

# 照顾好自己的

■毛德民

有人说,照顾好自己,是度过晚年最好的方式,也是对子女最大的帮助。这话一点也不假。

你一定听孩子对你说过这样的话:

“妈,你千万别太省了,想买什么就去买,别想着攒钱了。”

“爸,不是让你别抽烟了吗,你现在最重要的就是照顾好自己的身体。”

其实孩子们并不想要我们有多少钱,也不是想我们能为他们做多少事,他们最大的愿望,其实是让我们把自己的身体照顾好,陪他们走得更远,陪他们走 longer 的路。

不管是为了孩子,还是为了自己,我们现代的首要任务,都是把自己照顾好。要记住,自己的晚年幸福掌握在自己的手里!

照顾好自己,就要适度锻炼。运动是健

康的源泉,身体锻炼好,八十不服老。在外出锻炼和活动时,还能与朋友们畅叙胸怀,既锻炼了身体,又消除了孤独感,真可谓一举两得。

不过,中老年人锻炼,一定要量力而行,根据自己的体质、运动基础,以有氧运动为主,千万不能逞强。

照顾好自己,就要吃得好一点。想吃什就吃什么,不要因为舍不得花钱,而不去买贵的食物。人生在世,能吃是福啊!

每天炖点汤,吃一勺坚果,多吃蔬菜水果,然后配合着适当的运动,既能保证身体健康,又能满足口福哦!只要适当控制体重就好了。

照顾好自己,就要和年轻人交朋友。和年轻人交朋友,发现生活新的闪光点,探索人生有趣的事物,多接触新东西,比如玩微信,比如关心国家大事、孙辈教育、健康养

生。很多中老年朋友的身材比年轻人还好,心态更是年轻无极限。

照顾好自己,就要找点兴趣爱好。我们要自寻快乐,培养自己的兴趣爱好,充实丰富晚年生活。比如琴棋书画、栽花养鸟、唱歌跳舞、打球散步、游山玩水、读书看报等。同时,也不要因为年纪大了,就不打扮。穿得精神点、潇洒点,也有利于心情愉快。

照顾好自己,就要快乐生活每一天。年龄大了,生活更要有滋有味,开心快乐地度过每一天,就是对生活最好的回馈!

中老年朋友们,现在可是我们人生最好的时光!有钱,有闲,有时间,还有老中青三代朋友,简单养生,轻松生活,真正的人生才刚开始呢!

照顾好自己,就是最好的度过晚年的方式,也是对子女们最好的爱!



## 人老了“顺”着过

■于存礼

孔子说:六十而耳顺。顺,乃老年生活之真谛,以眼顺、耳顺、嘴顺、身顺、心顺相伴,更能顺利过好中老年。

**眼顺 看得惯**

各种事,甭管合不自己胃口,都要看得惯。多看生活中美好积极的一面,看人也多看别人的长处和好处。你眼里总是绿叶红花,心中则会常拂宜人春风。

**耳顺 听得进**

“耳听八方”,让各种声音入耳,多听少说。对善良的劝告、提醒要听得进。少听别人的牢骚话、消极话、挑拨话、家长里短的絮叨话。即使听了对你不友好的话,也不必较真儿,一笑置之可矣。

**嘴顺 说得好吃得下**

说得好:逢人多说暖心的话,关心、称赞人的话,夸人儿孙的话,不说引起别人紧张的话、添堵的话。

吃得下:即在生活上要善待自己,节俭不抠门儿。饮食上要随意一些,不挑食,不暴饮暴食。

**身顺 顺着过**

即使头发已经花白,即使脸上已布满皱纹,即使走路已经蹒跚,也要接纳年纪的增长,接纳身体不如年少的状况,顺着身体和体能来,老有所为。

**心顺 想得开**

养生重在心境,把心放松、放宽、放平、放低。与己、与人、与物、与自然都别较劲儿,心安理得享受已经得到的“小幸福”。

我们无法留住时光的脚步,但可以享受时光的美好;无法预知未来的生活,但可以享受今天的幸福。

## 夕阳风采

■李杰 文/图

天高气爽和煦日,  
翩翩起舞婀娜姿。  
太平盛世心舒畅,  
夕阳花开遍地诗。



## 美和孝道

■董海波

油的生命力,像一个年轻人展示着健与美,而秋天的树叶,枯黄、脆弱、毫无弹性,弥漫着一种悲秋的情绪。树木依然是树木,叶子还是那些叶子,可能是因为我长大了吧,眼睛就发现了别样的景致。

也是同样的道理吧,人们总是喜欢小孩子胜过喜欢老年人。因为小孩子活泼可爱,有活力,是希望,是未来,而老年人僵硬、固执,是权威,又脆弱,让人感觉不易亲近。总能听说很多不孝的例子,所以社会上总是大力宣传孝道,在一些学校更是如此,从年轻学生抓起,举办一些活动,在会上放一些宣传片,让学生感动,哭得稀里哗啦。并不断地讲述着,他们生了我们、养了我们,我们要感激他们,还情啊!感恩啊!这些词汇充斥在耳畔,可是效果却不甚了了。

一些孩子看了宣传片哭过感动过,释放后就忘了。还有一些孩子倒是记住了,逐渐有了负罪感,感觉对不起家人,害怕面对

家人。家长难道想让孩子背负着负担,来还情、还债吗?不,他们肯定都想让孩子过得快乐。我们不应该只记得父母曾经的强势,就疏远他们而忽视永远的温情;我们也不能把父母对我们的爱当做是一种恩,还恩就显得功利和无情。爱是相互的。有个孩子说,我最喜欢我外婆了,她关心我、愿意听我说话,是我很好的朋友,我帮她洗脸、剪指甲,在她跟前我感觉我很有用,我们在一起很高兴。这才是爱,相互的依赖和给予。

人与人的关系,我感觉其实很简单,人总是发自内心喜欢自己喜欢的,关心自己关心的,那种外在强加的感情往往因强度过大,让孩子逆反。所以在孝道教育中重要的是培养孩子发现美的眼睛。老年人阅历丰富,更有耐心,会关心人,这就是老人的成熟的美。发现老人的美,真心走近他,拥抱他,而不是总带着负罪的心去孝顺,这才是真正的孝道。



一天,抬头望去,忽然发现,街道两旁的树叶开始变黄、变红,不同于单调的绿。很喜欢这种美,是一种丰富的美,树叶中透着温暖、舒心。记得小时候,我只喜欢春夏的树木,上面冒着绿芽,长着绿叶,透着绿