

心情愉悦一点 人也老得慢一点

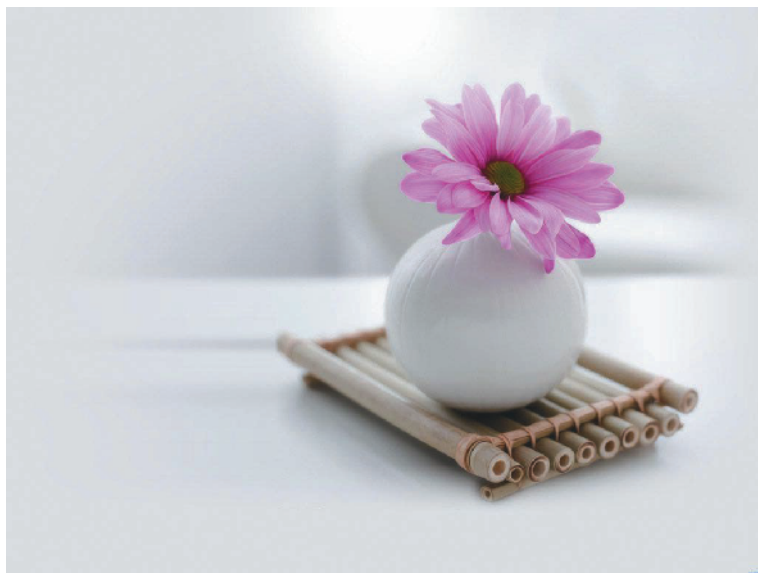
阅读提示

人活一生,过的是心情;生活一场,活的是心态。保持愉快的心情,心大了,事就小了,日子也就慢慢地好起来了,精神就不会跨掉。

我有位表弟,是退休教师,家在温州市鹿城区。他的老伴三年前患糖尿病去世。其两个儿女都已成家立业,家境都较富裕。他今年虽然74岁了,可是亲朋好友都说他越活越年轻,乍一看,他只像个50岁的人。去年五一,我去看望他,扑了一空,儿子说他去新马泰旅游去了。不久前一天,我去温州看他,到他家时,他刚从公园跳健身舞回来,朝气蓬勃的,像个中年汉子,衣着打扮入时,没有老气横秋相。

久别重逢,我与他聊得多,谈天说地,说得最多的是养生问题。他告诉我,自从老伴去世后,经济负担减轻了,用退休金去买快乐,用退休金去旅游,不惜高价去音乐会,只要听听音乐,听听戏文,有什么好看的书就买来消遣消遣。他说,政府发给的退休金,是用来过晚年生活的,不是用来储蓄的,也不是用来“孝敬”子女的,儿孙自有儿孙福嘛!他说,我们这些退休老人,要活得快乐一点,心情愉悦一点,人也老得慢一点……

我走访了表弟后,仔细掂量他说的“心情愉悦一点,人也老得慢一点”,豁然开朗,不由得想起法国作家莫里哀说的话:“我们的心智需要松弛,倘若不进行一些娱乐活动,精神就会跨掉。”此话中的“我们”,更应



包括我们老年人。老年人为过好晚年,应松弛心智,心情愉悦一点,使自己老得慢一点,去享受社会不断富裕起来的福利,过上新时代美好生活。

我们把子女含辛茹苦拉扯大,他们成家立业,另起锅灶了。我们身边没有子女的闹腾,整天独守空房,无所事事,会倍感寂寞孤独,很容易出现多愁善感、焦虑不安的现象。久之,对身心健康、安度晚年有害无益,因此,必须以愉悦的心情,去过好每一天。人活一生,过的是心情;生活一场,活的是心态。保持愉快的心情,心大了,事就小了,日子也就慢慢地好起来了,精神就不会跨掉。

为了松弛心智,愉悦心情,我们应参加一些有益身心健康的文娱活动,例如听听戏,看看书报,打打牌,下

下棋,用欢乐的气氛转移和冲淡不良的心理,使心境变得愉悦起来;积极参加体育锻炼,例如散步、打太极拳、跳跳舞,使自己活得棒棒的;烦心之事不恼怒,心情平静不发火,人要活得高兴,长寿,就要无忧无虑,就要遇事不生气,不发火。有人说,病靠吃“气”活着,“火”是病的根,人不生气,不发火,病没吃没喝,病就会自然饿死。老人远离病魔,不就老得慢、能长寿吗?俗语“不气不愁,活到白头”、“恼一恼,老一老,笑一笑,少一少”,说的就是如何愉快地生活,老得慢的道理。最近,看到了《我老了》诗歌,有一段诗句就说到了放松心智、愉悦心情的具体做法。诗中说:“可以去高山看日出,可以去海岸看波涛,可以去名山访大川,可以去跳舞去唱歌,会友聚餐续友谊,轻轻松松乐逍遥”,值得老人借鉴与效仿。

(市区 吴昭立 79岁)

市老年书画研究会召开会员代表大会

□ 记者 吴启珍
通讯员 杨昌金 王保华

本报讯 近日,市老年书画研究会召开第七次会员代表大会,这次大会也是研究会理事会的换届大会。

市老年书画研究会成立于1992年,现在已有会员500多人。自成立以来,研究会始终发扬“老有所学、老有所乐、老有所为”的精神,以书画事业服务于党

和政府的各项中心工作,通过举办书画展、出版书画集,组织开展高雅艺术进社区、进校园、进农村等惠民活动,宣传党的先进性,弘扬优秀传统文化,为建设和谐社会与促进文化繁荣发展作出了积极贡献。

过去的五年里,市老年书画研究会参加海峡两岸老年书画展,选送作品50幅;参加全国中老年书画展和首届全国中老年书画精品展,选送作品200余幅,

均取得了较好成绩,并多次被评为优秀组织单位。去年10月,研究会组织开展“喜迎十九大·永远跟党走”老干部文化艺术周活动和“我的中国梦”老干部书画展,取得了良好的社会反响。

会议上,代表们听取并审议了相关工作报告。大会还选举产生了老年书画研究会第七届理事会组成人员,选举产生了理事会常务理事,新一届会长、副会长和秘书长,审议并通过了大会决议。



买房啦

刚买了房子,兴奋中给一哥们打电话:“我买房啦,不过就一毛房(忘说坯字了)还得装修。”哥们说:“就只有一厕所吗?那你住哪里啊?”

便宜还发火

“爸爸,墨水很贵吗?”
“不,很便宜。怎么了?”
“我打翻了一瓶墨水,妈妈拼命骂我。为什么那么便宜妈妈还发火?”
“你在哪儿打翻的?”
“地毯上。”



圣人孔子的话,我牢记两句,终生受用。一句是:“己所不欲,勿施于人。”另一句是:“君子务本,本立而道生。”前一句是孔子思想“仁”的核心,是做人的基本准则。八个字的底线是不做害人的事。后一句是做事的基本原则。不急功近利做表面文章。遵循客观规律在本上下功夫,攻坚克难,锲而不舍。本立了,道即在其中。耕耘必有收获,且会经久不衰。

(市区 毛传书 82岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com