

# 不妨把生活过得简单些

■毛德民

不良的生活习惯会在不知不觉中给人们的健康带来威胁,很多慢性病就此上身,影响老年生活的质量。  
2016 年已经结束,2017 年又是一个新起点。新一年如何做,向你提个醒。

## 关于饮食

- 1.觉得还可以再吃半碗饭时,离开餐桌。
- 2.即使身体不感到饥渴,每天至少也要饮用 4 杯水。
- 3.多喝酸奶。
- 4.重视早餐。
- 5.在食谱里添加杂粮和蔬菜。
- 6.控制盐的用量。
- 7.不要总吃剩饭剩菜。
- 8.一早一晚两个苹果,可以有效改善便秘。
- 9.每周至少吃一次鱼。
- 10.尽量少喝碳酸饮料,多喝茶。
- 11.饭吃七八分饱,要有适度饥饿感。
- 12.每天 1 个鸡蛋,如果胆固醇高或有冠心病,就每星期吃 4~5 个。

## 关于运动

- 1.多享受早晨八九点的阳光。
- 2.午休尽量躺着睡,不超过 40 分钟为宜。
- 3.对大多数人而言,散步是最简单的运动。
4. 每天运动 1 次, 每次不少于 30 分

钟,每周确保运动 5 次。  
5.种花种草、跳舞、钓鱼或游泳也是不错的身体运动。

## 关于生理

- 1.睡半硬的床铺更有利于颈椎健康。
- 2.不跷二郎腿,以免压迫神经。
- 3.转身、低头弯腰、蹲下站起时,动作不要太快,幅度不要太大。
4. 每天 21 点准备睡觉,22 点至 23 点就寝较佳,最晚不应超过 0 点。
5. 在你经常坐着的地方贴上一张便签,告诉自己,每坐 55 分钟就起来活动 5 分钟。
- 6.运动后休息半小时再入浴。

## 关于老伴

- 1.不要因为过度关心子女,而忽视老伴的感受。
- 2.与老伴的感情,需要用心经营。
- 3.发生矛盾时,各自退一步。
- 4.偶尔制造一点惊喜。
- 5.不要忘了老伴的生日。
- 6.好夫妻,永远都在相互装傻、相互装瞎、相互护短。

## 关于家庭

- 1.家事无对错,只有和不和。
- 2.如果生活能自理,尽量不和子女住一起,保持“一碗汤”的距离。

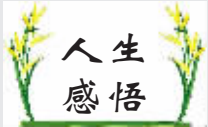
- 3.关于带不带孙子,自己和子女商量决定,事先做好约定,不多管,才不委屈。
- 4.儿孙自有儿孙福,不要“咸吃萝卜淡操心”。
- 5.换个方式去爱孩子,在子女长大后学会得体地退出,只要孩子健康、快乐,足矣。

## 关于生活

1. 将家中超过一年不用的物品丢弃、送人、出售或捐赠。
- 2.写东西、说话,尽可能简单、直接、清楚。
- 3.不囤东西,不用便宜货、次品。
- 4.了解、选择、专注于 1~3 项自己真正想从事的精神活动,比如画画、书法、钓鱼、跳舞等。
- 5.不做无效社交。

## 关于幸福

- 1.珍惜现在所拥有的一切。
- 2.人活着就是一种心情,把握今天,设置明天,储存永远。
- 3.只要用心感受,幸福就会永远存在。
- 4.知足便是幸福。
- 5.担忧、抱怨、埋怨和比较,是最浪费时间的 4 件事。
- 6.了解自己的真实需求,不受外在潮流的影响,不盲从,不跟风。
- 7.有家人陪伴,有朋友关心,有健康的身体,这就是世界上最幸福的事。



## 从“老吾老”做起

■洪群英

要培养和发扬我们民族历来提倡的“老吾老以及人之老”的尊敬老人的风尚,应先从“老吾老”做起,然后才能推广到“人之老”。

“老有所终”是我国劳动人民的传统文明。中国有句俗语:“养儿方晓父母心”,当你给孩子喂奶的时候,当孩子有病你担惊受怕的时候,当你挑逗抚摸心肝宝贝的时候,你可曾想到自己的幼年?一个人从呱呱坠地到长大成人,承受父母的恩爱是无法用数字计量的。一个人对生养自己的父母不敬爱,甚至嫌弃、虐待、拒绝赡养、“娶了媳妇忘了娘”,这就丧失了做人的起码道德。

在今日农村,遭儿女嫌弃的现象,多发生在儿女济济的老人身上。老人靠吃轮饭(在几个儿子家中轮流吃饭)或独炊(由几个儿子均摊粮款,自做自吃)度日,常常要瞅着儿子、儿媳的脸色熬日子。兄弟间因对老人的负担不均发生争执,往往使老人处境非常尴尬。“一个老人能养活四五个儿子,四五个儿子养活不了一个老子”的原因在于儿子“怕吃亏”。敬孝父母本是做子女应尽之义务,也是一种美德,可是,任何高洁的东西一蒙上金钱的铜锈就会被玷污。赡养父母怎能在钱粮上斤斤计较?奉劝兄弟间应以骨肉情为重,打破金钱的桎梏,相互体谅帮助。如果兄弟几个都以“权当就生我一个”的态度来竞相热情地侍候老人,消除那种老人轮饭或独炊的窘况是易如反掌的事。

人对精神生活都是有追求的。要使老人晚年幸福,得享天伦之乐,衣食温饱只是一面,让老人精神愉快,心情舒畅,有所寄托而无孤独寂寞之感也是很重要的。在日常生活中,要注意有事和父母相商,多尊重老人的意愿;赶集、看电影、看戏时多陪伴和照料老人;常和老人聊天,谈些社会趣闻;老人苦闷时安慰体贴,想方设法分忧解愁;选一些广播里适宜老人听的戏曲、小说连续播讲节目……这些都是不可忽略的小事。精神苦闷,吃肉喝酒也叹息;心忧气顺,粗茶淡饭倍觉香。

在日常生活中,子女与父母发生矛盾并不奇怪,有了矛盾,我们并不是简单地提倡“唯父母之命是从,俯首帖耳”,而是要求青年学会正确处理这些矛盾。冷静,是避免矛盾激化的缓冲剂;父母言辞过火,自己当面解说有困难时,可求助亲友,求助长辈;抓住症结所在,喻之以理,动之以情,要相信多数父母是通情达理的。

敬孝父母要从自己家庭的日常生活小事做起。人终究会老的,你如何对待老人,也会影响你的子孙。“老吾老”,把敬老的传统首先在家庭中继承下来,发扬光大,就会有助于我们整个社会的精神文明建设。

## 孝老

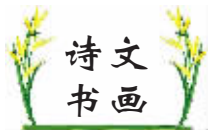
■王化民

耄耋之年病卧床,  
求医问药儿女忙。  
床前百天争孝子,  
闺女媳妇都一样。  
老吾老来人之老,  
上敬下效传孝道。  
小家和睦大家福,  
传统美德要记牢。

## 游梅园

■苏义堂

数九严冬寒风吹,  
闲来乘兴赏腊梅。  
进得园内举目望,  
迎风傲雪绽芳菲。  
颗颗满枝竞妖娆,  
朵朵暗香沁心肺。  
不与桃李争春色,  
独占寒冬待春归。  
惹得骚客竞风流,  
搜肠刮肚拼词汇。  
千顷世外梅花园,  
仿佛坠入仙境内。  
如诗如画如痴迷,  
似癫似狂似陶醉。



## 老有所学



退休之后学摄影,  
兴趣日增作品丰。  
鸟枪换炮难操控,  
虚心请教技能精。

■杨爱莲 文/图