

脾气好 饭清淡 爱劳动

百岁老人邹珍华分享长寿心得



本报讯（记者 韩睿 文/摄）作息规律堪比闹钟，热爱劳动手脚不闲，心态豁达从不计较……在新兰路龙凤苑小区2号楼百岁老人邹珍华的家中，精神矍铄的老人把自己的长寿心得，向南寨村网格员娓娓道来。

前几天，网格员崔爱芳来到邹奶奶家，当时老人正坐在沙发上娴熟地摘着豆角，脸上始终是温和的笑意。听到大家请她分享长寿秘诀，老人家摆摆手笑道：“哪有什么秘诀，就是平常日子平常过呗。”然而，正是这“平常”二字背后，藏着值得品味的生活智慧。

邹奶奶的好脾气是出了名的。女儿透露，母亲这辈子虽经历了不少坎坷，却总是云淡风轻地说：“过日子不可能一帆风顺。”她遇事从不钻牛角尖，更不会失眠焦虑，身上有种难得的“钝感力”——不与人争执，不往心里去，大事化小，活得从容。

更令人称奇的是老人数十年如一日的规律生活。清晨6时准时起床，晚上9时前

入睡，雷打不动地午休，生物钟比闹钟还精准。“人不动要生锈”是她的口头禅，百岁高龄仍坚持自己洗衣做饭、收拾房间，天气好时还要在院子里活动筋骨，有余力时还会帮儿孙们缝缝补补。

饮食上，老人自有章法：早餐小米粥配鸡蛋，午餐有鱼有肉有青菜，下午4时准时吃水果，晚上一杯牛奶配几颗坚果。清淡却不单调，营养均衡全面。

说起子女，老人脸上漾起幸福。儿子每天变着花样给她做饭，女儿隔三岔五送来水果衣物，孙辈们一得空就围着她讲笑话。“他们一来，家里就热闹了，我心里也跟着高兴。”这份细水长流的陪伴，恰如冬日暖阳，温暖着老人的晚年生活。

没有惊天动地的传奇，只有日复一日的坚持；没有轰轰烈烈的壮举，只有细水长流的温情。邹奶奶用百年人生诠释了最简单的坚守、最平凡的陪伴，恰是最珍贵的幸福真谛。

如何完成退休后角色转变？

讲述人：温女士

我老伴张某今年61岁，退休前是单位技术骨干，天天忙着项目攻坚、带教新人，日子过得非常充实，也得到大家认可。可退休后闲下来，他总感觉心里空落落的，我陪他散步、逛公园都提不起兴致，别人下棋、跳舞，他也没心思参与。整天在家要么窝在沙发上刷手机，要么对着窗外发呆，作息乱了不说，脾气也越来越暴躁，总因小事跟家人争执，事后他又后悔自责，心里满是低落，总觉得自己没用了，不愿跟人说话，精神状态也越来越差。家人劝他很多次都不起作用，只好想着寻求心理帮助。



心理
解析

国家二级心理咨询师 梁建梅

张叔叔的情况，是典型的退休后社会角色转变引发的心理适应障碍，这类问题在老年群体中十分常见，核心源于“自我价值感缺失”与“生活节奏失衡”两大矛盾。

从心理层面来看，退休前，张叔叔的自我认同多依赖工作角色，岗位带来的责任、他人的认可，让他始终保持明确的生活目标；退休后，熟悉的社交圈消失、忙碌的节奏骤停，生活重心突然空转，他难以快速切换状态，便容易陷入“我没价值、被社会淘汰”的负面认知，进而滋生低落、烦躁情绪，甚至通过发脾气宣泄内心的迷茫。

要缓解这类不适，建议从以下4个方向逐步调整。

第一，思想上有正确认知。退休是一种生活的结束，也是另一种生活的开始，退休是一种价值的放下，也是新价值的起点。退休是从人生的一个赛道，走向另一个新赛道。退休后不再以职业、权力、地位、职位来评价一个人，而是回归到一个人的本身。

第二，行为上有自我价值感的体验。像张叔叔有技术专长，可尝试加入社区志愿服务队，为邻里解答简单技术问题，或参

与老年大学授课，在帮助他人的过程中重拾认可感，打破“无用论”的心理暗示。在家庭中可多邀请他参与家庭事务决策。比如，一起规划家庭聚餐、短途出行，让他感受到自己在家庭中的重要性，仍然有自己的价值，仍然可以被需要、被认可。

第三，生活上有丰富的休闲娱乐。找自己的兴趣，找自己的圈子，找自己的乐子。开发一些自己的兴趣爱好。比如，唱歌、下棋、骑行、练字等，让丰富的兴趣充实生活。主动拓展社交圈，多参与社区组织的老年活动，结识同龄好友，形成新的社会支持系统，让良好的关系愉悦生活。

第四，情绪上有良好的管理方法。在生活中寻找积极的情绪，与家人朋友分享自己最得意、最开心、最自豪的时候，也可以养成每天记录的习惯以及学一些冥想、静坐、深呼吸等放松方法，让积极情绪环绕身边，找准定位重拾生活暖意。

记者 李晓琳



慢火「熬」文章

活了60年，我这性子就像块没被磨圆的石头，直来直去藏不住话。有人说“文如其人”，我40年的写作路，倒真应了这话——这份“认死理”的执拗。我总觉得，好文字得像熬粥，慢慢稠、慢慢香，把日子里的温乎气熬进笔底，才不空泛。

十六七岁时，我迷上文字。作为“草根”爱好者，我从没想过刻意写点什么。街头听来的家常里短、窗边漫过的烟火气、老友聊天时涌上来的细碎情绪，都让我忍不住提笔，把心里的情愫落在纸上。我认准一个理儿：写东西不能说空话，得用摸过、闻过的细节撑起来。就像写老日子，我从不“过去真难忘”，反倒会写“母亲缝衣服时，顶针在指尖转圈，冰凉的金属蹭过手背，针脚里裹着皂角香”，把模糊的记忆变成能攥在手里的触感。

如今，不少人随手敲几段话就叫“文章”，我却总觉得差了点意思。对我而言，哪怕是豆腐块大小的短文，也得经得住反复琢磨。我有个习惯，初稿写完先丢进收藏夹“晾”10天，等它沉一沉再修改。改稿时，能不用形容词就不用，偏用动词立画面；能讲小故事就不说道理，比如写老家厨房，不说“旧厨房”，只写“瓷砖缝里嵌着油污，铝壶烧开水的‘呜呜’声裹着酱油香，灶台还留着焖饭的余温”。

我总不愿捡别人用烂的词，要写就写带自己生活印记的话。想写童年，就把心思系在缺角的搪瓷碗上：磕了角也舍不得扔，说“盛水还是甜的”。这搪瓷碗，还有老藤椅、旧日历，都是念想的根，把怀旧情结扎在具体物件上，才不空泛。

改得多了，也摸出些门道：用明线串具体的事，暗线勾心里的温乎气，比如写老藤椅，明着写听奶奶讲故事，暗着藏“扶手上的磨痕像奶奶的老茧”；写旧日历，从翻出泛黄纸页切入，忆起小时候在日历上圈生日、标节气，再落回当下的晚霞，让回忆有头有尾。

40年来，我笔耕不辍，写字于我，就是把生活里的不凑合挪到纸上，把心里的温乎气熬进笔底。现在人爱快，可好文字得像熬粥，慢火熬制，慢慢变稠、慢慢变香。

郭进院 口述
记者 周利芳 整理

