



## 六十耳顺 七十从心

### 六十耳顺,要看透生命

生命,生命是有生才有命,生决定和影响生命,所以六十岁的人,好好生活是最重要的,健康快乐地生活,不但可以减轻子女的负担,也是对社会一种贡献,起码可以减少医药资源的消耗。

### 六十耳顺,要看透名利

工作时,你事业中的角色决定了的社会地位;退休了,角色就要变化,从以社会角色为主,转变成以家庭角色为主了,相应地把原有的角色还给了社会,不管你是处长、科长,退休了就叫一个称呼:退休人员。

### 七十从心,要顺其自然

对外界,没什么抱怨了,养老金多少不计较,孩子是否常来不在乎,对物质生活没过高要求,能吃好就行,房子不在大小,够住就可以,对自己,有兴趣的事,就去做,对别人的看法不顾忌,对身体的衰老不惊慌,对死亡不恐惧,一切顺其自然。

### 七十从心,要随遇而安

面对生活各种遭遇都坦然面对,遇到高兴的事,不过度兴奋,遇到悲伤的事,要尽快摆脱伤感,不管是遇见什么事,都是保持从容安定的心理状态。

### 七十从心,要不逾矩

从心所欲并不是什么也不管,要不逾矩,要合乎规矩,对哪些事要合乎规矩呢?归纳起来就三个字:情、理、法。

据《老年生活报》

# 父亲的“五懒”养生法

父亲87岁高龄,依然精神矍铄,健步如飞。究其养生秘诀,就是一个字:懒!总结起来有五懒。

一是自己的事情自己做,懒得找人帮忙。父亲有句口头禅“让我自己来”,非到万不得已,凡事不求助他人,比如衣服破了自己缝,农具坏了自己修,屋子脏了自己收拾整理。自己的事情自己做,自力更生,其乐融融,锻炼筋骨,舒经活血,对养生不无好处。

二是懒得赖在家里,一有空就出去走走,忙活一番。平时,父亲是个闲不住的人,一坐下来就

觉得烦闷而无聊,总想找点事情做做。因此,他很少呆在家里,喜欢在外面忙活,比如劈柴,比如到田间地头忙碌,总之,一刻都不愿意停下来。

三是生性乐观,凡事懒得跟人计较,凡事往好的方面想。父亲常说吃亏是福,比如早年和别人一起帮人家打工,明明跟别人干的活一样多,得到的报酬却比别人少,父亲也懒得找老板讨说法,认为自己干得不够多或不够好,所以所得比别人少,没有必要计较,以后加把劲就是了。后来,父

亲的工资比其他人都高。因为心胸开阔、不迁怒、不怨怼,自然对身体健康不无裨益。

四是有些事有些话懒得憋在心里,总要找人说出来。父亲性格爽快,是个直筒子,啥事都不会藏着掖着,非得找个值得倾诉的人说出来,才会觉得心里舒坦。

五是平时懒得炒菜,喜欢煲粥吃。粥快煲好的时候,把青菜和肉末一股脑倒进了粥里,在粥里滚熟后,连粥带菜一起吃。吃粥容易消化,经常吃粥,对父亲来说也是养生法宝之一。 李职贤

## 人老心不老,健康中国行

金秋十月,碧空如洗,清爽舒适。10月20日,中广乐好365文化馆举办“人老心不老,健康中国行”活动,组织近报读者一行数十人,来到泰山玉泉寺,为幸福安康祈福,为家庭美满祈福。老人们欢声笑语,一路高歌,赏特色景观、品泉水茶香、食风味美食,仿佛回到青春岁月。

“近报读者服务中心”作为近报读者和近报融媒沟通的桥梁,以“贴身、贴心、可读、可用”为宗旨,传播近报文化,倾听读者心声,把服务真正做到实处,争取读者近点,再近一点。

吕强



参加本次活动的近报读者在泰山玉泉寺的合影

## 父母眼中的子女何以“远”香“近”臭?

上了年纪离不开儿女的照顾。但在很多家庭,鞍前马后照顾的子女往往不受待见;远在外地偶尔回家“度假”的反倒成了“香饽饽”,是距离产生美,还是在父母眼中子女“远香近臭”?

上海浦东59岁的方有念12年前就和妻子承担起照顾母亲和残疾弟弟的任务。“妹妹在浙江,弟弟在新西兰,还有一个姐姐在上海郊区,多的一年来探望两三次,少的一年来半天”。“母亲平时跟我们没半句话说,可只要给弟弟妹妹打电话,一讲就是大半

个小时。”春节里,母亲一见到其他子女就喜笑颜开,还说方有念夫妻俩的“闲话”。最让方有念委屈的是,母亲在人前总说弟弟的好,就连方有念过年给的红包,母亲也都转手就给已在上大学的侄儿,对他们就斤斤计较。

“相隔较远的子女往往给的钱多些。”国家高级婚姻家庭咨询师李雪梅分析,老人容易记住这些形式上的关怀。3条建议做到远近一般:

1.常开“一个会议”。潍坊63岁的退休工会主席齐承波说,不要

让子女认为你跟他的某个兄妹有“秘密协议”,关于理财、房产等大事都开家庭会议公开讨论。

2.不做“两手准备”。青岛72岁的肖运娟说,自己给子女、孙辈准备的礼物和红包都一样,“大儿子对我照顾较多,在聚会时,我会当众给他敬酒夹菜表示感谢”。

3.坚持“三不原则”。昆明65岁的廖弟友提醒,对于普通的子女不要看轻,不能总当面炫耀某位成功的子女,更不能拿着子女作对比。 据《当代健康报》

### 防病宝典

#### 如何化解烦恼事

烦恼会使老年人感到焦虑、抑郁和痛苦,严重的会造成心理失衡,个别人还可能因此而精神崩溃严重地损害身心健康。因此老年人必须学会如何化解烦恼。以下几个方法可供参考:

#### 离开现场

俗话说得好“眼不见为净”。如果老年人身处烦恼的现场最好还是先离开一下,可以到附近的公园走走,也可以到商场逛逛,或者干脆去看一场喜剧电影。

#### 迅速遗忘

对伤心烦恼之事耿耿于怀会伤害身体。因此,必须以最快的速度、用最短的时间,把烦恼的事从脑海里赶出去,学会忘掉它就像什么都没有发生一样。

#### 学会宣泄

科学家认为生闷气有强烈的致癌作用。因此,一定要找一位贴心的亲人或朋友把心头之气吐露出去。必要时还可以在直接伤害对方的情况下大骂几声以解心头之恨,使怒气消失。

#### 寻找快乐

在抛开烦恼事之后,可以去钓鱼、下棋、唱歌、跳舞、与朋友聊聊天,甚至浇浇花、写写字,做些自己喜欢做的事情,从中寻找快乐使郁结的心舒展开来,恢复平常的心态。 据中国网

### 开怀一笑

#### 老杨教八哥说话

老杨退休后,别无他事,便在花鸟市场买了只八哥,逗着玩并调教它说话,每天早上必教一句:“你好!”

可谁知,几个月过去了,八哥仍不开口说话。一天,老杨心情不好,也就没有管教八哥。八哥可能是饿了,大声说道:“老头,今天牛了,都不向我问好了?”据《科技日报》



订购热线: 400-686-2888



# 居家购物@乐拍商城

国家广电总局批准的山东省内唯一一家专业电视购物频道



400万会员



百分百正品保证



17地市自有物流



7天无理由退换货

#### 【居家购物频道号】

济南: 31, 历城34, 辖县32, 青岛: 市区31, 辖县34  
烟台: 28, 其他30, 芝罘区28, 临沂: 31, 威海: 33  
潍坊: 31, 泰安: 32 日照: 32, 淄博: 31, 滨州: 31  
滨城区29, 德州: 29, 辖县31, 东营: 30, 菏泽: 34  
济宁: 27, 辖县30, 莱芜: 29, 聊城: 32。

本活动最终解释权归山东乐拍商业有限公司所有。

居家购物 我爱乐拍 WWW.51LEPAI.COM

