

老年讲堂

保持良好心态对老年人很重要



□孙芸苓

随着年龄的增长,人们逐渐步入老年阶段。很多老年人不太愿意接受自己变老的事实,尤其是刚退休的老年,在这个阶段,调整心态变得尤为重要。在生活中,老年人面临着许多挑战,如身体机能的衰退、社交圈子的变化及生活重心的转移等。这些变化可能会给他们带来一些困扰和不适,如何调整心态,积极面对这些挑战,是保持健康、幸福生活的关键。

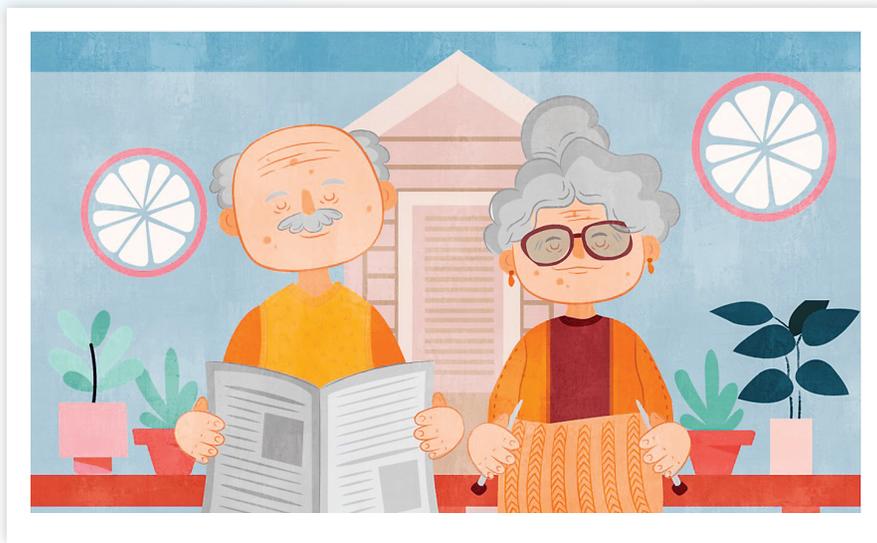
维持情绪平和

老年人应该坦然接受自己的年龄和身体状况。年龄是不可逆转的,每个人都会经历衰老。接受这一事实,不要过分焦虑或抗拒,可以帮助老年人更好地适应这个阶段的生活。有的老年人不服老,经常不听人劝,做些危险的动作或运动,把自己置身危险中,让晚辈担心,也给自己造成潜在的危机。到了一定年龄,老年人应该更加关注自己的身体健康,适度运动,休闲娱乐也要有时间限制,并合理安排饮食。

老年人应该保持积极的心态和平和的情绪。面对生活中的挑战和困难,老年人应该保持一颗乐观的心,相信未来会更好。同时,也应该积极寻找生活中的乐趣和兴趣点,如参加社交活动、学习新知识等,以保持精神上的充实和满足。

老年人还应该与家人和社会保持联系。随着年龄的增长,老年人的社交圈子可能会发生变化,但他们仍然需要与家人、朋友保持联系。这种联系不仅可以为老年人提供情感上的支持和安慰,还可以帮助他们更好地融入社会。

情绪的平和对于老年人来说非常重要。情绪不稳容易激发身体的隐患,出现意外。只有保持乐观的心境,无论遇到什么先稳定情绪,才能战胜困难,保持身



体健康,安度晚年。

遇事莫急躁

随着年龄的增长,老年人可能会遇到各种各样的挑战和困难。然而,面对这些挑战时,老年人需要保持冷静和耐心,避免过度急躁。急躁不仅无助于解决问题,还可能对老年人的身心健康造成负面影响。

急躁可能导致老年人做出仓促的决定。在压力之下,他们可能会匆忙做出决定,而没有充分考虑各种可能的后果,这样的决定甚至会使问题更加复杂。因此,保持冷静是老年人应对问题的第一步。

急躁可能引发焦虑和压力。当老年人感到无法控制或解决当前的问题时,他们可能会感到沮丧和焦虑。这种情绪状态可能进一步影响他们的思考能力和决策能力,使他们陷入恶性循环。相反,保持耐心和冷静可以帮助他们更好地应

对压力,找到解决问题的方法。

急躁还可能对老年人的身体健康造成不利影响。过度的压力和焦虑可能导致高血压、心脏病等健康问题。而保持冷静和乐观的态度则有助于降低这些健康风险,提高老年人的生活质量。

王大爷是个急性子,遇事总是急急忙忙的。一天老伴去菜市场买菜忘了拿手机,王大爷知道如今基本都是手机支付,想着老伴不拿手机没法买菜,就急忙去追老伴,结果不小心跌倒了,手腕骨折。等到路人联系上他女儿,将王大爷送到医院后,老伴才慌忙追到医院。看着受伤的王大爷,老伴后悔自己粗心,内疚得直落泪。还是女儿说了句公道话:“人上了年纪,都有丢三落四的毛病,我妈没拿手机,她发现自然会回来拿,菜市场离家也不远。可您这一着急,直接给自己搞到医院了……”

听了女儿的话,王大爷忍着手疼,向女儿保证,一定听话,不再盲目着急了。

老年人在面对问题和挑战时,应该学会保持冷静和耐心。同时,老年人遇到

问题别只想着自己去解决,也可以寻求家人、朋友的帮助和支持,共同应对生活中遇到的困难,这样可以使他们在晚年时期过上更加安宁、幸福的生活。

保持快乐的心情

随着年龄的增长,老年人的生活逐渐变得单调和乏味,容易陷入孤独、无助和沮丧的情绪中。因此,保持快乐的心情对于老年人的身心健康至关重要。那么,老年人应该如何保持快乐的心情呢?

首先,老年人应该积极参与社交活动。与亲朋好友交流、参加社区活动、加入兴趣小组,比如书画、摄影、写作、广场舞等都是很好的选择。这些活动不仅能够让老年人感受到生活的乐趣,还能够增强他们的社交能力和自信心。

其次,老年人应该积极面对生活,对生活保持新鲜感。尽管年龄已经增长,但老年人仍然可以拥有年轻的心态。他们可以通过学习新知识、尝试新事物、追求自己的兴趣爱好等方式来保持积极的生活态度。这样不仅能够让老年人感到充实和满足,还能延缓衰老。

再者,老年人还应该注重身体健康。适当的运动、均衡的饮食和良好的睡眠都是保持身体健康的重要因素。身体健康的老年人更容易保持快乐的心情,因为他们能够更好地应对生活中的挑战和困难。

最后,老年人应该学会放下烦恼。生活中总会有一些不如意的事情,但是我们应该学会放下,不要让它们影响自己的心情。

总之,保持快乐的心情对于老年人的身心健康至关重要。老年人应该积极融入社会、保持积极的生活态度、注重身体健康。保持良好的心态,在变老的过程中让过去的纠结在心中释然,让记忆里的美好在心中保存,让自己活在当下、享受当下,才能真正享受晚年生活的美好。

老年文苑

诗书常相伴 写字乐逍遥

□张俊英

我今年八十岁了,身子骨还算硬朗,虽然眼已花,但耳朵还好。多年的“旧习难改”,我总是不由自主、隔三差五地就跑到书店买几本喜欢的书,或去图书馆看几个钟头的书报杂志。有一次从书店出来,偶遇一位二十多岁的年轻人,他看见我提着满满一袋子书,忙上前扶住我说:“大爷,你这么大年纪,还花钱买书看啊?”我笑着说:“习惯了,每天翻翻书,心里踏实。”

人一辈子几十年,有点兴趣爱好,才算活得有滋有味。学点“琴棋书画”,生活有品位,人生更精彩;闲暇时约着亲朋好友品茶读书,把日子过得开开心心,潇潇洒洒,也不枉到人间走一回。但我偏偏在这些方面是个“差等生”,吹拉弹唱什么都不会,只与书有缘,小时候念书,长大了教书,老了更是离不开书。

退休后,我和老伴住进了县城,居室满打满算有五十多平方米,除了日常起居的地方,剩下就没有多少空间了。在这十四平米大小的卧室里,除了一床一柜外,临窗刚好能放下一张带书柜的书桌,实用又方便。可以躺在床上静静地看书,又能坐在桌前慢慢地构思写文,抬

头望窗外,能看见花红柳绿、鸟叫蝉鸣,惬意又温馨。

回想起小时候上学,没有课外读物,只有课本和作业本。谁有一本缺页没皮的小人书,小伙伴们都争着抢着看。二十多岁,从事了教育工作,按说教师应当博览群书,学识渊博,给学生一碗水,自己也要有一桶水,但那时已拖家带口,没有时间静下心来好好钻研学问。抽空还要到家里的田地里劳作,养家糊口。改革开放后,特别是进入新时代,人民生活发生了翻天覆地的变化,精神文化生活也日益丰富。书店里各种书籍琳琅满目,图书馆报纸杂志多种多样,藏书几万册,老年大学开设了十几个兴趣活动班,为老年人搭建了实现梦想的平台。

这二十年,是我一生读书最多的阶段。阅读了一些中外经典名著,近现代优秀文艺作品及人生哲理方面的书籍。自费订阅《中国剪报》《生活文摘报》《特别关注》等报纸杂志。我像久旱的庄稼得到了雨露的滋润,像一位饥民遇上了丰盛的大餐,不放过任何一个读书学习的机会,争取弥补过去的遗憾,让后半生的日子充实起来。

另外,在多年的读书学习中,我还养成了阅读记笔记的习惯,喜欢把精彩的

句子和要点写下来,供日后学习查看。日积月累,竟有了几十本写满读后感的笔记。在本子里,我还为各类摘抄和读后感分好类别,如“文笔精华”“史海钩沉”“名言警句”“人生感悟”“百科知识”“养生保健”等。

这些年,我去过最多的地方就是图书馆。除了到阅览室看书报外,每次总要到外借室再借两本书带回家细细品读,过上十天半月归还旧书另借新书,从未间断。令我惊喜的是县文化和旅游局和图书馆连续两年将我评为“最佳读者”“十大阅读之星”,还荣幸地参加了“世界读书日”的表彰大会并获奖。

另一个惊喜的是通过几年的学习和积累,我的写作水平有了明显提高。对写作的浓厚兴趣,驱使我产生了把自己的人生经历和感悟写出来与身边人交流的想法。

经过多日闭门写作,反复推敲修改,终于在2021年底,我的作品《古稀随笔》一书印刷成册。我怀着忐忑不安的心情将它们送给亲朋好友,想不到竟听到一片赞扬声。有位记者还写了书评说:“内容道理深刻、内涵丰富、积极向上,对弘扬正能量、传承和发扬好家风、激励年轻人树立正确的人生价值观起到积极的促

进作用。”图书馆还为我颁发了收藏证书,并把这本书摆放在阅览室供大家阅读。

我为自己退休后还能为社会做一点贡献而高兴,也增强了我写作的信心和勇气。近年来,我的文章接二连三在县、市报刊上发表或在征文比赛中获奖,虽然付出了心血和汗水,但也收获了成功的喜悦,心里美滋滋的。

人常说:“老来常把书来读,悦心有乐寿自长。”作家臧克家也说:“读书好似爬山,爬得越高,望得越远;读书好似耕耘,汗水流得多,收获更丰满。”读书是一件快乐而有意义的事情,对于老年人来说更是,它可以充实头脑、开阔眼界,看到更为浩瀚丰富的世界;可以获取新的知识和信息,让我们跟上时代的步伐,享受新质生产力带来的红利,还可以锻炼大脑,延缓衰老,让生活充实、让生命精彩。

有人知道我患病多年,如今身体依然健康,向我讨教经验。我说:“很简单,四句话,心宽腿勤多用脑,粗茶淡饭七分饱;满柜诗书常相伴,读写写字乐逍遥。”我觉得,老年人衣食无忧固然是一种福气,但有个好身体,内心快乐和充实才会更幸福。