



常与乐观的人交往

退休后,离开了工作岗位的老年人,终于有了大量的空余时间与老同学、老战友、老同事交往了。可是,不知道你想过没有,同什么样的人交往不是件小事,它能影响你的情绪,进而影响你退休后的生活质量。

我退休前一年退居二线了,那时,心里本来就有些不大痛快,再看到同期的大多数同事退休前都晋升了一级,怨恨情绪更深。

退休后的头两年里,与我交往较多的几个人,大都是退休后对待遇想不开、消极情绪较多、对往事耿耿于怀的老同事。他们同我交流,讲的都是“领导不公平,按自己的工作和能力应当如何如何”一类的话。每次交流后我的心情都会更加失落,心中更加烦闷。时间长了,我就开始琢磨:为什么每次同他们交流后自己的心情都不好,情绪反而不高呢?原来是这几个老同事的消极情绪感染了我,把我心中原本逐渐平息下去的消极情绪又给勾了上

来。看来要想心情好,还得多接触一些心态乐观、豁达的朋友才行。

于是,我开始有意识地多接触那些乐观开朗的老同事、老朋友、老战友,同他们谈论过去,讨论人生。单位里一位当了17年办公室副主任、退休时仍是副处级干部的孙大哥,对待职务和待遇问题相当平静。面对工作时受到的一些“不公平”,他总是淡淡一笑,从无怨言。同他聊天,我懂得了什么叫淡泊名利。还有一位比我早10年担任处级干部、同我一年退休的老刘,由于种种原因,退休前没能晋升高级职称,退休后心甘情愿地过着比多数同事收入低的平淡日子。同他多次交流,我明白了,在金钱和级别面前,应当保持什么样的心态。我接触那些大学毕业、在企业退休、收入虽低却心态坦然的老人,接触单位里安心在技术岗位上默默工作一辈子的老技术干部,通过有目的地接触那些心态乐观、豁达、

幽默的老同事、老朋友、老战友之后,我的心情也慢慢变得比过去乐观、豁达和积极了。

最近,我读了一篇《什么才叫高质量生活》的文章,里边讲与你经常打交道之人的优秀程度,也影响你的心态和生活质量。退休5年后,我终于懂得了一个道理:退休后和什么样的人接触和交流,影响着我们的心态,也影响着我们的生活质量。如果我们经常与之交往的都是幽默、乐观、豁达的人,那么,我们逐渐也会成为乐观、积极、豁达的人,我们的身上就会充满正能量。相反,如果我们整天交往的都是沉闷、消极、自私的人,那么我们自己慢慢也会变成无精打采、牢骚满腹、情绪消极的人了。过去,我们在工作岗位上无法选择什么样的上级、什么样的下级、什么样的同事和什么样的客户,如今退休在家,我们完全可以选择交往之人。

(张巨)

家庭
和谐

父母 挂上了“识别卡”

我父母都是80多岁的老人了,父亲患高血压、冠心病等多种疾病,母亲患有老年性痴呆和失忆症,出门在外,发病和走失的事时常发生。

为了保证二位老人出门的安全,春节期间,我为二位老人各做了一个“识别卡”,把我的家庭住址,我和妻子、妹妹、儿子的联系电话一一写上,并在卡的底部写上“请好心人拨打以上电话,必有重谢”字样,挂在父母的胸前,还给父母配上老年手机,一旦出现紧急情况,方便好心人用手机给我们打电话。父母也感到很新鲜,很乐意戴。老爸开玩笑地说:戴上这个卡,就像银行的工作人员去上班。

小小识别卡,还真的管用。前些日子,老爸在街上玩,突然出现大脑休克。街上的人看到后,立即给我打了电话,我及时赶到,把老爸送进了医院,才使老爸转危为安。还有一次,我母亲乘公交车去姑姑家,在车上迷失了方向,说不清姑姑住在哪里了。公交车司机拨打了我妻子的电话,我们立即赶到公交车站,把老母亲接回了家。

小小识别卡,凝聚着我们的孝心,也给二位老人的出行带来了方便。为了老人的安全,请诸位朋友也给自己家里的老人做一个“识别卡”吧。

(劳年)

养生
参考

马寅初的坚韧不拔



任何养生之法,对人的作用都是细微的,但滴水穿石,坚持下去,日子久了,终会看出效果。

马寅初先生一生行事,最值得我们仿效的,就是他的坚韧。

马寅初喜欢爬山、跑步、游泳,在美国读书时,就养成了跑步的习惯。他不分寒暑坚持跑步锻炼,而且还要计算跑的步数,每天要跑六七千步。

抗战期间,马寅初住在重庆歌乐山,到学校须走很长一段山路,他始终坚持步行。而后因怒斥四大家族,马老被囚于贵州息烽,虽身陷囹圄,马寅初仍每天在狱卒的看守下坚持爬

山。新中国成立后转任北大校长,马寅初仍保持每天爬山的习惯。到了晚年,马寅初在自家院内修了一条60米长的环形跑道,每天早晨都要在院子里跑上50圈。

在耶鲁大学留学时,马寅初从一位外国长者那里学到了一种“热冷水浴法”,先将身体在热水中浸泡,等到全身出汗后,稍微休息几分钟,即用冷水冲淋。这样一张一收,不但提高了人体的免疫力,而且增加了血管的弹性,对预防心血管病大有裨益。

说到“冷水浴”,马老曾有一段妙语:“泼冷水是不好的,但对我倒很有好处。我最不怕的是冷水,因为我洗惯了冷水澡,已经洗了50年了,天天洗,夜夜洗,一天洗两次,冬夏不断。”

笔者年轻时也曾尝试过冷水浴,但因扁桃体有病灶,天凉了,冷水一冲,就会发炎感冒,遂作罢。健身方法可以有多种,除了因人制宜,贵在持之以恒。

上世纪50年代,马老因倡导节制生育而遭到批判,但他坚持真理,毫不动摇。可以说,正是这种坚韧不拔的心志,造就了马老璀璨的百年人生。

(王易)

人生
感悟

如诗如画 好心情

退休之后,我为了保持年轻心态,便开始了迷花恋草、吟诗作画、唱歌跳舞的生活,这些自得其乐的生活内容,还真把我带进了春天般的世界,使我如沐春风。

我开始尽情地享受那种心动的感觉——赏花时我就是花,跳舞时我就是舞,唱歌时我就是歌,弹奏时我就是曲,画画时我就是画,作诗时我就是诗。更重要的是,这让我忘掉年龄、忘掉忧愁、忘掉疾病、忘掉名利……从而在越活越年轻的心态中,得到了快乐。

其实,很多时候,我们只是渴望得到一种如诗的意境,这是一种难以言表的感觉,是一种可以让你忘掉不快的状态。这种意境简单而又神奇,甚至能让一个原本心情不佳的老人,瞬间摆脱心灵的羁绊,从床上坐起来,和你笑谈人生;能让一个双眼昏花的老人,在漆黑一片的世界里,惊喜地见到阳光明媚的天空。

这是把心态过得年轻的既快乐又幸福的方法,也是每位老人应该追求的生活。它不是钱,也不是物,只是一种如诗如画的好心情。

(山峰)

性暴躁者,一身
之剧疾。

——《太平御览·
道部·养生》

《译文》暴躁的性格,
是身体健康的大敌。



中华养生
妙语箴言