

老年人如何培养兴趣爱好

人到老年,不能没有爱好。没有爱好,一天到晚无所事事,日子过得枯燥无味,心里感到空虚、沮丧。有爱好,精神上有所寄托,日子过得充实,生活就不会感到寂寞。那么老年人需要培养什么兴趣爱好呢?

兴趣和爱好对老年人来说更为重要,教会老人培养兴趣爱好,能丰富生活内容,激发对生活的兴趣,而且对大脑是一种具有积极意义的休息。它能协调、平衡神经系统的活动,使神经系统更好地调节全身各个系统、器官的生理活动,对延缓衰老、预防老年痴呆都有积极的作用。有研究表明,长寿者多有兴趣和爱好,他们通过这些兴趣、爱好,使自己的心情愉悦,同时也调节内脏功能,促

进新陈代谢,无形中给长寿创造了良好的条件。

有的老同志爱好新闻写作,有的爱好文学创作,有的爱好诗歌楹联等等,他们只要提起笔,铺开稿子,思想集中,心神专一,思维活跃,笔随思绪走,情在字间飞,进而走进一种很惬意的心境,一切烦恼杂念都抛到九霄云外,真乃笔耕之乐乐无穷也!

还有些老同志爱好书法、绘画、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,他们会有一种成就感。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,能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、戏剧的唱声交错回荡,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、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。有些银发老太太们坐在一起聊聊天,拉拉家常,也是一种健康心理活动。

(吴生)

保健养生

主动吃苦不觉苦

■ 吕培兴

隋朝时期教育家、思想家王通说过:“苦乐无形,成于心焉。荣辱存异,贤者同焉。事之未济,志之非达,心无怨而忧患弗加矣。”这句话说的是:苦与乐没有一定的形态,它的形成取决于人们的思想。荣与辱存有差异,贤明的人却同等对待它们。事情没有成功,志向不能达到,思想上没有抱怨就不会增加人的忧虑和祸患了。

老同学聚会时,常听到议论某人是自讨苦吃,家境这么好也不请个保姆做家务,七十多岁了还天天忙活给儿孙做家务而不好好享受晚年福。每当听到这种议论,我就觉得此论有谬,不甚合我意。因为我知道这些为儿孙做家务的老人是主动吃苦,是把服务儿孙视为己之福气。这些老人会觉得自讨苦吃但甘之若饴,不似那些被迫无奈地去干家务受苦受累的人那样,觉得帮儿孙做家务是老人的悲哀。

人的一生,有的经历过读书之苦,工作之苦,生活之苦。面对人生路上一个个苦难,人们都是主动吃苦就攻克了难关的。不是吗?少年读书时,主动吃苦的学生挑灯夜读,不耻下问,勇于探究取得了优异成绩。这些学生不觉得自己苦;长大后在工作中主动吃苦的人,劳动成果显著,同事敬佩,领导爱护奖赞。这些主动吃苦的人不觉得自己苦;生活上主动吃苦的人总是先人后己,处处为他人着想,主动帮助有困难的人,宁可自己苦也不让别人难。这样品行的人受到人们尊敬爱戴,他们也不觉得自己苦。

当然,这些读书主动吃苦,工作主动吃苦,生活主动吃苦以及主动为儿孙做家务的老人,他们是主动吃苦而心无怨,所以“忧患弗加矣。”

儿贤母自安

■ 刘建东

彭先生的母亲在过世前两年因患阿尔兹海默症,把乡亲们都得罪了。

原本为人正直、心地善良,且精明能干的她,却在73岁那年与人说话时,忽然语无伦次。自那以后,常会将日常所做的事和一些常用的物品遗忘,尤其是对近期发生的事记不清,而远期的记忆力基本上没影响。后来逐渐出现认知障碍。再后来情感淡漠、喜怒无常,无法正常跟人交流了。平时碰到邻居不论以往关系好坏,总是无缘无故找岔子,蛮不讲理,甚至开口骂人。

老人的大儿子彭先生得知这一情况后心急如焚,母亲有病在身,对邻里乡亲出言不逊,让大家无端受辱,作为“闹事者”的至亲总觉得过意不去。于是,特地驱车400多公里赶回老家,乘着假期,替母亲诚恳地一一登门向乡亲们赔礼道歉,请求得到他们的原谅。同时对平辈见人一包香烟,对长辈则送一个不大不小的红包。

乡亲们见此个个笑呵呵的,一位大伯非常真诚地说:“老侄你太客气了!你娘和我们相处几十年,从来没有红过脸,如今得病了说话不得当,怎么能怪她呢!”另一位在学校当老师的堂弟说得更实在:“如果哪个计较一个神志不清的老人,说明他本身有问题!”还有几位远房老弟一致认为:“婶娘是天下第一的好人,老哥你这么客气搞得我们都不好意思哈!”

一张张质朴的脸庞,一双双淳朴的眼神,一句句平凡朴实的话语,令彭先生颇感暖心。

自此以后,左邻右舍远远地见了老人都是伯娘长婶娘短地打招呼,尤其在老人临终前两个月,纷纷提着礼品去探望,让其获得更多的心灵慰藉!

事情已过去这么多年,可彭先生的这一举动在当地一直被传为美谈。

又闻禾秆香

■ 赵善超

稻草,在我们乡下叫“禾秆”。今年秋收时节,我回到老家,看见人们将田里的水稻收割、打净谷后,都会把禾秆扎成一把把的晾晒。我走在熟悉的田野上,看着蓬松的禾秆,闻着散发出来带有阳光味道的清香,感到特别亲切,也勾起了我对童年的回忆。

上世纪70年代,人们很少使用农药化肥,水渠、山沟里都有小鱼、泥鳅、黄鳝。我和同伴拿田里的禾秆挡水,分段截流,再把水排干,搁浅的鱼儿活蹦乱跳,徒手能抓好几条。没东西装鱼,就用禾秆从鱼的口腮穿过,成一大串时打个结,然后开心地提回家。

我们有时在晒禾秆的田里捉迷藏,我会选个低洼处,钻进禾秆把里,让同伴寻找很久也不会发现。有时,我们用禾秆搓成绳子,轮流甩着跳,作为锻炼身体运动器材……禾秆是我们儿时少不了的“道具”。

田野里随处可见禾秆人,它们举起竹竿,驱逐雀鸟,守护着农民的劳动果实,尽心尽责。一只只小鸟飞来飞去,以为那是田园的主人,不敢靠近停留啄食稻谷。我们实在无聊,就和禾秆人站在一起,扭动它的手脚玩耍。

以前曾听老人说过:农村人没有饭吃不行,过日子更离不开禾秆。这话不假,禾秆它既是一种农副产品,也是一种与生产生活息息相关的必需品。

那时土地承包到户不久,几乎每家都养有耕牛,禾秆是耕牛过冬的饲料。乡亲们收完稻谷之后,都要赶紧将田里的禾秆晒干收好,大人一大担一大担地挑、小孩一小捆一小捆地往家背,直到天黑才收工。那时大多数农家的房子少,家里放不下那么多的禾秆,就会在村旁的田边地头,竖起五根笔直的树杆,以中间的树杆为圆心搭一层木架,把晒干的禾秆存积起来,堆成圆锥型的禾秆楼。远远望去,好像一把把撑开的伞,更像一朵朵长出地面的大蘑菇。

在我的记忆中,家里没有农耕机械,犁地耙田全靠牛,因此牛是我家的宝。那时的冬天特别寒冷,霜冻一场接着一场,少则四五天,多则半个月。山坡上没有草,牛被关在棚子里,怎样才能保住不饿瘦呢?最好的饲料当然是禾秆了,老爸用铡刀把禾秆切碎,再在上面洒点盐水,拿去喂牛。牛很爱吃,每天都把肚子撑得圆圆的。

等到晴天有太阳时,老爸会把牛牵出来,拴在禾秆楼下,牛可以绕着禾秆楼遛达,饿了仰起头就能吃到禾秆。时间长了,下面一层的禾秆被牛吃掉,上面的又往下压一层,等牛吃到禾秆楼顶端的时候,也差不多冬去春来了。

禾秆的保温性能非常好。当年乡下物资匮乏,没有现在的蚕丝被和电热毯,人们冬天盖的只是一床单薄的棉花被,晚上睡觉时,就在草席下面垫上厚厚的禾秆。经过太阳暴晒的禾秆,带着阳光的味道,和着泥土的芬芳,人们睡在松软又暖和的禾秆上面,会很快进入甜蜜的梦中。过段时间,禾秆不那么松软了,拿出去晒一晒,又像新的一样。

家乡的禾秆,陪伴我走过一季又一季,温暖了我的孩童时期。禾秆和我有着割不断分不开的情缘,它留给我的美好记忆永远都抹不掉,那悠悠的禾秆香,已经嵌入我的骨髓,很难消失。



花鼓传情。李陶摄

为好心精神点赞

■ 周华太

这天,周先生来到化州市合江教育路“大参林”门店购买物品。也许是有急事要办,他挤在队伍前,付了款,拿着物品,把手机落在了门店,匆匆离开了。

当天,店长唐霞带领员工忙着工作。直到下午4点,客人已稀稀落落,唐霞才稍微轻松点,回到自己的电脑旁。蓦地,她瞥见有个智能手机放在近旁的盛物台上,便拿起来问在场的人们,但谁都说没有丢。她心里想一定要想办法交还失主,他(她)也许急得六神无主了,但唯有等失主打来电话寻找手机。

到了大概下午4点多钟,“嘟——嘟——”那台手机来电显示出陈理珍的名字在手机屏上,唐霞高兴地拿起手机回话说:“你的手机丢在‘大参林’了,快过来领回去吧。”

原来,这是陈理珍丈夫周先生丢失的手机。陈女士夫妇是该店的常客,他们与店长彼此之间非常熟悉。其时,仍在家里为手机“寻寻觅觅”的周先生听到这好消息,非常高兴,他说:“真是踏破铁鞋无觅处,手机复得承蒙店长‘好心’也!”

当周先生来到了“大参林”接到店长递过来的手机,正要酬谢之时,店长抢在前头说:“周叔万万不可,区区小事,何足挂齿!我们的工作,能得到你们的认可,就是对我最好的酬谢了!”说完,又干他们的事情去了。

十多年来,唐霞一直兢兢业业,用情温暖顾客,传承美德,拾金不昧……她的“好心精神”,堪赞!