

“情商式”养老

曹南才

在马尔代夫旅游的日子,不但享受了大自然景色的馈赠,更意想不到的接受了一次年轻心态的感染。

我们和一对刚退休的夫妇住在隔壁,很快成了朋友。每天早上,我们一块迎着橙红色的朝阳,踏在细碎松软的白沙滩上,看碧澄剔透的蓝天白云、明净见底的海水深滩、五彩缤纷的热带游鱼、奇形怪状的海生植物,还欣赏坐落在海中的红色木排屋,然后深潜和游鱼嬉戏。

虽然团友也退休了,但比我们年轻,所以我们调侃地称他们为小伙子小姑娘。而他们的长相和性格真的像二三十岁的年轻人,特别是“小伙子”,一副笑嘻嘻的样子。他乐观幽默,兴趣广泛,时不时蹦出几句风趣的话,令我们忍俊不禁。他不但摄影、游玩十分投

入,而且对身边的事物总是饶有兴趣,对度假村的环境布局、房间设计、道路走向、树木种植、大堂布置等等,问不绝口,尤其对电器设备特别关心,每一处线路走向、设施布点,都不断地看看、摸摸、问问。我猜他肯定是搞电器工程的,一聊,果然是一间宾馆的高级工程人员。我说:“出来游玩一趟好不容易,好好玩,彻底放松,为何还挂这些?”他笑着说:“习惯了!这里是世界级度假胜地,有很多值得学习之处,机会难得。”我问:“退休了,何苦再学?”他笑着说:“人老了,大脑不能老,求知欲也不能少,才能老得慢。”

有一天一大早,我还在床上,他竟敲门把我叫醒,激动地说:“我终于发现了一个很好的设计工艺……”

虽然不太懂他的技术名词,但大概

知道这是一个成本不大线路却十分合理的设计。我不由得定神注视着他激动得像小孩子的表情和手势,我看到的是积极向上、勤学好问、热情奔放的年轻心态,内心受到强烈感染。

是的,退休在家,时间一长,慢慢与社会工作环境脱节,整天围着家庭的小圈子,柴米油盐酱醋茶,锅碗瓢盆桌椅凳,慢慢对小天地以外的东西失去兴趣,对生动丰富的社会生活日渐麻木,这正是很多老人慢慢感到孤独、忧郁的原因。

有一个帖子说:长寿被向往,养生被推崇,百岁被期待。于是,电视广播,报刊网络,街谈巷议,道听途说。高人全出,专家学者医生禅师,讲动的、静的、吃素的、喝水的、拍手的、泡脚的、打坐的、打拳的、戒酒的、戒烟的……

这些无疑都是养老的有用知识,我姑且称为“知识型养老”,这些固然重要,但我想更重要的似乎还有个“情商式养老”,情商是养老的良药。

——控制情绪、抵御诱惑。譬如,本来金钱是为健康服务的,但偏偏有人抵御不了金钱的魅力,健康变成金钱服务了,老了还继续赚钱死不脱身,得陇望蜀;或是怕“人在天堂钱在银行”,为把钱花光而活,乱吃乱喝拼命玩奢华;或是不管累死累活赶车赶车上山上海,身体受不受到了,照样全世界跑遍。

——把握节奏、合理生活。生活定时定量,行动有张有弛,情感会舒会收。心中有杆秤,凡事有个度。

——融入社会、广交朋友。参加各种文化体育、扶贫济困等有意义的社会活动是培育情商的有效办法,在琴棋书

画歌舞中娱乐人生,在生动活泼的社会活动中放怀舒情。如美国前总统老布什高龄仍参加高空跳伞,有个老人还以参加跳伞竞赛作为自己90岁的生日纪念。广交新旧朋友,旧友老同学固然不可少,年轻朋友也要多接触,多爱少恨、多谅解少怨、多容少悔、多笑少愁。电话微信接续万里友谊,浓情蜜意带来健康润泽。

——积极向上、不断学习。新的知识是更新大脑皮层的营养素。眼光不要老盯在家庭儿孙杂物琐事上,多关注社会进步,留意科技发展,热爱新生事物;多看看外界的日新月异,多浏览天下的美丽河山,眼界顿时开阔,精神豁然开朗,活力瞬间四射。

这就是“小伙子”团友留给我的思考,但愿我们都在智商和情商的互动下安度幸福晚年。



时光之味

王国梁

朋友非常喜欢葡萄酒,她说:“我喜欢存放时间长的葡萄酒,觉得酒里面有时光之味,醇厚绵长,回味无穷!”

时光真的是有味道的。我想起《舌尖上的中国》有一集叫作《时间的味道》,讲述的是腊肉、火腿、烧腊、腌鱼、腌菜、泡菜等食物的保存方法。很多食材经过特殊的处理后,会在缓慢的时光中酝酿出一种别致的风味。不少人对某种味道情有独钟,难以割舍。我想这种味道的魅力,大概在于时光赋予的一种独特而神秘的力量,诱惑着人们的味蕾,也诱惑着人们的心灵。有的人钟情腊味,是因为那种味道里有儿时的记忆,有故乡的味道,所以即使人流落到完全陌生的异乡,也会记得熟悉的时光之味。这种味道,是任何调料都无法取代的,唯有在时光逝去中渐渐获得。

时光也会赐给人不同的礼物。我周围有很多老人,活得那么平和从容。我总觉得他们身上有种特殊的魅力,那应该是时光留给他们的礼物。他们脚步缓慢,笑容平静,举止优雅,浑身上下散发着时光之味。他们一辈子历经悲欢离合却能笑着活下去,尝尽酸甜苦辣却明白淡是人生真味。时光是公平的,但也有人被时光打败了,他们在漫长的岁月中积累了太多的怨气甚至戾气,他们把不如意都化作一根根刺,即使老了,浑身的刺依旧竖立着,他们怨天尤人,缺乏宽容平和。时光,没有在他们身上留下应该有的味道。



快乐

倪匡

做人大而化之,十分快乐。做人的态度有许多种,各根据不同的性格而产生,有的明知这样做人十分痛苦,但性格生成如此,想改也无从改起,自然也只好一直这样下去。

一直认为,最快乐的做人方式是应该对任何事都抱着大而化之的态度。什么都以大而化之的态度处理,自然烦恼少,相应的也就快乐多。譬如说,背后被人怎么说怎么说,传到耳中,当没这件事一样,一笑置之,大而化之,那还会有什么烦恼?

尤其是人际关系,更应该抱着这样的态度,什么人怎样对待人,什么人又被怎样对待了,一概不理,不去追究,只凭自己喜欢。人家不喜欢就算了,不勉强,大而化之,还会有什么惹得人不开心的?

采取大而化之的态度做人,当然还是要真的天生性格使然,能把吃亏便宜看得淡,不放在心上,但后天也可以训练得出来。平日再计较的人,若是能抽一天甚至是半天或一小时,试试在那段时间中,什么都看开些,少计较些,大而化之些,就会发现那段时间实在快乐。

有劲儿 笑口常开

蔡源霞

你会不会有些日子,忽然就觉得没劲儿,总想躺着,花开人不动,鸟鸣心不惊,连不得不完成的工作,也提不起精神。

有天我觉得没劲儿,于是约闺蜜出来,想让她开解一下,没想到一坐下来,她便长叹一口气:“唉,真没劲儿。”寻思一下,原来我们身上都缺少一股劲儿,这股劲儿是精神上的脊梁骨,它可能是一个小目标,也可能是一种驱动力,缺失了,我们就撑不起来。

外甥小超大学毕业一两年了,已换了五份工作。姐姐有些着急,我安慰道:“小超只要遇到合适的工作,沉下心来,一定会不错的。”姐姐却摇头道:“他不是这个问题,而是缺少一股劲儿,一股去钻研琢磨、不达目的不要休的劲儿。”

我认识的一位文友就很有劲儿,她有一份不错的工作,业余时间还经营一家奇石店,同时又在朋友圈开通过代购业务,除此之外,她还在备考心理咨询师。更重要的是,她对家人也照顾得非常周到。那她是不是很辛苦?是辛苦,但她很快乐,很阳光,累并幸福着。人有时候就是越忙越精神,越闲越懒散。何况她忙的都是自己喜欢的事情,安排得井井有条,在她的身体上,我看到了一股劲儿,一股对生活充满热爱的劲儿。

一个有劲儿的人是充满了魅力的,神采奕奕,总能情不自禁地吸引周围人的关注。一个有劲儿的人生是值得回味的,不管你是心情郁闷的时候,还是在白发苍苍的时候,回想过去不会模糊不堪,而是收获满满。

所以,爱生活、会生活,就赶紧打起精神,先把劲儿找回来。



●女儿:“老爸,这个世界上有很多矛盾吗?”老爸:“当然了,比如你老妈,一生只专注两件事,吃饭和减肥。”

●偷拍我可以,但是我要警告你:必须用美颜相机!

●妻子抱回一条狗,她决定给它取个和丈夫相同的名。面对出了名的悍妻,丈夫敢怒而不敢言,只得唯唯诺诺地说:“亲爱的,是否能考虑一下,你让这小宠物和我同名总不太好吧,以后会经常出错的……”这悍妻说:“不会的,你只要注意我的语气就行了,叫狗时,我的声音会显得很温柔的。”

●老婆冲我撒娇:“老公,你夸夸我。”我面无表情地看着她,一言不发。老婆有点生气,“怎么着,以前让你夸,你还会随便敷衍几句,现在连敷衍都不想了?”我淡淡地说:“随你怎么想,我只是觉得自己不配跟仙女说话。”

●老婆不爱做家务,家里总是乱七八糟的。今天上班临走时,我对她说:“真希望别人到我家看到我是有女人的。”晚上下班回来,屋里依旧乱七八糟,只是在客厅最显眼的地方挂着几套她的内衣。



常回家尝尝 李济川 作

说法

老年人注意力更集中。
——德国波鸿鲁尔大学的一项研究发现,随着年龄增长,人们归类信息的方式会有所改变。老年人的认知反应速度会下降,但是他们的注意力却更加集中。研究人员表示,从某种程度上来说,人的大脑会通过集中注意力来减少衰老带来的消极影响。老年人的大脑运转能力不比青年人,但是他们的大脑能够更有效地找到目标。

德国老人喜欢在旅行中找老伴儿,配对成功率高达65%。

——为了让老人们快乐起来,也为了让他们生活中有个伴,德国近年来兴起一种“相亲旅行团”,让老人们觉得晚年生活的“第二春”。当单身的老人到旅行团报名时,为了便于照顾他们,一般旅行团都会将年龄相仿的老人安排在一起出游。这些老人在旅行的过程中便可能会慢慢地对同伴萌生爱意。通常旅行结束后,他们会向

旅行团索要对方的联系方式。

韩国人喜欢到咖啡馆办公。

——最近,韩国的白领喜欢到一种集咖啡馆和图书馆功能于一身的“咖啡自习室”去办公,在安静地办公、学习的同时,还能品尝美食。很多人表示,这是因为除了可以喝咖啡,更重要的是这里可以专注处理事情,不必为家事、办公室杂务等烦恼。

承压或愤怒时锻炼,易引发心脏病。

——在愤怒或沮丧时,你可能需要先平静下来再进行剧烈跑步或到健身房锻炼。一项大型国际研究表明,在承压或狂怒状态下,承压严重的劳顿感可导致一小时内心脏病发作,其风险会增加两倍。

孩子智力遗传自母亲而非父亲。

——美国华盛顿大学的研究人员发现,母亲的基因决定她的孩子有多聪明,父亲在这方面其实并不起什么作用。不过,该研究也清晰地证明,遗传并非智力的唯一决定因素,因为40%-60%的智力是遗传的,但还有差不多同样比重的智力发育取决于后天环境。

吃饭不开心,易长胖。

——美国俄亥俄州立大学一项研究显示,经常在吃饭时不开心、有负面情绪的人,更易长胖。消极情绪可能会减少热量消耗,该研究首席研究员简·吉科尔特·格拉泽教授指出,如果每天燃烧的热量减少100卡,日积月累下来,一年内我们的体重就可能比正常情况下增加近5公斤。因此,吃

饭时保持好心情更有益健康。

刻意喝水或致水中毒。

——一项由澳大利亚莫纳什大学牵头、多家研究机构参与的研究,揭开了人体控制水分摄入的机制。该机制可防止我们过度饮水,避免我们“水中毒”。我们普遍认为,每天应饮8杯水才能保证健康,但该研究对此观点提出了质疑。该大学生物医学研究所副教授迈克尔·法雷尔说:“如果我们听从身体的召唤,该干啥干啥,那就对了。渴了才喝水,而不是刻意去喝。”

睡不好,疾病风险高。

——美国普渡大学老年医学家埃利奥特·弗里德曼发现,对于成年人来说,睡不好会增加他们在晚年行动不便、难以从事日常活动的风险。研究者表示,睡眠不好,人们就不爱运动,还易导致肥胖和炎症,而这些都会增加致残风险。(榴莲/辑)

平顶山日报社

岁末车展

2016年12月29日—2017年1月1日 市体育村

现场购车者持发票可参加抽奖,均有机会获得1000元油卡、蚕丝被……

购置税减半 最后3天

优惠末班车 购车趁现在



招商电话: 13781076636 13629818656

主办单位: 平顶山日报社 平顶山市汽车行业协会
媒体支持: 平顶山日报 平顶山晚报 平顶山日报传媒集团阅报栏
平顶山手机报 平顶山微报 平顶山新闻网 掌上鹰城