

过年别把“年轻病”带回家



68岁的李阿姨对春节又期待又害怕。“儿女们都在外地工作，每次回家我都像伺候老爷爷一样，买菜煮饭、洗衣带孩子，他们聚会回来晚了，还得准备宵夜，一大家子风风火火地回来住五六天，开心之余我也累得够呛。”李阿姨说。

不少年轻人存在这样的想法，认为父母照顾儿女天经地义，殊不知，“孝”字是子女把老人扛起来，尽量减轻他们的负担，逢年过节老人不图儿女为家带来多少礼品和金钱，一家人安逸欢乐才是最重要的。建议孩子们回家后，

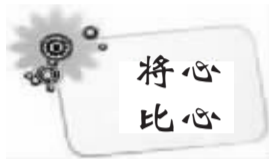
好好疼疼爸妈，减少无聊的应酬，多些温情的陪伴，帮老人做做家务、陪他们聊聊家常，让父母、长辈了解你的生活，感受到你的体贴，时刻沉浸在家庭的温暖中。

还有些年轻人回家后“人在心不在”，一家人坐在一起，小辈们各自捧着手机，却将老人冷落在一边。随着科技的进步，手机正逐渐从一个通信工具，演变成交友、娱乐、购物一体机，在给人们带来便利的同时，手机也“捆绑”了现代人的生活，冲淡了亲情。要知道亲情需要联络，更需要经营。对于年轻人而言，春节不

过是简单一聚，但对于老年人特别是空巢老人来说，春节却是日盼夜盼的大团圆。为人子女、为人孙辈者，除了要关注老人的物质生活、身体健康之外，还要多关心他们的精神世界。过年陪伴老人时，请将手机放在一边，把亲情放在心中，用面对面交流代替“人机交往”。

同时，老人自己也应积极调整状态，多和同龄人交流，培养兴趣爱好，把注意力从儿女、孙辈身上转移到自己身上，以更乐观的心态和生活方式安度晚年。

(立新)



身教，孝心传递的法宝

那天晚饭后，一家人坐在沙发上，一边看电视一边聊天。儿媳说：“妈，你的生日快到了，我想给你买件衣服，抽空咱们出去转转吧。”儿媳这么一说，我心里暖暖的。但是，孩子们挣钱不易，我不想让他们破费。儿媳说：“你对我爷爷、奶奶、姥爷、姥姥那么孝顺，我做儿媳的，也得以你为榜样，传递孝心啊！”

说起孝敬老人，我们做的自认还算满意。我和爱人都是工薪阶层，工资不高，但在孝敬双方父母方面，我们总是尽心尽力。过年过节、双方父母生日，我们都会买他们喜欢的食品，陪他们聊聊天。每年也会给他们添置几件换季衣服。

我们对待父母的一举一动，时刻影响着晚辈，这不，我过生日，儿媳一定要给我买件衣服。第二天，儿媳硬是带着我去了购物商

厦。我平时买衣服，一般是在路旁的中老年服装店，儿媳专挑品牌专柜逛，那里服装价位高得吓人。儿媳并不嫌贵，带着我进去就问：“服务员，看看有没有适合我妈穿的衣服。”服务员一听，高兴地赶紧帮我们挑选。一连转了好几个专柜，我都嫌衣服太贵。最后儿媳带着我来到最东头的那家专柜前，说：“这里的衣服样式多，咱仔细看看，一定得买件称心满意的，不要总看价钱。”一款驼色羊绒大衣样子不错，我试过后，媳妇直夸好看，我也十分满意，儿媳当即拍板买了下来。

要想得到晚辈们的尊重、孝敬，父母首先要做他们的表率。身教胜于言传，这是孝心传递的法宝。

(石庄)



早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。

——晋·葛洪《抱朴子·养生论》

(译文) 早起床，不要早在鸡叫之前，迟点起床，不要迟在日出以后。

中华养生
妙语箴言



爱好是味养心药

人到老年，不能没有爱好。没有爱好，一天到晚无所事事，提不起精神，日子过得枯燥无味，心里感到空虚、沮丧。有爱好，精神上有寄托，时间消磨快，日子过得充实，生活就不会感到寂寞。

我们的退休干部中，有的爱好新闻写作，有的爱好文学创作，有的爱好诗歌楹联，这些老同志，只要提起笔，铺开稿子，思想集中，心神专一，思维活跃，时而激昂，时而静思，痴痴地沉迷于笔端，笔随思绪走，情在字间飞，进而拥有一种很惬意的心境，一切烦恼杂念都抛到九霄云外，真乃笔耕之乐无穷也！

还有些老友爱好书法、画画，挥毫泼墨，辛勤耕耘，创作出一幅幅书画作品。每当一幅作品完成后，长长出一口气，得意地自言自语，情不自禁地喊一声“好啦”！这是一种感情的释放，是一曲轻松的短歌，何等欢悦！尤其是自己的作品入选展出，或漂洋过海，

或获业内大奖，心中有说不出的高兴。这份充实，这份舒畅，这时的好心情和由此产生的成就感，能不胜过养生保健的灵丹妙药？

老年大学的读书声，老干部活动中心的音乐、歌声交错回荡，令人精神愉悦，酣畅淋漓！在门球场、公园里到处可见老年体育爱好者在打门球、玩空竹、练气功、舞剑、舞扇、跳舞、打太极。老年人这些爱好，从健康养生的角度上讲，不仅活动了筋骨，锻炼了身体，还舒缓了心情，确实是一味良药。

就算在农村，老年人打打扑克、下下象棋，也是一种乐趣。有些银发老太太坐在一起聊聊天，拉拉家常，也是一种健康心理活动。

老年朋友们，请走出家门，融入社会，参与活动，养成爱好吧！没有爱好就到人多的地方聊聊天也行，不要把自己关在家里，老死不相往来，这对身体健康没有好处。

(沈婕)



世事“六然” 长寿必然

明末清初著名思想家、哲学家王夫之在晚年著述中，提出“六然”修身养性格言，即：自处超然，处人蔼然，无事澄然，有事斩然，得意淡然，失意泰然。老年人做到这“六然”，有助平顺、安康、幸福地度过晚年。

常言说：“烦恼都因想不开，忧愁只为看不破。”人应该随着年岁渐长而理智渐增，人老了仍好冲动而且纠缠不休，是一种不理智的表现，凡事要看淡些、看开些、看透些、看远些，这样才能遇事从容、果断，心境宁静、安详。

老年人在漫长的人生中，经历了许多风风雨雨，所以无论是得意之时，还是失意之际，都应是见惯不惊了。

孔子说，老人“戒之在得”，告诫老人不可对身外之物过分追求和留恋。失意泰然，几十年走过弯弯曲曲的路，闯荡过无数艰难险阻，见识过种种风云变幻，还有什么失意值得去烦恼呢？

无论是意外之喜，还是突如其来的烦恼，老年人如果都能以从容的态度泰然处之，何愁不长寿呢？

(黄根柱)