

老年之悟

# 老年感悟话“看淡”

人到老年,想必大家在这几十年都经历了不少事,也多了不少感悟。人到老年,好像豁然开朗了,忽然看淡了许多事,想通了很多道理……

曾经的岁月里,每个人都有大小不一的光环,但这光环已经是“过去式”,当光环消失,谁都是平凡人,谁都要为生活琐事犯愁。“我们曾经如此渴望命运的波澜,到最后才发现:人生最曼妙的风景,竟是内心的淡定与从容……与它们毫无关系”103岁的杨绛先生如是说。

每个人都是命运的独立体,因此,我们要学会在孤独的时候给自己安慰,在寂寞的时候给自己温暖。老,要有老的风骨!老,要有老的优雅!正如春华秋实,四季轮回,各有风采。

晚年是美好生活的开始,是一种从容、恬阔、悠哉游哉的状态。人老了,什么都要看淡。只要看得淡,方能淡泊自守;看得淡,才能超然物外。看得淡,方能远离虚荣,回归简朴。看得淡,才能“不以物喜,不以己悲”。看淡名利,看淡金钱,看淡得失。

平淡是福。不为金钱所贪,不为名利所累,不为遭遇的困难或挫折而灰心丧气,有了这种心境,就会少去许多烦恼,吃得下饭,睡得着觉,平淡的对待生活,这就是一种福分。

看淡是“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒”。

看淡是“丹青不知老将至,富贵于我如浮云”。

看淡是“一蓑烟雨任平生,也无风雨也无晴”。

看得淡是一种气度,老年人在生活中看得淡,就一定懂得知足,感悟知足,崇尚知足,就会活得舒心潇洒,高枕无忧,人生幸福。

看得淡,就一定得趁夕阳赶一程,干自己所乐于干的事,干自己未完成之事,在老当益壮中实现人生之梦。

老年之美,美在顺畅;老年之美,美在珍惜;老年之美,美在知足;老年之美,美在看得淡!

看得淡,心如止水;看得淡,必然会珍惜今日,善待明日;看得淡,方能保持健康积极的生活情趣;看得淡,就一定会有高品质的晚年。

老年朋友们:岁月虽然改变了我们的容颜,但是,一成不变的是脚下走过的风景。

官冬福

夕阳境界

## 不忘初心,做个可爱的老人

放低心态,平常心看退休老老

许多刚退休的老年人没有调整好心态,很难真正适应退休生活。容易患上了退休综合征,经常闷闷不乐,要么急躁易怒,要么爱唠叨。这个时候老人就要学着慢慢放低心态,把名利看轻,把事情看开,把生死看淡,以平常心看待退休和变老这两件事。

和睦家庭,对家人宽容

和老伴互相嫌弃,与子女不相往来,会使老年人易怒、易恼。老年人要正确处理好家庭关系。少夫妻老来伴,多老伴培养共同的兴趣爱好;对待子女也要做到放宽心,不多操心。

充实生活,有所爱有所乐

老人要学会充实生活。大多数老人的业余爱好是看电视,很少出门活动。人是群居动物,总窝在家里,心灵和身体都受伤,多出去走走与人交往,才能获得身心健康。比如与好友结伴钓鱼、爬山;参加老年大学等兴趣班结交新朋友;多上网也不错,老人适度上网有助提高生活质量,抑郁风险降三成。

不忘初心,做个可爱老人

老人要坚持与人为善。接受别人帮助要多感谢;与人发生争执不计较;遵守社会公德,做个让人尊敬的长者。每个老年人退休时都应告诉自己:退休生活要健康快乐。注意形象,尽量穿着时髦,出门面带微笑,把快乐的一面呈现出来;多出去旅游,看看世界,眼界开阔了心就开阔了;多和年轻人打交道,保持年轻心态,不倚老卖老,不向年轻人吹捧自己的过去。

李叶

和谐之家



老有所乐

## 快乐爷爷

自从我们小区,把原来挺安逸的人工湖改造成更俏更漂亮的“安颐园”后,这美化了的环境,使得大家的心情,变得更为舒畅,也更为高兴,干事也更有精神了。

在快乐的人群中,我觉得兴欢乐华可称得上是最为快乐的一员了,称赞他为“快乐爷爷”并不夸大,他本来就是性格开朗爱说爱笑,嘻嘻哈哈的乐天派一个。

一清早,当人们围着人工湖敲响了行走锻炼的晨钟时,兴师傅也边走边对大伙说:“走上七圈,就有二公里了,慢慢走,别着急,只要活动开了,大家也就热身了,依我看,咱们这运动,一点也不比市里的‘走走族’差哪儿去呢。”

在以往,兴师傅最喜欢的就是提着鸟笼子,哪儿有树林,他就去哪儿遛鸟,而现在,他将鸟笼往小叶榕树一挂,便心情舒畅地听鸟儿们唱歌了。

此时,爱好活动的孩子们,兴高采烈地蹬着各种脚踩的和电子的平衡车,以及骑着小自行车,来到了绿色通道中间,你追我赶,兴趣浓厚地戏耍开了,兴师傅被孩子们相拥着当上了“孩子头”,成了孩子们平衡车运动的保护神,忙不过来的兴师傅对我说:“这些孩子总共有四五十呢,他们的名字,我一个都叫得出。”

有时候,他也钻到爱下棋的圈子里去,虽然他的棋艺并不高,但他喜欢摆擂台,每

当擂台敲响战鼓,爱下棋的就被吸引了过去,而他的兴致比谁都高,这擂台也就成了人们最来劲儿也最热闹的场所。

说真的,平常日子,大家都都喜欢和他相处,说他有一颗好心肠,待人和气,而他呢,对邻居、老同事、老朋友,各家的情况,知道和了解得比谁都多,有人说他是“百家通”,他笑着说:“这总比清官难断家务事好吧,而我记住的都是好事,哪一家儿子考上哪个大学了,哪家结婚娶媳妇了,谁家抱孙子了,都是大喜事,家家幸福,家家欢乐,这有多好呀!”

不过,兴师傅有时偶而也听到一些不幸的事儿,谁家老伴因病去世了,哪家老哥突然间成了“空巢老人”,成天闷闷不乐地将自己关在“笼子”里,精神面貌不振作,于是他每次碰到那位老哥,便把他拉到身边,劝他开导他:“老哥,你要多出来走走呀,要不,你就跟着我,听我的,哪儿有乐子,想怎么耍,就怎么耍,想怎么玩,就怎么玩,跳舞、唱歌、舞呀,要不了多久,你就会变成原来的你了。”

果真,那位老哥按兴师傅的建议,照此办后,过去的健康状态真的又回来了。

兴师傅高兴地说:“还是我这精神疗法好吧,老哥,你自己照镜子看看,你又成为健康人了,哈哈。”

成士忠

## 夫妻间要经常“说说自己”

夫妻保持愉快、畅通的沟通,是婚姻持久的重要条件。但现实中,我们却常听到这样的抱怨:女人常指责丈夫沉默、冷淡,不分享彼此的感受,没有情感交流;男人往往嫌女人太啰嗦,整天说个不停,太烦。夫妻间的沟通障碍由此产生。

之所以存在沟通障碍,是因为男性和女性的“自我表露”程度不同。主动向对方诉说自己内心的感受、情绪体验、工作上的打算等,心理学上称为“自我表露”。简单说,就是与他人分享私人信息,这在人际交往中很常见。比如,男女首次见面,先从天气、食物、工作逐渐谈到个人的喜好、幼年的经历等,就表示他们已经开始“自我表露”了。一般我们把自己表露给喜欢的人,也喜欢那些把自己表露给别人的人。因为只有在两个人感到相互吸引和信任时,才有比较多的“自我表露”。夫妻关系也是一种人际关系,同样需要“自我表露”。很多研究证明,婚姻中自我表露的数量,是婚姻满意度的一个强有力指标。夫妻间谈自己谈得越多,对婚姻的感觉越好。

“自我表露”的程度与性别有关。女性更倾向于向别人坦白私人情感,对他人情绪变化也察觉得更快,能及时回应对方。男性就不大习惯“自我表露”,由于社会文化的影响,如果一个男人经常把内在感受表达出来,尤其是抑郁、难过等负面情绪,别人就会觉得他女人气、软弱、自控能力差等。久而久之,男性就被训练得比较“情感迟钝”了。

夫妻双方对“自我表露”的需要和期望不同,就不免造成家庭矛盾。常见的一种情况是当丈夫在外不如意,回家后心事重重,敏感的妻子很快会有所察觉,按照女性的习惯,她希望就此事与丈夫讨论,认为这样能帮助丈夫减轻压力。可丈夫偏偏不肯说,妻子就会认为丈夫不希望自己介入他的事情,是对自己不信任和疏远,从而产生挫折感;另外一种情况是,在妻子需要安慰时,丈夫却熟视无睹,“连话都不说一句”“好像不关他的事”,进而认为丈夫自私、不体贴自己。同时,丈夫又会觉得妻子像个多嘴的鹦鹉,成天说个没完,感到不胜其烦。可见这种矛盾完全是出于男女双方的不了解和误会。

解决办法是了解男女的心理差异,双方有意识地调整。对男方来说,了解“自我表露”在婚姻中的重要性后,应该主动向妻子敞开心扉,不必担心自己在妻子心目中的形象会受影响。因为如果长期都是妻子单方面表露,又得不到丈夫的回应,妻子可能逐渐从亲密关系中退缩出来,两人的感情就会越来越远。对女方来说,要给丈夫一段时间来学习,并可亲身示范。同时,理解他并非不关心自己,而是他习惯用“安静一会儿”的方法来消解内心的压力,而不是通过倾诉的方式。相互间懂得差异,并适当为对方做出改变,夫妻间的沟通就会更加顺畅,关系也会更加紧密。

李曼

教你一招

大火烧沸 小火慢煨……

## 煲汤要掌握7个诀窍

喝汤是人们滋补暖身的好方式,广东人更是有“宁可食无菜,不可餐无汤”的说法。一碗热汤不仅有驱寒走体内寒气,还能补充多种营养。但想煲出一锅美味又营养的汤并非一件容易事儿。为家人煲上一锅美味的汤可谓一种享受,但首先你要掌握这7个煲汤诀窍。

1.炊具选瓦罐。使用瓦罐熬制的汤色泽乳白,口感醇厚,肉质细腻,在色泽、滋味、香气、肉质四个方面均优于高压锅和电磁炉熬制的鸡汤。因为瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料,从而使熬出的汤滋味更鲜美,原料更酥烂。

2.加水量是食材重量的3倍。一般情况下,煲汤时的加水量应至少为食材重量的3倍。如果中途确实需要加水,应以热水为好,不要加冷水,这样做对汤的风味影响最小。

3.一种肉配合2—4种调料。一般来说,一种肉配合2—4种调料就比较完美,比如煲鸡汤时只需放入姜片、月桂叶和花椒即可。调料太多太杂可能会串味儿,影响了汤原有的鲜味,也会影响肉本身的口感。

4.大火烧沸,小火慢煨。煲汤时,开始时应该先用大火将汤煮开,然后转为文火煲汤。因为大火会使肉中的水分流失过快,导致其口感变差。控制火候以汤微微沸腾为好。

5.时间别超过2小时。有些人总怕汤熬的时间太短不入味儿。其实,如果是煲肉汤,时间以半个小时至一个小时为最佳,既能保证口感,也能保证营养。时间过长会增加汤中嘌呤的含量,进而增加痛风的风险,同时食物中的营养也会慢慢流失。如果是炖骨汤或蹄膀汤,时间可适当延长,但也不要超过3个小时。

6.最后再放盐。有些人认为早点加盐可以让盐完全“融入”食材和汤中,这其实是一种误解。应该在快出锅时再加盐。盐放太早会使肉中的蛋白质凝固,不易溶解,也会使汤色发暗,浓度不够。盐放得晚并不会影响汤的味道,反而还能使肉质保持鲜嫩。

7.根据体质选中药材。不同的中药材特点各不相同,煲汤前,必须通晓中药的寒、热、温、凉等特性。比如,西洋参性微凉,人参、当归、党参性温,枸杞性平。另外,要根据个人身体状况选择中药材。比如,身体

寒气过盛的人,应选择当归、党参等性温的中药材,但体质热的人吃后可能会上火。

### >>>小贴士 6种蔬菜适合煲汤

尽管煲汤好处多多,但不少人在选择原料这一关上却犯了愁。在这里本报给大家推荐几种适合煲汤的蔬菜。

莲藕:中医认为,生藕性寒,有清热除烦之功,煮熟后由凉变温,有养胃滋阴、健脾益气的功效。莲藕与芸豆熬汤,可改善睡眠质量,和排骨一起煲汤能健脾开胃。需要提醒的是,长时间炖莲藕,最好选用陶瓷或不锈钢的器皿,避免用铁锅,也尽量别用铁刀切莲藕,以避免其氧化变黑。

白萝卜:白萝卜有开胃、顺气、消食的功效,有助于体内废物的排出。白萝卜跟排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤,不但补气顺气,还能减轻油腻感。如果不想白萝卜的辣味太重,煲汤时盖子别盖严。

土豆:土豆富含膳食纤维等营养物质,吃后可刺激肠道蠕动,能缓解便秘。最常见的就是西餐中的红菜汤,也叫罗宋汤,把土豆、胡萝卜、紫菜头、洋葱、牛肉一起煲煮,酸甜开胃。此外,土豆牛肉汤也是最经典的搭配之一,其鲜味十足,还能健脾养胃。

海带:海带含褐藻胶、海藻酸等物质,可以降低血脂,对动脉出血也有止血作用。此外,海带富含多种微量元素,如碘、铁和钙等。海带可分别和豆腐、虾仁、排骨、花生、猪蹄等搭配煲汤,或者不搭配任何材料,直接用海带煲汤也十分鲜美。

冬瓜:冬瓜性寒,有润肺生津、清热利尿的功效。适宜跟冬瓜一起煲汤的食材有很多,如排骨、老鸭、海米、蘑菇等。需要提醒的是,冬瓜煲汤最好要带皮,因为皮中不仅含有多种维生素和矿物质,还含有多挥发活性成分,具有消暑健脾等保健功效。

山药:山药富含多种维生素、氨基酸和矿物质,有增强人体免疫力、益心安神等保健作用。山药适合跟肉类一起煲汤,但不能使肉汤营养加倍,还有利于肉汤中营养素的吸收。常跟山药搭配的肉类有排骨、牛肉、鸡肉、羊肉等。

周芳

老年习作

## 奇峡吟

周念新

都说你晨雾弥漫犹如仙境般隐隐浮现  
都说你幽谷深险飞瀑迎面奇美又奇幻  
都说你危岩绝壁群峰俏丽奇特又奇险  
都说你一炷香烟天赐一方保百姓平安

啊,恩施大峡谷  
只因见到你才领略到天造地设风光无限是哪般  
只因见到你才领会到国家5A级景区名不虚传  
只因见到你才体会到什么是美不胜收又妙不可言  
只因见到你才留下这令人震撼惊美的余兴和感叹

啊,恩施大峡谷  
何时才能够与你朝夕相伴了此心愿了此情缘  
何时能够实现与你朝夕相伴  
了此心愿  
了此情缘

