

# 如何做个快乐老人



快乐。真正的快乐是在人从事有建设性、有意义的活动中取得成绩增强了信心，获得了自我满足时产生的。

人的情绪和社会相关。一个人参加了有意义的社会活动或为社会、为他人作出了某些贡献，他就会获得满足、荣誉感，感到生活充实，就会有积极、振奋的精神。如果不能满足人类的需要和个人的需要，就会产生消极的情绪。个人的需要是随着年龄的增长而变化的。一般来说，青年人重理想，中年人重事业，老年人重社会的尊重，即社会和家人对他的一生成就的承认。因此，老人要得到真正的快乐，就要参与社会或从事一些力所能及的有益的活动。

### 快乐靠自己

老人要快乐，就要调整自己的认识与态度。快乐的老人善于适应困境，能在黑暗中寻求光明。北京通县一位快乐长寿的老人，他曾遭火灾，财产被烧光，他幽默地说：“财产能去，也能来。”广西有一位心胸开朗的老人，曾因全部财产被盗，一夜之间变成无家可归的人。她说：“有人就有财。”并唱山歌来安慰自己。这些乐观的人的共同特点，就是想得开，对生活充满信心。

老年人要使自己快乐，必须心胸开阔，以现实的眼光看待一切。不封闭自己，正确评价自己，能

自知、自信、知足。顺应自然，自己能力达不到的事不去强求。

### 快乐有招

#### 1. 排除不良情绪

人到老年，由于生理、心理和生活环境的变化，会出现消极的心理状态，感到孤独、寂寞、空虚、失落、焦虑不安等，这些都不利于老人的身心健康，可采取以下方法排除：

**疏导法** 把闷在心里的忧虑或者想不通的心思倾诉给别人，或许别人仅仅几句鼓励的话就足够了。

**自我激励法** 找一个自己羡慕的榜样，或者想想自己有过成功，来鼓励自己。在日常生活中找出自己成功的事例，肯定自己的成绩，就可兴奋、振作，不被烦恼所困扰。

**发展才能和培养兴趣** 根据个人的特点，老年人可以利用多年积累的经验，创造条件，开辟工作的新天地。

#### 2. 牢牢把握现在

老年人不要懊恼过去，也不要担忧未来，要牢牢把握现在，享受人生。过好每个今天，才能使生命更有朝气，更有力量，更有成果，更幸福，更安全，更快乐。

姜德珍

俄国著名生理学家巴甫洛夫说：“快乐是养生的唯一秘诀。”他说自己有3个医生：第一是安静，第二是快乐，第三是节食。快乐与健康是天然相连的。快乐必然促进健康，因为它能给人以心理上的愉悦和舒适，是“心理上的享受”。

### 快乐在于有所作为

人在各年龄阶段的快乐是不一样的。老年人快乐是指身体健康，经济上有安全感，被社会所接受，不感到寂寞，觉得自己还有用，感到满足。

有研究指出，人们在玩笑和娱乐中也有快乐感，朋友的聚会或家人的团聚可以使人得到

□齐云霞

## 行孝应尽早

曾看过一篇报道，说的是有个学校的老师给学生布置了一道作业——回家给父母洗脚，但一些学生回家后都不能完成这道作业题。面对这道作业题，许多家长也不能接受，认为孩子太小，怎么可能让孩子给自己洗脚呢？

其实，洗脚只是百孝之中的一种。笔者认为，如何看待给父母洗脚，折射出一个人对待父母的态度。现如今，许多家庭都是独生子女，孩子理所当然成了家庭的中心，家里的人都围着这个“小皇帝”转。日子长了，孩子也觉得父母为他做什么都是理所应当的。作为学生，听到老师布置的“给父母洗脚”的作业时，反应不外乎三种：一是这是什么作业，脚那么脏，我怎么能够接受呢？二是父母自己都会洗脚，用得着我洗吗？三是父母给了我们生命，我们要报答父母的恩情，洗脚又有何难？这篇报道中说有一个学生在当天的日记中这样写道：当我宣布洗完时，妈妈笑了，我和她的关系从来没有这么温馨过。我问母亲我给她洗脚时她有什么感觉，她说很感动。没想到，就洗脚这件小事就能让母亲如此感动……“百善孝为先。”原来孝也是可以很简单的，虽然一开始有些尴尬，但是十几年的亲情，我做这么小的事是远远不足以弥补的。人生多么无常，我们对父母来不及表达的爱，来不及表达的歉意，来不及实现的诺言，来不及让父母再爱我们一次，也许说来就来。向我们至爱的爸妈表达我们及时的爱吧，别让“来不及”成为我们终生的伴侣。

给父母洗脚真的那么难吗？小时候父母帮我们擦屎尿，有没有嫌脏？回答是肯定的，那为什么我们帮父母洗脚会嫌脏？父母也有老的一天，父母也有病倒在床上无法自理需要我们照顾的时候，我们会嫌脏吗？如果说不会，那么，谁能相信一个连给父母洗脚都觉得脏的人不会嫌弃久病而无法自理的人呢？很多人经常把学习、工作作为生活的全部，却忽视了亲情，甚至全然不懂“行孝要尽早”的道理，当自己蓦然回首的时候，“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”的痛悔，又有谁忍得往呢？如果你反感为父母洗脚，你还会说愿意为父母做一切吗？如果真有孝心，不一定给父母洗脚；但是给父母洗脚又何妨？洗脚的作业，也许仅仅是一种形式，但其中的考验却直逼内心。

晚茶



晚霞红满天

吴明 摄

□郑庆祥

## “摄影+电脑”银发乐无穷

自工作岗位上退下来之后，我除接送外孙上学、协助老伴买菜做饭外，其余时间我就学习摄影和电脑知识，与影友结伴到公园拍片，参加摄影沙龙的讲座和比赛。这样不但重新拾起了年轻时喜欢的摄影，而且还自学电脑有关知识，运用photoshop软件修照片，潜心摄影后期创作，天天忙得不亦乐乎。

我亲身体会到“摄影+电脑”集健身、益脑、修养、交友、快乐为一体，提升和丰富了我的退休生活品位。

为尽快掌握摄影知识和电脑暗房技术，我购买摄影书籍，订阅摄影报刊，抓紧时间充电补课；观看各类影展，解读获奖作品，钻研摄影技巧；参加沙龙活动，从事拍摄实践，总结成败经验。经过一段

时间的努力，我重新找回了年轻时的摄影感觉，而且在自我修养、摄影技巧和艺术创作等方面均有长足进步。我还自学电脑暗房技术，“在战略上藐视，在战术上重视”，向书本、内行和孩子们求教；勤奋、务实、进取的作风和不怕困难的性格，使我克服了记忆力差、动作缓慢、不会英语等一个又一个困难，不到半年时间就学会了打字、上网和运用photoshop软件创作摄影作品以及平面设计等技能。每天在电脑上泡3~4小时，浏览摄影作品，点评新作或者放开手脚、随心所欲地搞摄影艺术创作，尽情表达和张扬自己的个性和理念，别提有多滋润，多高兴！

在北京参加摄影沙龙活动中，我结识了许多影友，他们热情好客，给我介绍拍摄景点，陪同我到香山拍红叶、颐和园拍风光照片……我在影友们身上学到很多实拍的技巧、经验和好思想、好作风，使我生活更充实、更精彩。为此，我没有孤独、寂寞、苦闷之感，反而精神愉悦，身心健康，其乐融融，越活越年轻。



□汪友

## 盆栽茶花冬更艳

防冻保暖。当气温降至0℃以下时，将盆栽茶花搬至室外向阳温暖避风处，夜间适当加盖塑料薄膜、报纸或布等材料；或放在三面密封、一面向阳的塑料棚内。也可放在室内，但要求所放之处光照、通风良好，遇严寒、霜冻天气应注意保暖，在骤然降温之前最好将茶花搬至室内。

水肥管理。茶花喜温暖、湿润的环境，怕积水。开花前浇水应掌握盆土不干不浇，浇则浇透的原则。冬季每隔3至5天用水温与室温相近的清水喷洒水面1次，以增加湿度和清洗叶面灰尘。开花期浇水量以盆土见干见湿为宜，浇水适宜时间为晴天中午。

冬季是茶花花蕾膨大期，每月要结合叶面喷施0.1%~0.3%的磷酸二氢钾液1次，或根施以磷钾为主的稀薄液肥（肥水比为1:4）1次。



□宋明

## 笼鸟饲养有技巧

养鸟的乐趣不单单在欣赏鸟的毛色、鸣叫和形态上，平时对小鸟的饲养管理实际也是一种乐趣。

对笼鸟的选择因人而异，根据兴趣爱好、自身条件酌情选择。初学者应选择适应性比较强的种类，如虎皮鹦鹉等。挑选时最好从幼鸟开始挑选，这样比较容易成活和驯化，有利于玩赏和驯养。所选鸟必须眼有神，皮肤光滑不干燥，羽毛鲜艳有光泽，食欲旺盛。

对笼鸟的喂养应遵循饲料配比的科学化，就是要找出所养笼鸟生长发育、正常繁殖所需要的营养标准，并按此标准制定饲料配方。营养标准就是笼鸟对蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等的需要量和比例。

在日常的管理方面，应注意以下几点：

1. 清洁卫生：饮水用具和水浴缸要每天清洗，食缸也应定期清洁。

2. 水浴：笼鸟大都喜爱水浴。水浴可清除鸟体污垢，也是鸟的一种运动和享受，对鸟的健康有利。

3. 鸟体的整理：长期生活在笼内的鸟易折伤羽毛，致使爪、喙增长，或因羽毛被粪便污染形成积垢，又因运动不足，致使爪、喙增长，这些都需加以整理。

对笼鸟精心照顾，不但使它们能够拥有一个相对舒适的生存环境，还能促使人与鸟相互沟通，达到陶冶情操的目的。

闲情逸致