

银龄
专刊

烟火日常 自有清欢

人间有味是清欢,苏东坡的这句诗,到我退休后才真正品出其中滋味。年轻时忙忙碌碌,总觉得精彩在远方;如今闲下来,才发现幸福就藏在寻常日子里,只要用心,平淡生活也能过得有滋有味。

我家住龙潭公园东畔,每天清晨去散步已成习惯。今年春天的一个早上,一进公园,满眼都是新绿和初绽的鲜花。阳光洒在身上,风里带着花香,走在小路上,一群孩子在花丛边玩耍,传来清脆的笑声,红扑扑的小脸比桃花还明艳。我赶紧用手机拍下这画面,还随口吟了几句:“红黄抛媚斗春酣,稚嫩娇声笼

碧潭。最是人间堪醉地,笑涡深处亦桃源。”发到老友群里,大家纷纷点赞,那份开心,不亚于当年评上高级职称。

这就是“眼里有光”的欢喜。生活中不缺美好,就看我们愿不愿意停下脚步去发现。

我从小喜欢书法,退休后更是天天练笔。有一次为参加书画展准备作品,凌晨4时就醒了,索性起身进书房写字。一张接一张地写,全身心都沉浸在笔墨之间,连老伴喊吃早饭都没听见。她端着粥进来,笑着点我额头:“写起字来饭都不吃,是不是跟笔墨过日子啦?”我搁下笔也笑:“饭要吃,字也要写,这是刻在骨子里的喜欢。”两人相视一笑,心里都是暖的。

这就是“心中有爱”的温暖。幸福不一定要多轰轰烈烈,老伴的一碗热粥、纸上一笔墨香,就是最踏实的陪伴。

记得刚接手“三立书画院”时,我一直愁如何把它办好,后来想到:何不把画和诗结合起来?我们选出画院老师的作品,再请诗人配诗,编成《赏画题诗》小刊,每月一期。大家兴致都很高,一起选画、磨诗,第一期推出后反响热烈,有的期刊阅读量甚至过万。看到自己的爱好能带来这样的反响,心里特别踏实。

这就是“手中有事”的充实。人活着,不怕日子平淡,就怕心里空落落的。有一件喜欢的事坚持做,生活就有了重心。

回头想想,所谓“清欢”,不过就是三件事:眼里有光,留意身边的美好,平凡的日子也能亮堂起来;心中有爱,珍惜家人的温暖,保持对生活热情;手中有事,踏实做点喜欢的,日子就有了节奏和分量。

刘长顺 口述

记者 周利芳 整理



父母“过度节俭”怎么办?

讲述人:曹女士

我爸妈节俭到已经不像过日子:家里的灯永远只开最暗的那盏,夏天再热也舍不得开空调,剩菜放三四天也不肯扔,热了又热,衣服穿了十几年,破了补补再穿,新衣服都压箱底;我买点儿水果,他们能唠叨半天……我就想明白了,明明家里不缺钱,可他们总活在不够用的恐惧里,什么也舍不得,连对自己好一点儿都觉得是罪过。看着他们这样,我心疼又无力,怎么才能让他们改变观念,坦然享受当下的生活。



心理
解析

国家二级心理咨询师 梁建梅

你父母的这种过度节俭,心理学上叫“稀缺心态”,是老一辈人藏在心底的心理匮乏感和安全感的缺失。他们从小缺吃少穿、物资匮乏的记忆,早就刻进骨子里。哪怕现在生活好了,大脑里的“生存焦虑”根本没卸下来,他们总觉得“手里不留点、不省着点,哪天就会没着落”。他们囤积物品、节省水电,其实是囤积“心理安全”,这些囤起来的物品会让他们缓解对未来的焦虑。

他们无法坦然享受当下的生活,把“节省”当成一种本能的自我约束,甚至觉得花钱、对自己好是一种罪过。这种节俭背后有一种信念:自己不值得被善待、不值得拥有好生活。而这种信念源于他们的早年或者童年生活,那时的物质匮乏导致他们不敢有太多需求。针对你父母的情况,可以尝试以下方法:



第一,别跟父母硬碰硬,不要去指责,也不用给他们讲道理。因为道理他们都懂,只是被困在自己早年的生活经历中,我们要做的就是接纳和理解。

第二,学会慢慢引导,试着用愉悦的感受覆盖他们情绪上的不安。比如,买东西别说原价,善意告诉他们这是清仓打折商品,减少他们的负罪感。

第三,可以和父母一起清理陈旧物品等,让他们感受到这些东西扔掉也没什么,反而会换来愉悦心情和身体健康。

第四,多给予父母情感上的陪伴,陪他们聊聊过去,让他们知道现在生活安稳,不用再担惊受怕,慢慢消除心底的焦虑。

真正的孝顺,不是把父母从他们的世界里拽出来,而是能够和他们一起在那里待一会儿。

记者 李晓琳

芒种时节话养生 身心安康有讲究

“芒种时节阳气旺盛,老年人需防暑湿、调饮食、稳情绪,才能安然度夏。”6月5日迎来芒种节气,太原市第二人民医院老年科主任李旭红结合节气特点,为老年群体送上健康提示。

李旭红指出,芒种后气温升高、湿度增大,老年人易出现胸闷、乏力、食欲不振等“苦夏”症状。她建议:避开中午高温时段外出,外出时戴遮阳帽、穿浅色透气衣物;室内空调温度调到26℃左右,避免直吹,定时开窗通风;饮食以清淡易消化为主,多吃冬瓜、薏米、绿豆等利湿食材,少吃生冷油腻。作息宜“晚睡早起”,运动需适度。“夏季昼长夜短,老年人可稍晚入

睡、清晨早起,中午小憩半小时补觉。”李旭红提醒,运动宜选早晚凉爽时进行,如太极拳、散步等低强度活动,运动后及时补水,忌大汗淋漓。

高温易引发心烦气躁,李旭红建议老年人通过听音乐、下棋、与亲友聊天等方式放松心情:“夏季心火易旺,保持心态平和比吃药更重要。”

对于患高血压、糖尿病等慢性病的老人,李旭红强调需遵医嘱服药。“芒种时节气候多变,切忌自行停药或调整剂量。”李旭红说,芒种养生重在“顺应自然”,通过科学防护与平和心态,老年人自能安然度夏,乐享其时。

记者 周利芳



太原中旅推出三条旅游路线

初夏气候温润、微风和煦,是老人们出游的黄金时节。太原市中国旅行社总部专为老年朋友精选3条慢游路线。

线路一:河北丰宁坝上草原慢游。初夏草原草木青翠、气温凉爽,无酷暑暴晒,视野开阔、空气清新,主打吸氧康养、草原漫步,路况平缓,适配长辈休闲游玩。

线路二:河南新乡山水休闲游。打卡八里沟清幽峡谷、观柔缓瀑布,景区配套观光车代步,无需长途跋涉,漫步百泉古园林,赏北方雅致水景,闲适治愈。

线路三:甘肃陇南秘境清肺游。初夏山林绿意盎然,溪水潺潺、人少静谧,远离喧嚣,沉浸式感受山野清新,节奏舒缓,适合长辈静心散心。

出游小提醒:早晚温差偏大,备好薄外套;全程慢节奏游玩,预留充足休息时间;随身备好常用药品,轻装出行更省心。

记者 张慧

养生课受热捧

本报讯(记者 李涛)5月30日,67岁的侯大爷对照课堂笔记,把山药、枸杞、红枣等食材按比例搭配,熬煮了一锅养生粥,味道还不错。今年以来,山西老年大学西矿街南社区分校开设了中医药膳养生课,颇受居民欢迎。不少人与侯大爷一样,不再乱服保健品,而是学习科学养生,提升身心健康。

听说新开了养生课,许多辖区居民到社区报名,首批招收了37名学员。每周四下午,由专业老师授课,从药食同源、科学养生、食养健体等方面讲解养生知识。在已开设的几堂课中,老师还针对老年人普遍存在的脾胃虚弱、睡眠质量差、气血不足、“三高”调理等常见健康问题,给出了日常饮食的注意事项。课堂上,老师示范多款药膳茶饮、养生粥品的制作过程,养生食谱简单易学、低成本、易操作,适合老年人居家自制。老人们的生活热情很高,结合自身状况,在课堂上积极提问互动,掌握了不少实用养生窍门。

