2026年11月19日 星期四 老年日报

执行主编:刘琳佳 责任编辑:刘雪娇 电话:(0451)84612187 E-mail:lnliuxuejiao@163.com

心和安己 家和生福

和气,是一种通透的智慧,是内心渐次丰盈后、自然流露的从容与善意。向上的力量,未必来自锋芒毕露的争逐,也藏在日积月累修持而成的温和里。由己及家,由家及世,和气层层延展,正是稳步向阳的一条长路。



以和气安顿己身

一个人向外展现的从容,根植于内心的和顺。

涵养和气,首先的功课,是修好自己这颗心。心有和气,更容易拥有稳定的内核。

学着接纳生活本来的节奏,看见自身向上的空间,持续沉淀、稳步精进,把精力留给成长,把心境留给明朗。

内心的和顺,会慢慢滋养出舒展的状态。心气平和时,思路更清明;心境安定时,步履更从容。

守住内心的和气,就是守住自我成长的一份底气。当我们试着和自己温柔相伴,稳住心神、积蓄力量,往往更有余力去温暖身边人,奔赴更远的前路。

以和气温润家宅

《省心录》载:“内睦者家道昌。”

家,是和气生根发芽的沃土,是奔赴世界的温暖后方。充盈的和气,能让家成为滋养人成长的港湾。

一家人朝夕相伴,彼此扶持,和气藏在日常温暖的互动里:是愿意耐心倾听彼此的心声,是主动看见家人默默的付出,是习惯换位思考、彼此体恤。

一句体谅的话语,一次暖心的分担,一份包容的心意,日积月累,慢慢汇聚成家里持续流动的正向力量。

家有和顺,更容易生出绵长的福气。

在温和舒展的氛围里,长辈容易心安,晚辈茁壮成长,每个人都可以卸下一部分疲惫,自在舒展。

家宅存着和气,便是行走世间坚实的后盾:带着家中的暖意向外闯荡,归来之时,常有灯火与温情等候。一家人和顺同心,是家庭向好发展的动力。

以和气善待世间

古语有云:“爱出者爱返,福往者福来。”

走出家门,把心中的和气向外传递,善意便会在人与人之间流动,照亮更广阔的人间。

心怀和气待人,尊重多元、欣赏差异。大千世界,每个人有不一样的经历与选择,不必强求所有人步调一致。

以善意看待相逢的每一个人,欣赏他人所长,包容彼此的不同,在相处之中互相尊重、彼此成全。多一份理解,就多一分信任;多一份友善,更容易建立温暖的联结。

心渐安定,家渐温暖,人间多几分温情,处处便都有爱与包容流转。

宋柯

W 为人处事

嗔心如蚁 渐蚀本心

沙漠里有一则耐人寻味的小故事。

烈日灼沙,一头骆驼在荒漠之中跋涉,本就饥渴疲惫,心绪烦躁。行路间,脚掌不小心磕到一块废弃玻璃瓶,一阵刺痛传来。

骆驼当下怒火升腾,不肯忍下这一点委屈,抬脚狠狠去踢玻璃瓶,想要泄去心中愤懑。瓶子碎裂了,怨气仿佛得以抒发,可锋利的玻璃碴,深深割破了它的脚掌,鲜血不断渗进黄沙。

血腥味随风散开,引来了盘旋的秃鹫、奔袭而来的狼群,还有密密麻麻的食人蚁。原本只是一次小小的磕碰,只因一念嗔怒,层层危机接踵而至,这头骆驼最终倒在了荒漠之中。

一件微不足道的意外,本可以轻轻放过。可嗔心一起,不肯包容、不愿释怀,小摩擦,慢慢酿成了灭顶的祸患。

世间磕碰,本是寻常。路上的阻碍、旁人无心的失当、世事里的不如意,处处都有。倘若每一次不顺心,都要立刻反击、纠缠到底,心就永远。

万毅

留一分余味 惜三分福泽

古人说:“势不可使尽,福不可享尽。”这话出自《警世通言》,讲的不是认怂,而是分寸。月满则亏,水满则溢,把一样东西用到尽头,往往就是它反噬的开始。权势用尽,众人离心。

苏东坡曾写:“守骏莫如跛。”意思是,纵然有骏马般的才情与顺境,也要像对待跛足者那样,收着些、慢着些、护着些。骏是锋芒,跛是藏锋。世人总怕自己不够快、不够满,东坡却宁可把快马走成缓步——不是无力奔驰,而是懂得不把力气使绝。

真正的通透,是“留白”。留一点势给别人,留一点福给自己,留一点愚给聪明。不是不够,而是不让圆满变成悬崖。花未全开,月未全圆,才最经得起看。

马俊

老年疝气 新方法

老年人疝气,常见的是腹股沟疝,开始在站立或走路过久、生气、咳嗽时腹股沟部有包块出现,平卧休息或用手按压可消失,后出现频率越来越多,包块也越来越大,使腹部坠胀、疼痛加剧。伴有尿频尿急、便秘、消化不良等症状,包块嵌顿可致肠坏死、腹膜炎,危害严重。

老年人中气不足、腹腔压力大、腹壁弹性小,这些内在的原因使手术效果不理想,术后咳嗽、便秘等腹压增加时很容易裂开,或者手术后一侧好了,过一段时间另一侧又出现了,反反复复,患者痛苦不堪。有的老人因为年龄大或其它慢性病不能手术,但疝气包块越来越大,腹部坠胀、疼痛等不适,怎么办?

由合肥颐德堂医药科技有限公司生产研发的“汕立康”牌疝气固定带给疝气患者带来福音。新一代“汕立康”牌疝气固定带由高分子材料、织物材料制成,穿戴、放置于脐部或腹股沟部位,保持脐部和腹股沟部位的稳定,对小肠起到固定与支撑作用防止再次脱出,也能对疝气包块固定或支撑达到减少疝气包块移动的作用,从而缓解疝气包块移动引起的身体坠胀、疼痛等不适。

新一代“汕立康”牌疝气固定带用于对人体体表脐部和腹股沟部位的固定或支撑。

新一代“汕立康”组合套装(含消疝贴、压力贴、疝气带)现已上市,网上不销售,仅限电话订购,本报读者有优惠。

订购电话:400-635-0806

合肥颐德堂医药科技有限公司 皖合械备20220549 请仔细阅读说明书或在医务人员指导下购买和使用 皖械广审(文)第270305-23199号 广告

人生幸事 有闲读书

古人说:闲居可以养志,诗书足以自娱。世人以读书为苦役,爱书者以读书为闲情雅趣。闲中觅伴书为上,身外无求睡最安,是非荣辱不到处,卷书一榻清昼眠。

人生最美好的事,莫过于有闲读书。《魏书·李谧传》记载:(李谧)每曰:“丈夫拥书万卷,何假南面百城。”遂绝迹下帷,杜门却扫,弃产营书。

南北朝人李谧,自幼好学,博览典籍,平生无意仕途,屡征不就,闭门绝迹,将家中财产都花在搜罗书籍上。

他说:丈夫拥书万卷,何暇南面百城。意思是说,大丈夫有万卷书可读,胜过去做管理百座城池的君主。

一本好的书,便是一盏明灯,让我们在那些晦涩阴翳的日子里,找到些许明媚,让心靠近梦寐以求的理想国。

不要蹉跎岁月,读书是人生中最好的事。

读书的乐趣是怎样的?就像绿草长到窗前而不剪除,放眼望去,一派欣欣向荣的景象。

周国平说:只有你走进了书籍的宝库,品尝到了与书中优秀灵魂交谈的快乐,你才会知道不读好书是多么大的损失。读书可以开茅塞、除鄙见,得新知、增学问,广识见、养性灵。

人生有书可读,有闲能读,是一件幸事。黄庭坚说:一日不读书,尘生其中;两日不读书,言语乏味;三日不读书,面目可憎。

人生最美好的事,莫过于有闲读书。

张琪悦

主管主办:黑龙江日报报业集团 社址:哈尔滨市道里区地段街2号 邮编:150010 2026全年订价:228元 月订价:19元 零售价:0.70元