

快乐是一生的追求。英国《流行病学与社区健康期刊》刊文发现,老人若能有更多积极的情绪,不但能提升幸福感,更有助于健康长寿。因此,上年纪了也要不断追求老有所乐,下面专家开出的这些快乐妙方可以送给所有的老人。

这些快乐技能适合老年人

想生气时数到 10

常言道:“气大伤身。”爱生气的人很难健康,更难长寿。中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟表示,受前额叶功能退化的影响,老年人的情绪控制力较差,稍有不如意,更容易急火攻心。老年人要快乐生活,先要学会控制情绪。生气的时候,建议找一个安静的地方,先不要说话,深吸一口气,心里有规律地从 1 默数到 10。如果非常愤怒,再数到 20 或者 100,直至怒气消解。在数数的过程中,可以退一步想想,过激的行为和言语可能会带来的后果。

积极参加志愿活动

相对年轻人而言,老年人的时间和精力比较充足,参加志愿者活动能增加与社会沟通交流的机会,减少孤独感和不安全感,身体机能得到改善,罹患疾病的风险也会降低。喜好社会活动的老年人要考虑自己的身心状况,在力所能及的范围内发挥自己的一技之长。比如,爱好书法绘画的老年人可以参加社区、街道的社团或老年大学,给小孩讲解相关知识;热心的老年人可以成为地铁志愿者、公交疏导志愿者;充当社区、居委会管理员或参与其他志愿者活动。需注意的是,一定要参加正规的志愿者组织,以防上当受骗。

多到外面走动

“宅”是快乐的阻力。美国疾病控制和预防中心最新数据显示,28%的 50 岁以上美国人几乎从不运动。长期“宅”在家的老年人不仅免疫力下降,罹患慢性疾病的风险也会增加。更严重的是,长期下去人会变得封闭,甚至引发抑郁症。老年人每天都应出去走走,哪怕是出门买菜或逛超市。此外,每周最好进行 3 次、每次至少 30 分钟的中等强度运动,散步和慢跑皆可。身体状况允许的情况下,还可以出门旅游、散心,但要注意备好药物、买好保险。实在不愿动的老年人,自己可以制定个计划,如一周至少出门两到三次,下楼倒垃圾、饭后遛个弯等。同时,社区也应定期组织活动或比赛等,号召老年人参与。

不滥用药物和饮酒

饮酒过量伤害肝脏,会增加中风和高血压的风险。英国埃克塞特大学研究人员对 5000 多名 65 岁以上老年人研究的结果发现,一个月过度饮酒两次及两次以上的受调查者,认知能力大幅下降的风险比其他受调查者高 147%。同样,存在过度问题的还有药物滥用。很多老人一有头疼脑热就吃去痛片,用药剂量随意,导致中老年人因药物引起的急慢性肾功能衰竭日益增多,这些都会阻止快乐因子的产生。因此,老年人应按医嘱服药,不可自行服药。饮酒也要限量,建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过 25 克,女性不超过 15 克。

学会和他人分享

人生有一程山水,就有一程体验。历经喜怒哀乐、悲欢离合,老年人有太多的经验和感悟值得分享,分享能够帮助老年人排解生活中的不良情绪。瑞士苏黎世大学的研究还发现,经常和别人分享艺术、音乐等感受,能有效提高老人的记忆力和快乐指数。建议老

适当糊涂点

老人要想健康,也必须糊涂一点。一味地瞎操心,只会增加自己的负担。适当糊涂点,能减少烦恼和压力,利于养心静气、延年益寿。糊涂一点,首先要理清主次。老人最需要关注自己的健康和生活,其他国家大事、家长里短的都尽可能往后放一放。其次,不要为省钱过分精打细算,一定要保证自己的生活品质。最后,对于还没发生的事,不要想太多,正在发生的事,不要过于困扰;已经发生的事,就由它去。不争不抢不气,才是适当糊涂的最高境界。

年人可将生活中美好的点滴与朋友分享:比如,画了幅画、写了书法、拍了照片等,都可以。也可将家庭中不称心的事情与老友分享,听取朋友的建议。闲暇时,偶尔和朋友一起追溯往事,怀故忆旧,但不要沉湎于往昔,过分叹息感伤,避免心中郁结。

学会倾听和理解

学会倾听和理解,对于老年人提高社交能力至关重要。然而,老年人与新事物的接触相对较少,加上年纪大了,反应能力减弱,听力水平也下降,所以,在与子女或朋友的沟通交流中,会因缺乏耐心而出现矛盾。老年人要多听一下子女带来的最新信息,尤其出现婆媳矛盾等问题时,要多给年轻人解释的机会,听听别人的意见。子女也应站在老人的角度,更多地体谅他们。

拒绝不好的人和事

快乐地生活,需要学会拒绝。拒绝不好的人和事,能让老年人卸下精神包袱,在有限的生命中活得更潇洒、更自在。比如,被家庭矛盾困扰时,老年人要意识到子女已经成家立业,能避免争吵就尽量避免,所有的事情并非都得按自己的想法进展。对于一些想要拒绝的人,先考虑一下,他们是否给自己的生活带来了负面影响,如果不拒绝的话,会有怎样的后果,一旦这种后果自己不能承受,就要减少与这些人接触的机会,直截了当地表明自己的态度。

