

【健康知识-宣州区老体协】老年人 要保持平和的心态不在以下四种情况中低头

编写：胡道胜/责任编辑：陈治军

人生这一辈子短短几十年，到了一定的岁数，对待生活也有不一样的认知。有的人逆流而上，要跟岁月争个高低；有的人随波逐流，享受岁月静好。无论处于那种阶段，都要保持一颗向上的心，虽然人老了，但是千万别在以下四种情况中低头！



一、人老了，别向生活低头：人这一辈子，三万六千天，每个人都会遇到挫折和困苦，大多数人也都是按部就班遵规守矩的过完一辈子。但是要记住，生活不是过给别人看的，

自己的生活，冷暖自知。人越老，就越要把生活过的精致写意，把日子过的舒心，千万不要委屈自己，也千万别凑合，越是凑合，生活过得越是差强人意。因为心疼钱，一日三餐也都是粗茶淡饭，人家喝的，没听过，人家吃的，没尝过，说起什么也都是一脸无知。剩菜剩饭，能填饱肚子就行，最后伤了肠胃，还要花大价钱治。人家的五六十岁，光彩夺目有滋有味，纵情享受退休后的生活，去攀登高山，去浏览风景，增加自己的阅历，让自己的生活变得更加的精彩。自己的五六十岁，黯然无光枯燥乏味，觉得自己的生活无趣，守着电视，也不出门，最远的距离是家到菜市场，生活孤僻，渐渐不与人来往。活到大半辈子，活成了自己讨厌的模样。不要为了省钱，就让自己变得拮据。人生那么短，有那么多的风景没看过，有那么多的美食没尝过，越是凑合生活，生活也会凑合你。



二、人老了，别向疾病低头：世界上最贵的床是什么床？病床！人吃五谷杂粮，生老病死也是自然规律，但是虽然生病是件常事，但是我们不应该害怕于疾病，受制于疾病。年纪越大，抵抗力越弱，身体不如之前那般硬朗。上楼会喘，跑步会累，脱衣就感冒，跌倒就受伤，这是人之常情，切莫讳疾忌医。有了健康，才能拥有幸福的生活；有了健康，才能拥有美满的家庭；有了健康，才能拥有精彩的人生。我们的身体是肉长的，面对疾病当然也不会“大事化小小事化了”，如果刚有苗头觉得无所谓，听之任之，只会后患无穷，最后受罪的还只能是自己。不向疾病低头，好好爱自己，因为人老了，身体就不单单的属于自己。少喝酒，多吃菜；常运动，勤健身；少打牌，不熬夜；少生气，宽胸怀。



三、人老了，别向子女低头：别向子女低头，说的是不要过分依赖子女。子女长大成人，也有自己的家庭，自己的生活。公司要加班，子女要成长，生活的重担扛在肩上，生活属实不易，即便有颗孝心，也没能有时间尽孝。平时要拎得清，尊重儿女的生活，恰到好处的关心最合适；平时要不做作，分担儿女的压力，分内之事的努力最暖心；平时要不拖累，照顾自己的身体，身体无恙的健康最幸福。人老了，也是揭开了生活的新篇章。看庭前花开花落，望天空云卷云舒，生活里的美好也等着我们一一发现。虽然身体老了，但是发现美的心境确实越来越年轻的，保持像孩童般的纯真，去寻找灿烂，拥抱美好。“儿孙自有儿孙福”，他们有他们的生活，我们有我们的天地，顺其自然随遇而安，保持安闲自适的态度，不争不抢，这样才能优雅从容的老去。



四、人老了，不向年龄低头：年轻的时候总想着自己快快长大，接过父母的重担，扛起家庭的责任。总想着自己去探索新的世界，去发掘精彩的生活，去经历灿烂的人生。可随着年龄的增长，阅历的加深，才明白年轻的好，年长一岁又有了长一岁的愁，年龄，也慢慢成了缄默不语的话题。但是其实年龄不是问题，心态才是关键。也没有谁界定年老的标准是什么，只要自己心态年轻，收获的就是快乐。



孔子说过：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”年纪越大，心态越好。活得越久，越能看清世界的繁杂是非，看得清人情冷暖，分得清世态炎凉；活得越久，越不在意自己的得失成败，守得住安闲自在，耐得住寂寞孤独。时光的渡口，一路上走

走停停，一晃半生已过，满面风尘，时间可以改变容颜，惟有不不变的是对生活的热爱和未来的期许。不向年龄低头，自己才能在人生的后半段活得更潇洒，更自在。

人老了，不向生活低头，一个人喝杯清茶，独一段心仪的文字，年老也能享受诗意的生活；人老了，不向疾病低头，累了就出去走一走，没事就跟朋友聚一聚，健康才是最大的负责；人老了，不向子女低头，不依附不拖累，为家人煮好饭菜看着洋溢的笑脸，这就是幸福；人老了，不向年龄低头，不会因为失去大喜大悲，用乐观的心态给自己一个晴天，雨季也能收获阳光。没有谁的容颜永远青春永驻，也没有谁的生活永远鲜衣怒马。人虽然老了，但是别低下头。选择一种乐观豁达的态度，面对生活的艰难也能面带微笑，享受生活中的幸福。才能优雅的老去，尊贵的离席。