乐活

袁隆平：做喜欢的事最快乐

他认为 快乐是一粒健康的种子

袁隆平

袁隆平今年88岁，不少人形容他是“80多岁的年龄、50多岁的身体、30多岁的心态”。他对工作倾注了满腔热血的爱，无论是在田间地头还是在实验室，都毫无怨言。他在禾田里中过暑，但到树阴里休息一阵子、吃点药后继续搜集样本。他就是这样，在遇到困难和解决困难的过程中，给自己制造心理上的愉悦。

9月7日是袁隆平88岁生日，他“庆祝”自己生日的方式是全程参与同一天在长沙举行的首届国际稻作发展论坛，与各国专家一起“论稻”、查看试验田、做全英文报告。

提到外语，袁隆平很有感受。他认为，老年人学外语能有效延缓衰老，因为学习外语必须要背单词，这要积极运用记忆力，能使脑力得到锻炼。进老年大学的主要目的并不在于学习具体知识，而是一种进行“脑力操”的最佳途径，以达到健康长寿的目的。

袁隆平不仅牢记“学到老”的座右铭，还践行“做到老”的人生信条，不愧是做到老、学到老的典范。他认为，搞研究就是在攻难关，人的脑细胞是用不尽的，人到老年经常用脑可预防老年痴呆症。他诙谐地说：“老年人容易缺钙，我在田野工作呼吸的是新鲜空气，还能充分享受日晒，有利于身体对钙的吸收。”

袁隆平喜欢吃粗粮，每天吃玉米、红薯、花生、红枣。花生煮着吃，每次抓一小把，玉米、红薯蒸了吃，每次吃几小块。戒烟后，他对嘴巴管得更严了，以前喜欢吃巧克力、咖啡糖、果丹皮，这两年只有果丹皮还一直吃，它是山楂做的，酸酸甜甜，助消化、降血脂。

如果身体情况允许，袁隆平每天都要游泳半个小时。他骑摩托车不是爱好，而是工作的需要。因为每天都要到试验田去，上午一次、下午一次，从播种开始到收获为止，每天如此。来回一圈大概有4公里，骑摩托车可以省时间。

早些年，袁隆平还有一项坚持多年的爱好，就是打排球。有时，他还会与年轻人一起跳交谊舞、拉小提琴，喜欢和助手们一起打麻将，谁输了谁就钻桌子。

袁隆平常说，健康的身体要从好的生活习惯开始，并深有感触地说：“其实，我最大的兴趣是和年轻人在一起。常和年轻人在一起，我就觉得自己还年轻，也充满了青春的活力……”这或许才是他真正的长寿秘诀。 （据《老人报》）

新知

简单一点更快乐

随着生活节奏的加快，极简主义越来越流行。那么，这种说法的背后有哪些心理学知识呢？

物品极简更自信。我们拥有的物品的多寡会对心理形成干扰吗？在心理学里，有一个词最适合描述人们对物品的持有程度或动机，这个词就是“囤物倾向”。确实，物品不仅占据物理空间，还占据心理空间。拥有更多的物品，意味着对认知资源的占用。研究者通过测试发现，强迫性囤积的人在工作记忆和执行能力上都比普通人弱，而且更加缺乏自信。

朋友太多心更累。人天生就容易将人际关系想得较为复杂，与他人发生联结是我们的本能。当人什么都不需要思考的时候，脑的静息态扫描发现，唯一还活跃着的高级脑区就是那些与识别和理解他人有关的脑区。这也解释了为什么当我们闲下来的时候，就下意识想去翻看社交媒体上他人的信息，比如微博或者微信的朋友圈。但是，人际交往的增多会让人更累，过多的人际交往使人们能够分配到每一个关系中的资源更少，因而形成的关系更多是浅层的关系。

一心两用会应接不暇。如果我们按照认知心理学的信息加工观点，把人脑比喻成计算机，那么人的长时记忆相当于硬盘，人的短时记忆（即工作记忆）相当于内存。人脑是单线程，当同时加工多个任务时，必须不断切换任务。表面上看我们的大脑在“一心多用”，实际上是“应接不暇”，勉强维系。

（据《快乐老人报》）

诗意

诗三首

■刘均生

观冬日荷塘

冬日水干荷叶残，身藏污泥藕生鲜。
来年暖风吹池塘，红粉佳人竞争妍。

天伦之乐

父母对儿情最真，泪血操劳育成人。
殚精竭虑为儿女，可怜天下父母心。
护犊之心乃天性，到时难控自己身。
三天不见儿孙面，吃饭不香睡不稳。
自己吃苦减儿负，老有所乐抱孙孙。
虽然出力不讨好，内心总想尽责任。
但得儿孙立天地，苦中求乐享天伦。

家乡

我生长在豫东平原太康，
哪曾见过高山？只见过涡河流淌。
广袤的平原四季分明，
肥沃的土地生长着蔬菜和食粮。
这几年，
环境得到了有效治理，
蓝天白云常现头顶之上，
涡河的芦苇又在生长，
青蛙野鸭戏水欢畅，
成群的白鹭在涡河上空飞翔。
啊！
晨起呼吸一口新鲜空气，
才感受到这是我美丽的家乡！

县城马路宽，
小区绿意浓，
高楼林立街两旁。
每遇上下班的路上，
小汽车一辆接一辆。
看农村，
一排排整齐的楼房，
一条条水泥马路平坦又宽敞，
田野上空飞翔着成群结队的鸟儿，
尽情欢唱。
不见了农民弓腰驼背的踪影，
收、种、管，田间机器轰响。
三五行人满面红光，
看不到愁眉苦脸的模样。
啊！
这就是我的家乡，
美丽的太康！