

怎样才能人老心不老

心理学家断言：心理衰老是人们自己加快走向死亡的“催化剂”。老年人要想健康长寿，就得设法延缓心理衰老。心理学专家为老年朋友提供了一些防老办法。

增加营养

人的心理活动以大脑的生理状态为物质基础，大脑的生理状态与营养关系密切。要避免过早心理衰老，就需要良好的营养，如经常服食牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品等。

锻炼身体

通过锻炼身体来保护生理活动的一定水平是一条重要的途径。老年人适量的健身锻炼有助于延缓组织、器官功能的衰退和老化。

起居有常

一个人生活越有规律，大脑

的活动也越有规律，进而保证心理活动的健康发展。因此，老年人务必使自己的日常生活规律化。

增加爱好

老人离退休后应有一种以上的爱好，如种花、养鱼、钓鱼、下棋、旅游等。老人还要多与朋友交往，多参加集体活动，从而开阔心胸，增加生活的信心和乐趣。老人有一个业余爱好不仅可以净化灵魂、陶冶情操、增添乐趣，而且还能丰富生活，促进健康。

多多用脑

有道是“脑子越用越灵敏”。科学合理地多用大脑，能延缓神经系统的衰老，并通过神经系统对机体功能产生调节。从现在起，老人们就应注意多动脑子，加强脑力活动的训练，如进老年大学学习、记歌词或乐谱、背诗、读书等，都是继续训练大脑的好方法。

交忘年交

老人们退休以后，人际关系面临着很大的改变，生活中出现很多的空缺，而子女也因为工作忙碌而无法陪伴左右，所以老年人常感到孤独。此时，老人们应该经常和一些年轻人交往，感染他们的生机和活力，将会有效地延缓心理衰老。

不要服老

老年人的许多心理衰老现象是本人的心理状态造成的。一个人如果一直以为自己老了，他将越来越明显地出现衰老的症状。相反，如果他一直认为自己不老，他的心理衰老速度将缓慢得多。希望所有的老人们尽管老但不要服老，能老有所学、老有所乐，学到一些实用的技能，既方便了自己，也给自己重树了信心。

适应环境

一是随遇而安，不论遇到什么困难，都能坦然处之。对事达观畅怀；二是恬淡虚无，对身外之物不要有太高的要求，不要把现实与意愿相比。

注意保健

疾病对老年人心理健康的影响很大。老年人应采取积极的态度和防治措施，还应根据体质以及环境季节的变化来选择适宜的滋补品。防治结合，保证身体健康。

杜翔



仙人掌冬季养护

仙人掌类花卉在栽培上分为两大类：地生类仙人掌和附生类仙人掌。这两大类仙人掌在越冬时对温度、光照、水分要求迥然不同。

地生类仙人掌耐旱，多具有休眠的习性。入冬以后，应禁止浇水，保持盆土干燥，促使其进入休眠状态。如在冬天进行不适当的浇水，打破了它们的休眠，恢复了它们的生理活性，则植株耐寒力降低，容易受冻腐烂。在越冬时如遇室温太低，可将植株用塑料罩起保温。必要时，可将植株用棉花和稻草包裹起来，连盆放入木箱和柜中储存起来。即使温度在0℃以下，也能安全越冬。在家庭栽培较多而空间条件较差的情况下，入冬盆土偏干后，可将植株除去盆土，裸根用棉花、稻草包裹起来，放入箱中或柜中储存起来，既节省空间又保温。

附生类仙人掌有昙花、令箭荷花、蟹爪兰等。它们冬季也需要较高的温度和湿度，没有休眠期，故越冬管理较地生类仙人掌难。可用一个5厘米厚的玻璃箱，箱底铺设了一层木炭灰，将仙人掌放置箱中，上罩塑料薄膜，将盆埋于木炭灰中。天气晴好时，适当掀起薄膜通风透气。在晴天的夜晚，玻璃箱上也要盖上草帘或棉被保温。平时还需酌情向玻璃箱壁洒水，使玻璃箱内保持较大的湿度。

刘祥



冬天钓鲫正当时

冬日钓鲫别有一番情趣，只要方法得当，可以提高鱼的上钩率。

钓具的选择：冬季鲫鱼活动较少，行动迟缓，摄食动作轻，与其他季节差别很大。为此，在选择钓具时宜使用细线、小钩、轻坠及短漂，以增加灵敏度及手感。可选用1~2号钩，主线一般用0.8或1.0即可。垂钓时，浮漂上下抖动两次应立即起竿，晚了鱼儿易逃脱。

钓位的选择：鲫鱼是变温敏感性很强的鱼类，冬钓选位尤为重要。入冬后随着气温逐渐下降，鲫鱼的游动范围大大减小，如果沿用平时方法选位，上钩率会大大减少。冬日钓鲫应注意选择在向阳、避风的陡岸边；其次，水域较深的河道或深坑的地方也是钓鲫的理想钓位。

饵料的选择：天冷后，鲫鱼潜入深水“深居简出”，觅食量少，有的处于半休眠状态。饵料应选择颜色鲜艳和带有香味的饵料，如红虫或面粉拌芝麻面等，以其调动的活动量，引诱它的食欲。投钩后应勤提竿，引逗鲫鱼吞食上钩。

如果找到鱼道或深坑的钓点，用黄色米粒状的饵料打好窝子再投钩，常常会收到意想不到的收获。

雷鸣

闲情逸致

晚茶

俗话说：“不养儿不知父母恩。”这话一点也没错。如今，面对孩子出生后琐碎的点点滴滴，已为人母的我才真正体会到了做父母的不易、做父母的艰辛。感恩父母，是我们做子女起码要做的事情。

几十年前，父母用泪水和幸福的笑容迎接了我们的到来。从那一刻起，父母的肩上就多了一项繁重的工作——照顾我们。从此以后，教我们说话，领我们走路。回眸人生，我们是在父母爱的阳光下长大。因为有了父母才有了我们，才使我们有机会在这五彩缤纷的世界上体味人生的冷暖，享受生活的快乐与幸福。

在我们的成长道路上，父母给我们的太多太多。爸爸、妈妈的皱纹深了，是他们

把美丽的青春给了我们；爸爸、妈妈的手粗了，是他们把温暖的阳光给了我们；爸爸、妈妈的腰弯了，是他们把挺直的脊梁给了我们；爸爸、妈妈的眼花了，是他们把明亮的双眸给了我们……

慢慢地，我们长大了，有了自己的心思，嫌父母唠叨，嫌父母管得太严，嫌父母对自己不理解……以前，只知道从父母那里索取，只知道从父母那里索取，只知道与自己与他们在代沟，从没有真正站在父母的立场上替他们想想。很多时候，我们习惯于接受父母的关爱，并且认为是理所应当。如今，看着已经会蹦蹦跳跳、咿呀学语的女儿，我才理解父母，理解父母那颗关爱之心。儿女有了快乐，最为之开心的是父母；儿女有了苦闷，最为之牵挂的也是父母。舐犊情深，父母之爱深如海。可是，扪心自问一下，我们对父母的挂念又有多少呢？

拿什么来感谢你，我的父母！从女儿的哇哇坠地到蹒跚学步再到咿呀学语，我真真切切地体会到父母的累、父母的笑、父母的苦、父母的乐。有一个词语最亲切，有一声呼唤最动听，它就是——“爸爸、妈妈”。

朋友们，让我们怀着感恩的心去对待我们的父母吧。或许记忆中的面容会模糊、名字会尘封，但记忆中的快乐永远不会褪色。感激我们的父母，牢记他们一生一世的恩情；爱我们的父母，让我们一起深情地对自己的父母说：“爸爸、妈妈，我爱你们！”

“银发族”

加入理财大军

存钱和买国债，一直被看成是老年人喜欢的理财方式。现在，一些老年人的手里有了一定的积蓄，他们也不甘于只求“稳当”，除了储蓄和购买国债之外，他们开始关心一些新的理财方式。

现在一些刚刚退休的老年人，有着丰富的工作经历和雄厚的经济实力，他们的理财意识丝毫不亚于年轻人。除了基金，收益相对稳定的人民币理财产品，也是老年人关注的新焦点。他们对理财的普遍要求是，希望保本，然后收益比银行存款稍微高点。

“银发族”的理财需求越来越旺盛，也引起了银行方面的关注。据一家股份制银行的理财经理介绍，虽然从现在理财产品的销售情况来看，主要客户群还是集中在30岁至50岁的群体，但是不可否认的是，60岁以上的老年客户越来越多地开始加入这个队伍中。现在银行对老年人的理财建议仍然是按比例组合投资，即所谓的“343”的组合：30%用于投资股票基金（高风险），40%投资国债，30%用于应急（储蓄）。这种组合既能满足老年人对收益的追求，又能有效降低

风险。另外，在现金管理方面也有很多窍门可循，比如储蓄，若属于暂时闲置资金，不妨存“通知存款”（5万元起存），该存款取用方便，且收益高于“定活两便”及半年期以下的定期存款；为应对急用，购买理财产品应以短期投资为主，期限最好控制在1年以内；至于外币理财产品，老年人应尽量选择固定收益类产品。

杨飞越

二胡伴我度人生

往事如烟，岁月如歌。忆起青少年时代我学二胡时的情景，就好像发生在昨天一样。

那时家里穷，买不起二胡。大伯家的四哥有一把二

胡，我常去听四哥拉小调，缠着他教我。上初中时，四哥教会了我拉二胡。上大学时，学校师生联合演出歌剧《三月三》，我参加了伴奏，大大提高了我的二胡演奏水平。

1964年我毕业后，回乡当了教师，用攒了几个月的工资买了一把二胡。后来我参军入伍，带着这把二胡下基层、去海岛、上边防、到厂矿，不知演出了多少场。最令我难忘的是1977年国庆节，由我创作并参加伴奏的京韵大鼓《大华探亲》，代表部队参加了沈阳军区的文艺会演，荣获一等奖。

1981年，我转业到地方，拉二胡的习惯始终没有改变。

我和老伴退休后，二胡成了我们最亲密的朋友，我每天必拉几曲，不拉手就发痒，好像缺了点什么似的。每当我拿起二胡，老伴情不自禁地亮开嗓门，伴着琴声唱起来。我拉得如醉如痴，妻唱得声情并茂，我们用琴声和歌声抒发情思，回忆过去，畅想未来。

在祖国56周岁生日时，我拉起《祝福祖国》等歌曲，妻和着旋律，打着拍子，引吭高歌，抒发我们对祖国母亲的热爱和祝福。今年，我还组织了一场别开生面的家庭音乐会，儿子、儿媳、女儿、女婿和小外孙女纷纷登台献艺，我拉了歌曲《喜洋洋》，全家人沉浸在幸福之中。

张延勤

