

古稀老人宣讲传统文化



薛泮郎每天都抽时间阅读传统文化书籍。

■文/图 本报记者 孙 震

家住源汇区老街街道受降路社区永冠家园小区的薛泮郎老人热爱传统文化，反

深的中华优秀传统文化逐渐有了更深刻的认识和理解。

复阅读《论语》，写出了12万字的注解和阅读感悟。他热心公益，经常到社区和学校讲授传统文化，弘扬中华优秀传统文化，传播向上向善正能量。近日，记者对他进行了采访。

薛泮郎今年72岁，曾是一名物理老师，2009年退休。他告诉记者，从小就喜欢阅读经典书籍，《论语》是其中之一。初读《论语》，虽不能完全理解其中的意思，但越读越觉得有深意。退休后，他开始系统学习和研究《论语》等传统文化经典，不断提高自己的学识水平，对博大精

因为对《论语》《弟子规》《三字经》等有独到见解，薛泮郎经常被邀请到社区的道德讲堂授课，为社区居民讲解《论语》中的经典小故事、诠释书中的观点，引导他们了解、传承优秀传统文化，并从中体悟友善对待乡邻的仁爱精神，教育居民互帮互助、和谐友爱。“薛老师每次讲课，教室里都挤满了人，以中老年人居多，也有不少学生。薛老师结合生活实际，把传统文化经典中的小故事讲得通俗易懂，使大家感受到中国传统文化的魅力，受益匪浅。”老街街道受降路社区主任荆海燕说。

社区居民李女士告诉记者，以前她因为两个孩子学习不好、丈夫爱打牌，经常絮絮叨叨地抱怨他们，家庭关系十分紧张。“听薛老师讲解《论语》中的故事后，我试着改变自己的处事方法，学着宽容礼让。现在孩子们听话多了，丈夫也进了一家企业工作，家庭越来越和睦了。”

薛泮郎还常到机关、农村、学校、企业讲授传统文化经典，有时也受邀到外地讲课。他的课深入浅出，将传统文化经典中的小故事讲得引人入胜，剖析得非常透彻，听众都听得聚精会神、津津有味，极大激发

了他们对中华传统文化的兴趣。

近年来，薛泮郎发现身边一些家庭不和、邻里不睦，就参加了社区组织的“闲事会”，协助社区工作人员调解矛盾纠纷，拉近邻里情，促进了社区和谐。

在宣讲传统文化的同时，薛泮郎还笔耕不辍。从2010年开始，他用两年多时间写出了12万字的《论语今悟》书稿。记者翻阅书稿看到，薛泮郎老人对《论语》中的词组、句子作了详细注解，还在注解后面写下了自己的感悟。

如今，薛泮郎依然经常阅读《论语》及其相关书籍，并不断修改书稿，至今已修改了十几遍。“‘苟日新，日日新，又日新。’每读一遍《论语》感受都不一样。《论语今悟》写成近十年了，我还经常修改，力求更好。修改后语句更加精炼，一些感悟和观点也得到了深化。”薛泮郎说。

薛泮郎认为，《论语》是中华民族宝贵的精神财富，书中许多思想仍具有一定的借鉴意义和时代价值。“我希望在有生之年，能为更多人讲授传统文化经典，让他们了解、喜欢中国传统文化，为弘扬、传承传统文化贡献自己的力量。”

老年人缅怀往事有益心理健康

■王晓景

案例：

吴大爷，76岁，退休教师，子女均在外地工作。他原本与妻子相依为命，一年前妻子因病去世，吴大爷一度陷入忧郁、悲伤的情绪中。两个月前他又不慎跌倒脚，每天都要吃药，上厕所、上下楼也需要有人协助，自理能力大不如以前。吴大爷担心自己成为子女的负担，逐渐产生自我无用感，心中充满焦虑，对生活失去期盼。

针对这些情况，除了家人和社区提供必要的感情慰藉和帮助支持外，还要有计划地引导吴大爷缅怀往事，帮助他回忆那些能增加自我价值感的事情，重新建构生命的价值与意义。

分析：

人到老年，最喜欢的事情莫过于追忆往事，这也是老年人的一大特征。缅怀疗法也称怀旧疗法，是老年人在心理咨询师

引导下回顾以往的生活、重新体验过去生活的片段，并给予新的诠释，帮助老人增加幸福感，提高生活质量及对现在生活环境的适应能力。同时，通过回忆，老人可以感知自己对生活的期待，感知自己生命的特别之处以及生命的意义。

对策：

唤醒回忆触发共鸣。事先可用有纪念意义的老照片或老物件引起老人对往事的回忆，展开话题。比如让老人分享照片背后的故事，介绍年轻时做过的很有成就感的事，或者分享去过的难忘的城市等，在回顾过程中观察老人情绪，并注意总结事情的价值意义。

回顾人生中最有成就感或者最难忘的时刻，如求学、工作、结婚、生子、买房等，重新体验快乐、成就、尊严等，能帮助老人找回自尊、自信，让他重新感受到自我价值。例如，吴大爷回顾自己上学时品学兼优，是村里走出的第一个大学

生，毕业后到学校教书，现在也算桃李满天下，儿女在其培养下也很优秀，都读了博士，他感到非常自豪。

在老人进行回忆时，重塑其对生活中艰辛往事的看法，并赋予其新的意义，这样可缓解老人内心焦虑不安的情绪，引导他接纳、肯定自己的人生。比如吴大爷说，年轻的时候，家里弟兄多，他排行老大，吃过很多苦。他白天干活，晚上看书到深夜，眼睛常被煤油灯熏得生疼，现在还有迎风流泪的毛病。在心理咨询师引导下，吴大爷又说，那时生活虽然艰难，但每天都过得很充实、很快乐。

注意事项：

子女不要认为老人缅怀往事是翻“老皇历”，在其谈论分享时应认真倾听并给予回应和肯定；有条件的社区可成立老年人互助小组，在专业人士指导下，让更多老年人受益。同时，老年人在回顾往事时应

保持积极乐观的心态，避免过多沉浸在往事中，逃避现实生活。另外，缅怀疗法对改善老年人的抑郁症状有积极作用，但不适用于对认知有严重问题的老人 and 失禁老人。

（作者系国家二级心理咨询师、社会工作师）



心理讲堂

感悟人生

放松心态 快乐生活

■李翠娥（75岁）

人们对福的认识各有不同：身体健康是福，吃好穿好是福，儿孙满堂是福……无可非议，这些都是福。但是放下烦恼和忧虑，放下沉重的思想包袱，让自己心态放松，也是一种福。

在漫长岁月中，总会遇到一些烦心事儿。只有放下痛苦与恩怨，才会懂得快乐；只有放下憎恨，才会懂得宽容。人生中有“山重水复疑无路”的灰暗时刻，也有“柳暗花明又一村”的豁然开朗之时。放

下烦恼忧伤，看看蓝天白云，你会感受到生命的意义。放下是秋天的一滴白露，纯洁无瑕；放下是人生道路上的明智转身，前方的天地将无比开阔。

人生既要有往高处走的心态，身在低谷也要有闲逸情怀。人人都会老，这是自然规律。人老了体力、精力都不如以前，不能像年轻时那样想干啥就干啥，因此做事要量力而行。要选择适合自己的事情去做，这也存在“放得下”的问题。要放下以前的激情与勇猛，找

到适合老年人的温和与轻松。

为人民服务无限，但生命有限。不管干什么工作，到了时候都要退下来，因而要放得下以前的热闹，适应退休后的新环境。环境变了，可以利用自己的一技之长继续为大家服务。总之，要以平和的心态适应新环境。这时，你就会感到放得下确实是福。

花开花落，冬去春来，这些都是自然的事情。生活顺其自然就好，放得下是幸福人生不可缺少的心态。

家庭纪事

家宴

■甄喜亮（58岁）

翁姬清早赶大集，准备儿女回家聚。下楼望了两三遍，不待中午嫌迟。忙罢工作往家飞，一扫而光整桌席。欢天喜地去加班，乐坏一对老夫妻。

■郭华悦

退休后，有一阵子我比退休前更忙。

比如，朋友的饭局，以前忙，去不了，但退休后有时间，来者不拒。还有，我这人比较热心，退休后有时间，更是喜欢啥事儿都插一手。儿女家中，事无巨细，我一概包揽。结果反倒比退休前更忙了。

可忙了一阵子，非但没有忙出好生活，反倒让自己陷入泥沼。一方面，因为事事都插一手，结果招来儿女不少埋怨，费力还不讨好；另一方面，自己的身体也因为过度劳



▲秋菊（国画） 石爱丽（58岁） 作

人到晚年宜“剪枝”

累而频频出问题。

有一天，我看到邻居正在院子里为树剪枝，梯子下散落许多残枝败叶。我问邻居，这树长得好好的，为什么要剪枝呢？

邻居笑了笑说，为树剪枝是为了减少消耗、集中有限的养分，让树长得更高、更好。花也是一样，剪了枝的花会开得更鲜艳。

一瞬间，我似有所悟：舍弃一些东西，原来是为了让明天更美好！

再一想，人何尝不是如此？步入晚年，身体和精力下降是不争的事实，若还像年轻

时一样事无巨细地干，自己吃不消。

身边有不少老人，就是因为不明白剪枝的道理，结果到了本该享清福的时候，却让生活过得更疲惫。他们包揽儿女的家务，让带孙辈成为晚年生活的唯一内容；或者不顾自己的体力和精力，这也感兴趣，那也想学习，结果不堪重负。

从那以后，我开始对自己的晚年生活进行“修剪”，把有限的时间和精力集中到“刀刃”上。果然，生活一下子轻松起来，我的精神状态也好许多。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936

欢迎提供新闻线索！



老妈厨房

味道鲜美肉片汤

■文/图 见习记者

刘净诗

随着天气越来越冷，喝一碗热腾腾的肉片汤，暖胃又滋补。10月27日，家住市区解放北路幸福春天小区的邵阿姨给记者展示了肉片汤的做法。

“先把菠菜、蒜黄、西红柿、香菇、木耳、黄花菜洗净备用，大葱切断、大蒜切片、生姜切丝备用。”邵阿姨说，把肉切片裹上淀粉，放入生油、十三香、食盐腌制20分钟左右。

材料准备好后，邵阿姨往锅中倒入适量色拉油，加入葱、姜、蒜爆香，然后放入番茄、香菇、木耳等配菜爆炒2分钟。随后，依次放入适量的老抽、食盐、十三香，加入开水。待锅内水开，邵阿姨把腌



制好的肉片下锅，再勾芡，大火煮两分钟关火。最后放入鸡精、陈醋、香菜、蒜黄调味，肉片汤就做好了。

肉片汤出锅时，记者先闻到鲜香的味道，再看到汤中飘着葱花、蒜黄，汤色鲜亮。喝一口汤，吃一口肉片，肉质鲜嫩，口感顺滑，让人浑身都暖和起来。

养生保健

秋季健肺小功法

中医学认为，秋气通于肺，肺容易被秋天的燥邪所伤。因此，秋天要保养肺脏。合理的健肺运动可以让肺“润”起来，远离燥邪的侵袭。下面介绍3种养肺小功法，不妨一试。

呼吸功 晚餐两个小时，到室外找一处空气清新之地，先慢步走10分钟，然后站定，两脚分开与肩同宽，两手掌一上一下相叠，掌心向上，放于脐下3厘米处。两眼平视前方，全身放松，吸气于胸中，收腹，再缓缓呼气，放松，再吸气、

呼气，如此反复，持续半个小时即可。

高甩功 眼神平视，吸气，两手顺势甩过头，身体向上挺拔。吐气放松，两手朝身后甩。连续做10分钟，有助于神志清明，让身体轻盈灵活。

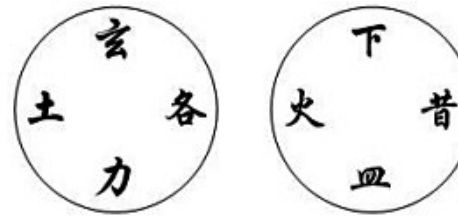
拍肺功 每晚临睡前，坐在椅子上，上身挺立，两膝自然分开，双手放在大腿上，头放正，眼微闭，全身放松。吸气于胸中，同时抬手，用掌从两侧胸部由上至下轻拍，每次约做10分钟。

据《西宁晚报》

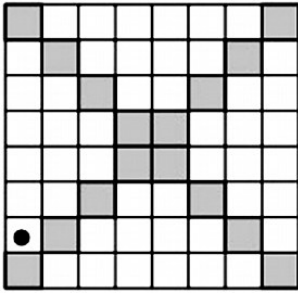
健脑游戏

加字

请在右图每组四个字的中心填入一个适当的字，分别与圈内的四字组成四个新字。



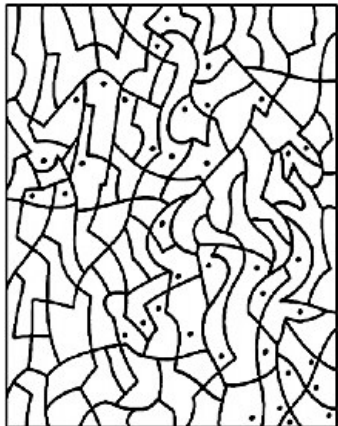
摆珠子



左图中方格被分割成四个白色区域，在每个白色区域上各放2颗珠子，但是不允许有2颗珠子处于同一行或同一列，也不允许在同一条对角线上。现图中已经放了一颗珠子，其余的珠子应放在哪里？

颜色填充

将右图中所有包含黑点的图形用黑色填充后，你会看到什么？



征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画，这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您都可以动笔写下来，与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品，或者生活中的巧手小制作等，也可以在这里展示。投稿请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱13938039936@139.com。联系电话：13938039936。