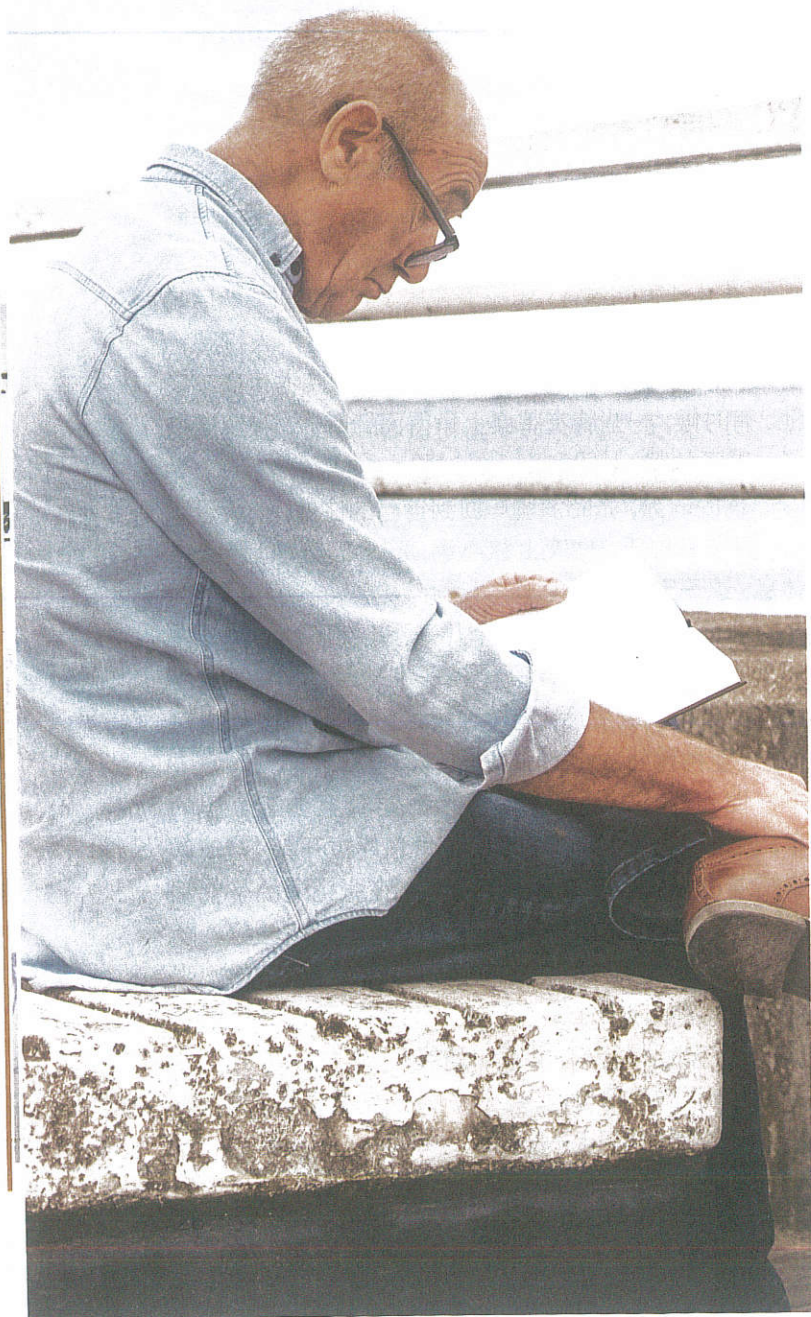


老年宜读三类书

◎作者 瞿光唐 责编 苏幕



人老了，头发花白，睡意昏沉，眼神迷离，向着街口张望，几分怅然，又有几分期许。退休前忙忙碌碌，喜欢阅读但苦于没有多少闲暇。退休后，有了大把的空闲，又有阅读的嗜好，却并不太清楚阅读的方向。作为过来人，我就有过这样的亲历，经过多年的摸索、观察，对老年人读什么书好，慢慢地有所领悟，今不揣浅陋，抛砖引玉。

我认为，应根据老年人自身的生活环境和特点，从三个方面进行读书和学习，使得心态平和，跟上形势，愉快地度过人生的晚年。

一是读一些有关心理学方面的书，使心态调整到适合的位置，抛弃旧的观念，接受新鲜事物，客观地对待当前社会发展中遇到的新问题。一时还不能认识不能接受时，不要急，慢慢来，等一等，忍一忍。常言道，忍一时，风平浪静，退一步，海阔天空。

这方面的书籍很多，比如曾奇峰所著的《你不知道的自己》，会让你认识你所不了解的自己。身处不断变化的时代，社会发展的压力使人们越来越难以找到自我。焦虑、烦躁、愤怒、失落等

情绪在无形中蔓延，各种心理方面的问题日渐凸显，这已经成为困扰个人家庭和社会的主要问题。如何摆脱这些心理问题，如何做一个身心健康的人，书中资深治疗师所写的手记、随笔、杂文等等，就像他们做治疗一样，反映了他们的价值观、个性特点、处事风格等，会让你受益匪浅。

二是读一些医学养生方面的书，增长一些健康方面的知识，做好自我保健，改变传统的生活陋习。比如，不脏不净吃了没病，活着干，死了算。所以许多人不知道珍惜生命，不懂得自我保健。不是快乐的生活，而是凑合着过。这方面的书籍有：《幸福老年健康枕边书》《不生病的智慧》《求医不如求己》等。

老年人是社会的一个特殊群体。人步入老年后，随着身体素质、健康状况、生活方式、活动范围等一系列的变化，老年人的心理状态、精神状态等均会出现变化。如何客观地面对这些变化，并根据已经出现的变化调整自己以更好地适应生活，是每个老年人都应该重视的问题。其中，《幸福老年健康枕边书》旨在让老年人客观、正确、全面地了解自己，使更多老年人能够更加健康、更加幸福地度过一个长寿的晚年。

此外，生活因幽默而变得更加美好，人生因幽默而变得更加轻松。幽默的机智反应并非只是能言善道，而是一种快乐、成熟的生活态度，掌握了它等于掌握了智慧的结晶，得到了快乐的泉源。《幽默改变你的生活》一书囊括了点石成金、歪解曲意、对比矛盾、旁敲侧击等九类幽默技巧。只要我们坚持不懈，通过知识面的不断开拓、才智的不断训练，我们就会成为幽默的创造者和传播者，在笑口常开中欢度晚年。

三是读点文学方面的书，如唐诗宋词。这是中国古典文学史上的精华，读起来好听，朗朗上口，百读不厌。既能陶冶情操，又振奋精神。可读性强的小说有《平凡的世界》《穆斯林的葬礼》《狼图腾》等。人物传记，历史方面的有：吴学昭的《听杨绛谈往事》，林语堂的《苏东坡传》，梁启超的《李鸿章传》等等。此外，金庸的武侠系列“飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳”，可以使你尊重惊叹；古龙的《楚留香》《流星蝴蝶剑》等，可以使你痴迷狂热。

当下，阅读环境受到更多来自社会变迁和科技进步等因素的影响，旧有阅读观念也随之有所变动。老年人的阅读习惯改变较小，仍视阅读为重要休闲活动，尤其对纸质读物保有较强的阅读欲望。凡与人类的精神活动有关的东西，都会有长久的生命力。

原始阅读是非常美好的事，对老年人尤佳。当你拿起一本书，书是线装白纸，开本宽阔，字大如钱，而且流传有序，有签名，有题跋，有人的温情，这是电子书无法取代的。愿老年读友们重返读书时光，按照各自的兴趣爱好，悦读不止，让书香弥漫心田。 