老人的护理费上达37亿欧元。

2011年,德国最高法院判决一名男子向其母亲支付4万欧元赡养费。法院认为,虽然他们已断绝母子关系,但他的母亲患有精神疾病,无法自理,因此儿子有义务提供赡养费。

法院认为,尽管父母与子女断绝联系多年,成年子女依然需要承担赡养父母的义务。

波兰为金婚夫妇 颁发总统奖章

公元三世纪,古罗马暴君为了征召更多士兵,禁止婚礼。一个名叫瓦伦丁的修士,不顾禁令,秘密替人主持婚礼,结果被收监处死,那一天,正好是2月14日。

一千多年后,人们早已忘记情人节的由来,却懂得分享爱和包容,这恰是瓦伦丁精神的真谛。

一个人,一生差不多3万天,时空交错,遇上能够陪你一生的人绝非易事。

金婚意味着一段婚姻走过了50年,也就是说,这一生的大部分时间,这一生里你最重要的时刻,都是这个人陪你度过的,那是多么让人感动的一件事。为了表彰那些携手走过50年的夫妻,波兰有一个传统,在一年一度的情人节前夕,为金婚夫妇颁发总统奖章。今年,20多对银发苍苍、笑容满面的夫妇在首都华沙举杯共饮。

金婚夫妇轮流踏上红地毯接受奖章。奖章的底座用银支撑,中间互相缠绕的玫瑰花,再系以粉色缎带。家庭成员一同到场,庆祝这桩喜事。

为金婚夫妇颁发总统奖章是波兰的一项传统。据波兰总统办公室提供的数字,波兰每年平均要给6.5万对金婚夫妇颁发总统奖章。

也有其他一些国家重视金婚,但为此颁发总统奖章似乎仅有波兰。美国人的金婚夫妻能在纪念日当天得到白宫的寄语。英国夫妇的门槛则会高一些,他们需要再多努力10年,即60年时,才能得到女王的祝福。英国女王伊丽莎白二世自己的婚姻也在7年前跨过这一里程碑时刻。

旧裤.旧恋.旧情.旧味

■张然

记得冬天,气温陡降,豫东平原渐渐开始哈气成霜。

在零下2至3度的时候,人到中年的我不得不加厚身上的衣服。俗话说,上身先知热,下身先知冷。我上身穿得已经不薄,下身需要加厚。于是,我到衣柜中翻找下身穿的衣服,最终找到一条旧羊毛裤。这条裤子已穿了有十多年了。

说它旧,那是婚前妻子给我买的。裤角早已开线,裤腰周围也多次开线,每次我都会用针缝补。期间,妻子多次劝我丢掉,可我一直舍不得。儿子也多次劝说:“老爸,你穿这条多处开线的旧羊毛裤,千万别说我是你儿子,我怕丢人哟!”天冷了。我再次拿出来穿上,顿觉浑身上下暖和和的。

一天晚上,妻子突然再次劝我把这条旧羊毛裤扔掉,可我还是舍不得。为此,妻子说我抠门,“做人咋能恁小气”。我既没有表明我丢弃的态度,也没有过多的与妻子争执。因为,我知道旧有旧的念想,新有新的用途。作为这件十多年的旧衣服,如

老年
健康

泡脚后最好躺会

有利血液回流到上身,防止眩晕

古语云:“春天泡脚,升阳固脱。”专家介绍说,人体五脏六腑在脚上都有相应的投射区域,坚持泡脚,可刺激脚上的穴位,以舒经活络、颐养脏腑、延年益寿。但是老人泡脚方法欠佳也会引发健康问题,专家建议经常泡脚养生的老人要注意以下几个方面。

老人泡完脚之后,最好平躺或者在沙发上半躺3分钟。因为泡脚的时候全身的血液都往下半身加速循环流淌,直到脚底。如若突然起身,老年人循环功能本身较弱,血液不能及时“增援”到上半身,容易造成一过性的眩晕。所以泡脚后老人先别着急起身去倒水,最好平躺或者半躺3分钟左右,有利于血液回流心脏,预防低血压和眩晕的发生。

泡脚的时候后背、额头微微出汗即可,千万不能泡得浑身大汗。因为中医认为“汗为心之液”,出汗太多不利于心血管系统的健康。心脏病、心功能不全者、低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚。糖尿病老年患者更要留意水温,因为这类患者末梢神经经常不能正常感知外界温度,即使水温很高,他们也感觉不到,容易被烫伤,从而引发严重的后果。泡脚的水以40℃左右为宜。

老人最好晚上9点泡脚,此时肾经气血比较衰弱,泡脚有利于温补肾阳。这个时间点泡脚也能避免在过饱、过饥或进食状态下进行。

(生时)

