

## 人老后的七件宝，希望你也能拥有



**老伴：**少年夫妻老来伴，相伴一生的夫妻，到老才是最为重要的。家常饭，粗布衣，知冷知热老夫妻。



**老窝：**人到老年要有个避寒挡雨的属于自己的家。要记住：父母的家永远是子女的家，而子女的家永远不是父母的家



**老底** 老年人手中要有点积蓄。钱不是万能的，没有钱是万万不能的。  
不到断气时，积蓄不能随便交出去



**老本**：身体是人生的本钱，对于老年人尤为重要。硬朗的体质是财富也是自立的本钱。更是对儿女们的最大付出和支持



**老友：**人是社会的。行万里路，读万卷书，阅万个人。这是开拓眼界、增长知识、愉悦心情的必由之路。这个“阅”就是要和人交往。人到老年更要多交朋友，多与人来往。网络开拓了与远隔千里之外的人交往的平台，能更多地交友、会客。



**老来乐：**人到晚年就要永远保持快乐的心态，这是强身健体的要素之一。



老好人：人到晚年要有个好脾气，看什么都顺眼，听什么都顺耳。



老来俏：人到老年适度“老来俏”，不仅是个人身心健康的需要，也是现代文明的需要。白发一经染黑，也就显得年轻许多；胡子勤刮，可使颜面保持整洁，容光焕发。不仅美化了自己，增添精神，而且也美化了社会，成为一道“夕阳风景”，还利于社交活动，益于身心健康。正如谚语所说“老要时髦少要乖”。

## 老来三不管

保持身心健康，愉快地安度晚年，是所有老年人的共同愿望。所以老年人若想身心健康，应做到三个“不管”。

- 一不管晚辈不节俭：现在的消费观念变了，“月光族”、“负翁”成了许多人的生活方式。
- 二不管晚辈不孝顺：在现代社会中，家庭向小型化发展，子女都有自己的工作，不可能每天厮守在老人身旁。
- 三不管社会不平等：要学会全面、客观地看问题，生活中就会多一些阳光，少一些阴影，内心也就少一些不必要的困扰。



做个豁达开朗的老人：要想做个豁达开朗的老人，首先要摒弃掉处处总想着自己，事事都为着自己，因为这样的老人不仅活的很累，而且是十分伤脑筋和烦心的。这样的人心胸狭窄，忧心忡忡，郁闷惆怅，气量如丝，暧昧含混，给自己的身心带来损失而混然不知。

- “豁达开朗不劳伤”，这是实践证明的真正正确的道理。要想做一个豁达开朗的老人，就要纯正真实一点，宽容随和一点，明智开

通一点,潇洒从容一点,名利淡泊一点,为人处事豁达开朗一点,就会永远保持平静安逸的心态,充分地享受生命,享受时光,享受欢乐。

- 当然道理好讲,真正做起来可能很难,只要坚持活到老,学到老,改造到老,经常“吾日三省吾身”,是能够达到这个境界的。



做一个新新老人标准:八十岁的年龄,七十岁的模样,六十岁的时尚,五十岁的包装,四十岁的追求,三十岁的理想。



老年谣：六十老人比较小，七十老人满街跑，八十老人不算老，九十老人随便找，百岁老人精神好得不得了。