

# 老年感悟

作者：玲玲（谏义里）

比年轻人，我们老年人更注重保健生活，因为老了才醒悟保重身体的重要。可惜，老了才注重保健为时已晚，因为不但时日不多，体力也已不支，生命的乐章已快接近尾声了。而年轻人却不太重视保健，认为自己还强健，活力还旺盛，尽量挥霍，直到老了才体会到老年人的遗憾。

人到了老年，最好的运动是步行，晒晒太阳以及轻微的早

操。我认为最主要的是乐观，保持良好的心态，让自己活得更踏实、更健康。

人人都想长寿，现代的女人早已摆脱不再做传统苦命女人的桎梏，希望过一个“金色年华”。女人本来就具有受人关怀的本质。年纪大衣着也要讲究，出门稍微妆扮，闲来写作、画画、唱歌、跳舞、去旅游……过幸福的日子。

人到老年要保健就得饮食清淡七

分饱，要幸福就要知足、惜福，也要造福；知足自爱也要自量。人老了，要认老但不服老。要老得快、老有尊严；要老而有为、有学、有用，做个健康有见识、有爱心、活得有趣的人。身体健康经济好，可以享受适当的玩乐，但奉献社会不可忘，对人对自己不要再刻薄，珍惜当下身心的健康，明智用钱，该花就花，该用就用，该省也要省。

人到了七十过后，没病痛的生活还能自理算好，但这个时候，我们真的老了。体力、精力、脑力反应越来越差了，做啥事都该慢步，吃、喝也得慢，防噎，走路要慢，防跌。不要逞强也不要争强了。该知足感恩，少管儿女的事，更不要管别人的闲事。要感悟人生，生不浮华，死不牵挂；生不带来，死不带去，放下自在，生活安宁。

身体不行了，就开始求医或求人的时候，该适应客观环境，要明白，生老病死是自然规律，坦然面对，这是人生最后一段旅程。趁还清醒，心情要乐观，保持好心态，知足常乐。有聚会和睦相处聚一聚，珍惜这份美好的时刻，感恩今生相遇的每一个人，对朋友不要再有什么诺言，因为此后没有来生，更没有来日方长。（完）

# 人生感怀

作者：玲玲（谏义里）

岁月悠悠，人也渐渐老了。随着年龄的增长，体内器官也逐渐退化。迈入古稀已是垂暮之年，真是风烛残年！这是生命的自然规律，无奈也得接收这个现实。

谈到人生的话题，见仁见智，很多故事，一言难尽。每个人的经历不同、背景不同、文化宗教不同，就得看你以怎样的角度体会人生，就有不同的生命色彩、生命价值。每个人的看法也不一样，随着年龄的增长，阅历的丰富，对生命价值的认识也不一样。

有的人说，人生如寄，只身而来，

只身而去，不论贤、愚、贵、贱，不论你的一生如何风光，至终也要与世长辞，不能幸免。

有的人说，人生只有三万多天，过一天便少一天，日复一日的老去……，有的人，即使有鸿鹄之志，但时间已不属于你，你也该激流引退了。

人的一生各不相同，有的通达、有的坎坷、有的显赫、有的平淡；有的富有、有的贫穷；有的长寿、有的早逝。可是，人处处寻梦，为了实现自己的梦，一直努力奋斗、拼命挣

扎……这努力的打拼，还不是让自己能过得更好一些，还不是希望孩子们能成才！

人生沧海桑田，自己只不过沧海一粟！人生短暂且又漫长，人的机遇并不是那么一帆风顺。在这人生沧桑的日子里，任凭你浪迹天涯，艰辛忧患，风云激变都身不由己。

感怀人生，真有无数的故事。

看似人生就是戏！演不完的戏！有的时候悲！有的时候喜！有的时候爱，有的时候气！陪着流眼泪、陪着笑嘻嘻，随着剧中人，忽悲又忽

喜，完完全全忘了你自己！忘了你自己！

几句话，道尽人生。我们奋斗一生，带不走身外之物；执着一生也带不走一份虚荣羡慕。不要为明日自夸，因为你倘且不知道，明日会发生什么事！人老了最好是活一天，算一天，活一天，乐一天！就是这么简单！看开人生就是最好的心态，也是最好的选择。

一生似一眨眼；一年、一秋寒；人生，一叹息；一笑一哭，就是一辈子。路过的永远是风景！留下的才是人生。

我们没有未卜先知的能力，算不出

最美的相遇在什么时候，最痛的离别又会在哪一天？自己能做的，就是珍惜眼前，珍惜自己，珍惜家人，珍惜爱自己的人，更要珍惜自己的健康！

复杂的社会，看不透的人心，放不下的牵挂，经历不完的酸甜苦辣，走不完的坎坷，越不过的无奈，忘不了的昨天，想不到的明天，这就是人生。

该好好感受生活的乐趣！好好体会生命的每一天，因为只有今生，没有来世啊！

2020年5月16日  
（完）