

到底多大年纪才算老?



按照《老年人权益保障法》规定,年满60岁即为老年人。其实,这只是一个法律上的说法,属于“一刀切”,具体到每一个人那标准是不一样的。

联合国世界卫生组织经过对全球人体素质和平均寿命进行测定,对年龄划分标准作出了新的规定。该规定将人的一生分为五个年龄段——

- 未成年人:0-17岁;
- 青年人:18岁-65岁;
- 中年人:66岁-79岁;
- 老年人:80岁-99岁。

在新标准下,是不是越活越年轻了呢?

记得刚入伍的时候,在新兵连里,我们那一伙新兵蛋子互相之间都以“老”相称——老张、老李、老王……终于有一天,班长实在听不下去了,冲着我们吼了起来:“十八九岁的毛孩子,老个屁!嘴上长毛了吗?”于是,“老字辈”们立马回归为“小字辈”了。那个时候,我们认为人长了胡子就是老了。

十年前,我去采访一位离休老干部,他当过多年的县委书记,是那种到了村里就拉起架子车和农民一起干活的领导干部。年近八十的他对我说:“我个人的体会是,人在75岁以前没有老的感觉,体力、精力都和中年的时候一样。过了75岁以后,才真是老了。”

当年我40多岁,听了他的话以后,觉得自己离老还远着呢,于是,继续和20多岁的小伙子们一起打篮球、去野外爬山。

春节,我陪着省领导去干休所看望老干部,一位老阿姨的话让在场的所有人都受到了鼓舞。她说:“我今年感到自己确实老了。去年还没有这种感觉,能张罗一大家人的饭,今年有点力不从心了。”

这位阿姨93岁,按照她的说法,92岁以前都不老。于是,50多岁的我信心倍增,继续打球、爬山。

老还是没老,虽然自己说了不算,但至少可以自己做主的因素。

首先,老是一种自我的感觉,以“老”自居的人,也许50岁就进入老的状态了。著名作家王蒙说他从年轻的时候就特别爱唱一首丹麦民歌《在森林和原野》,现在70多岁的他更喜欢这首歌,因为这歌里的一句词,他觉得是真理:“只要我们心不老,幸福的生活就快要来到。”

可见,老还是不老,要看自己是不是有一颗年轻的心。

当然,身体衰老了,光心年轻同样是老了。所以,不老还是一种能力。如何才能让自己具有不老的能力,我查遍了《老年学》《老年社会学》和各种益寿延年的书,都

没有“不老的能力”的方法。

后来,我想起了自己在学校里教书的时候讲的课程《组织行为学》,那里面有关于能力的说法,我权且套用一下:影响能力的形成和发展有四方面因素——遗传因素、环境因素、社会实践、自我提升。我觉得“不老的能力”的形成和发展应该也是这四个方面。

那如何才能发展这种能力呢?我还是用一个故事来说明吧。我的朋友大刘,每周有三个晚上必然得回家看独居的老母亲。不管有什么事,他都说:“不行,我今天得回家让我妈给我做饭吃。”大刘母亲90多岁了,他为什么一定要让老母亲给自己做饭吃?

他的观点是,“我让我妈给我做饭吃,我妈就不会变老。如果我请个保姆给她做饭,她可能生活早就不能自理了。”仔细琢磨一下,大刘的这个理论和实践正对应了那“四个因素”。

怎么才能确定自己是不是老了,有标准吗?

没有官方标准,也没有科学依据,我只能给您提供一个参考标准,受王蒙先生喜欢的那首歌词的启发,我认为标准是:只要您觉得幸福天天在您的身边,您就没有老。

(据《老干部之家》)

别拿亲人当你的“情绪垃圾桶”

在外人面前和蔼可亲、从来不冲别人发脾气的徐阿姨,却是老伴眼中的“双面人”,一旦遇到什么不顺心的事,徐阿姨只会冲他发火,令一直选择隐忍和包容的老伴也逐渐心力交瘁。为何我们总是把最亲近的人当成自己的“情绪垃圾桶”呢?

人们常说,家是最好的港湾,也是心灵最放松的地方。但正是因为如此,很多人就会毫无顾忌地冲身边亲近的人发火。广东药科大学附属第一医院心理科主任医师皇甫丽表示,从心理学的角度来说,人们大多只对有安全度的人发脾气,因为在那个安全度

范围内,你的内心知道对方不会离开你。所以,家人也就顺理成章地成为我们发泄自己情绪的最佳人选。

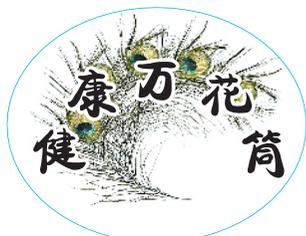
但令人担忧的是,往往这种宣泄是通过非秩序沟通实现的。在压力下的我们,往往忘记了怎么好好说话。最后我们的压力得到一定的释放,却给家人带来了伤害。

皇甫丽表示,每个人都要学会正确宣泄自己的负面情绪,才能避免让最亲近的人成为我们的“情绪垃圾桶”。如果有一个私密的空间,可以让它充当我们的“发泄室”,如果没有,可以适当地转

移发泄对象,如桌子、椅子、盘子、碗等。

另外,在自己快要情绪失控时,试着停下来不说话,或者暂时离开现场,让自己冷静下来。

(张洵 余子媛)



随感

毛桂枝

老要活得漂亮

活在世上要潇洒,忘掉过去别想它。记住快乐抛烦恼,各种压力都别怕。阳光老人不自卑,唱歌跳舞笑哈哈。与事俱进不犹豫,忘记年龄学娃娃。咱不节俭不浪费,吃穿随意把妆化。儿孙自有儿孙福,别管闲事少说话。老伴互相关爱,健康不让孩牵挂。海纳百川心态好,活到百岁传佳话。九九重阳送好友,四季如春乐开花。

我

人少一撇就会倒,我少一撇就是找。找回一撇成自我,找回一撇很重要。我的职责多又多,首先做人放首条。友善待人不能忘,优秀素质一定高。努力拼搏要立志,爱岗敬业树英豪。忘我精神为祖国,核心正能必记牢。孝敬父母记心上,百善孝先传家宝。我来世上不容易,点点滴滴我做到。

核心礼赞

富强中国长志气,民主民生争第一。文明迎来好风尚,和谐增加凝聚力。自由发展创辉煌,平等互惠又互利。公正待人多温暖,法制社会人安逸。爱国人民素质高,敬业爱岗业腾飞。诚信社会得安定,友善爱心永传递。

八味人生

放弃完美很轻松,面对现实要认同。欣赏自己有自信,做好选择心从容。寻找快乐去追求,善待他人献正能量。相信成功心欢喜,不畏失败往前冲。人生就是一台戏,主角配角演生动。三万六千五百天,一定当个道德星。友善爱心要传递,一带一路往前行。八味人生要悟到,做人哲理须记清。

